



**PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190**



# ПЮРУС

БАЛАКОВО

15 февраля среда 2006 г.

## КВНщики в Вольске

В минувшую субботу в Вольске прошел турнир игр КВН. В этот раз на выход в финал претендовали пять команд: три Саратовские и две Вольские.

«Полковнику никто не пишет, а устно по-тихому стучат...»

Подобная шутка в стенах клуба вольского военного училища настроила присутствующих на острый и веселый юмор.

Чего только команды не вытворяли на сцене: и брились, и гладили белье, пели и плясали, одновременно шутя.

По количеству баллов первое место заняла саратовская команда «Клиника неврозов» - она и вышла в финал. Второе поделили между собой остальные саратовцы. Принимающая сторона две вольские команды остались ни с чем, если не считать сладкий приз от «Молодой гвардии». Торт достался всем командам: для кого-то он стал победным призом, а для кого-то утешительным.

Людмила Паськова.

ВАС ПРИГЛАШАЕТ  
санаторий  
«ПУГАЧЕВСКИЙ»

Активный отдых  
и лечение

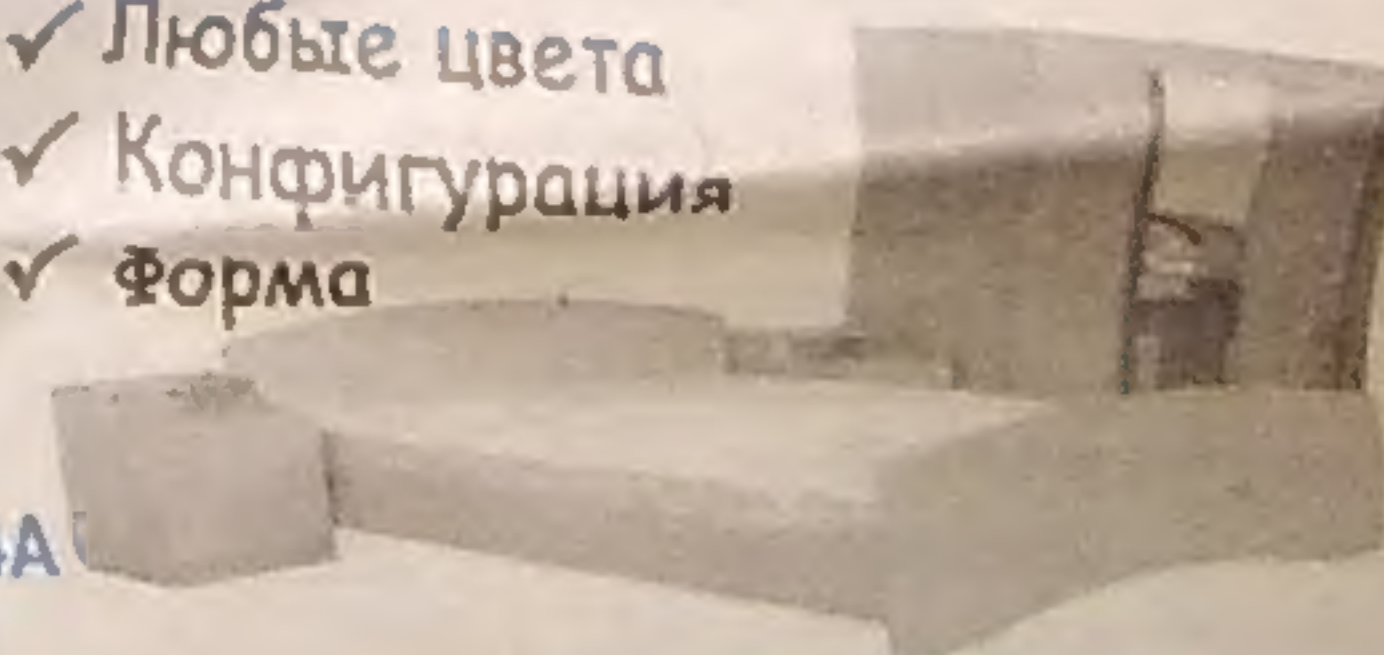
Тел. (84574) 3-17-00,  
3-17-28, 3-17-26.  
E-mail: pugachevsky@narod.ru



# ТЕМА

Создание комфорта!  
**30-38-23**

- ✓ Торговое оборудование
- ✓ Любые цвета
- ✓ Распиловка
- ✓ Конфигурация
- ✓ Корпусная мебель на заказ
- ✓ Форма



г. Балаково, ул. Степная, 24А  
(10 м-он за Супермаркетом "МИЛЕНА")







СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ

**Нил**

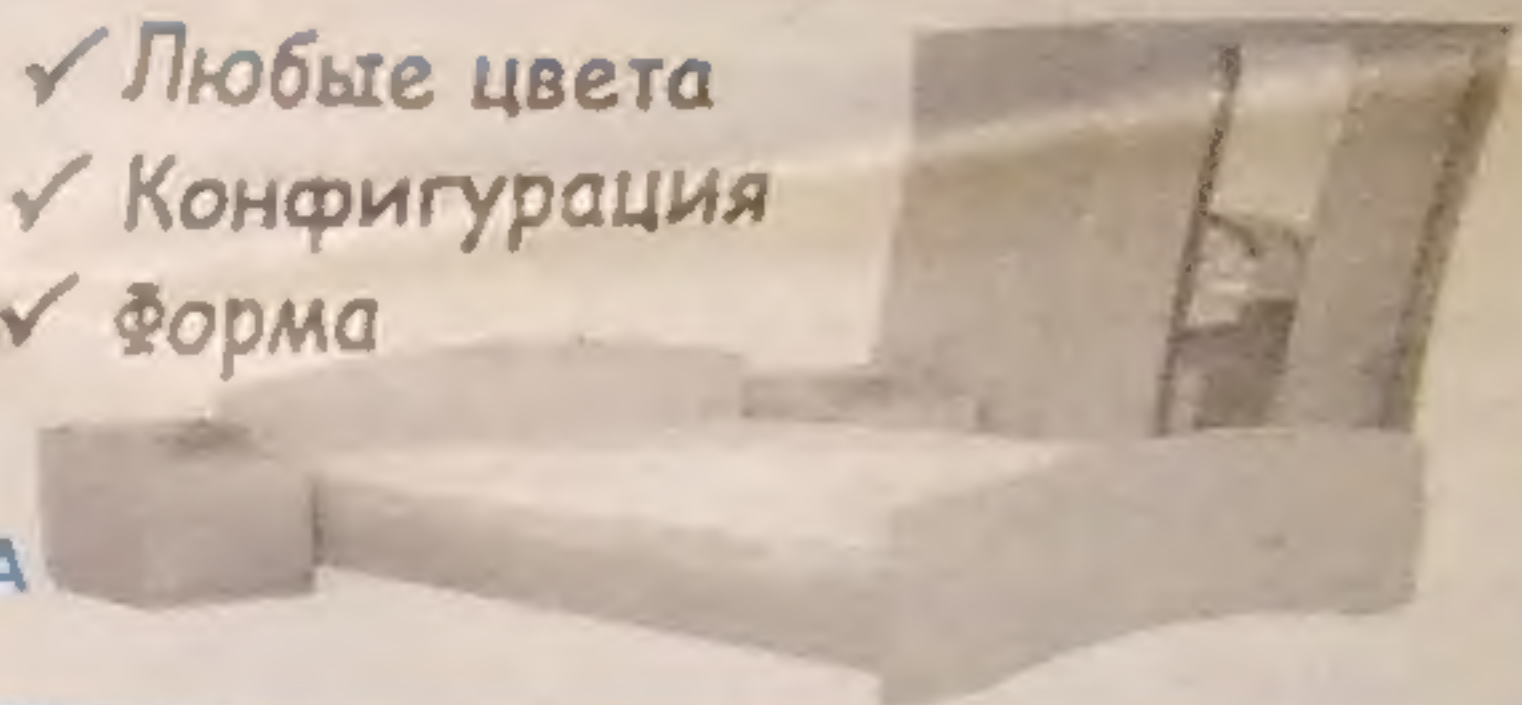


ул. Ленина, 76 ТЦ "ДАНКО"

Создание комфорта!  
**30-38-23**

- ✓ Торговое оборудование
- ✓ Любые цвета
- ✓ Распиловка
- ✓ Конфигурация
- ✓ Корпусная мебель на заказ
- ✓ Форма

г. Балаково, ул. Степная, 24А  
(10 м-он за Супермаркетом "Милена")



**ЛТ** ЛИЗИНГОВЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ

**ЛИЗИНГ**  
**НА ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ**

АВТОТРАНСПОРТА И ОБОРУДОВАНИЯ

- РАССМОТРИМ ЗАЯВКУ ЗА 1 ДЕНЬ
- НИЗКИЙ ПРОЦЕНТ УДОРОЖАНИЯ
- РЕГИСТРИРУЕМ АВТОТРАНСПОРТ  
В МРЭО ГИБДД



Балаково, Проспект Героев, 23/7, офис 204  
Тел. 33-77-99, [www.lizing-t.ru](http://www.lizing-t.ru)



**ДЖАКЕР**



Широкий выбор женской молодёжной  
одежды по низким ценам

10 м-он (напротив маг. "ДАНКО")  
Ф. Социализма, 11



# Короткие новости

СОСЕДИ

Депутаты Верховной Рады спорили об Ющенко до первой крови



Депутаты Верховной Рады затеяли на заседании в четверг драку из-за транспаранта с надписью «Где шаги навстречу людям?». Плакат повесил на трибуну депутат от фракции коммунистов Александр Бондарчук. Лидер парламентской фракции «Наша Украина» Николай Мартыненко

предпринял попытку лозунг снять, однако получил удар в лицо и был госпитализирован с переломом носа. Потасовка между парламентариями произошла перед ежегодным выступлением в Верховной Раде президента Украины Виктора Ющенко, который на этот раз должен был отчитаться перед депутатами за выполнение предвыборной программы.

## В МИРЕ

Снежная буря обрушилась на Нью-Йорк

Сильная снежная буря обрушилась на Нью-Йорк и другие города на северо-востоке США.

Толщина снежного покрова в Нью-Йорке превышает 30 см.

Движение транспорта практически полностью парализовано. Закрыты все три аэропорта.

Несколько районов крупнейшего города США остались без электричества. Ветер, достигающий 80 км в час ломает деревья и рвет провода.

В магазинах выстроились длинные очереди. Люди закупают продукты на несколько дней.

## ЭКОНОМИКА

У рубля будет свой символ

В пятницу Госдума приняла в первом чтении законопроект о введении специального графического обозначения рубля. Документ поддержали 390 депутатов, против проголосовали 8.

Автором законодательной инициативы выступил председатель думского комитета по гражданскому, уголовному, арбитражному и процессуальному законодательству Павел Крашенинников, передает. Он предложил внести в статью 140 Гражданского кодекса поправку, в соответствии с которой спецобозначение российской национальной валюты должно утверждаться президентом РФ.

# Номер квартиры влияет на судьбу



Мистики считают, что жизнь человека во многом определяется числами, которые его окружают. Это серия паспорта, год и день рождения, количество букв в имени и фамилии... А недавно выяснилось, что жизнь наша еще зависит и от цифр, которыми обозначены дом и квартира, где мы живем. Так считает парапсихолог Елена ТИМОШЕНКО. Чтобы найти «число дома», надо сложить все числа. Например: дом 27, корп. 2, кв. 348 -  $2+7+2+3+4+8=26$ . Итоговое число должно быть простым, поэтому складываем  $2+6=8$ .

Если в номере дома или квартиры присутствует буква, то она приводится к цифровому значению:

- 1 - буквы А; И.
- 2 - буквы Б; Т.
- 3 - буквы В; К.
- 4 - буквы Г; Л.
- 5 - буквы Д; М.
- 6 - буквы Е; Н.

7 - буква О.

8 - буквы Ж; П.

9 - буквы З; Р.

А теперь смотрите, какое влияние на вашу судьбу оказывает полученное число.

**ЕДИНИЦА.** Такая цифра подходит для человека, который хочет открыть частное предприятие. Живущие в «доме Единицы» хорошо учатся на своем опыте, а не на опыте других. Он хорошо подходит для тех, кто хочет жить в соответствии со своими наклонностями, независимо от всех. В доме этого человека всегда чисто. Если ваша работа связана с заботой о других или если вы занимаете видное место в жизни (директор, глава фирмы), то вам надо жить в «доме Единицы». В нем вы будете чувствовать себя уверенно. Но он не подходит людям, склонным к одиночеству.

**ДВОЙКА.** Все претензии тут решаются мирным путем. Хорош для ученых, спортсменов, экстрасенсов. Двойка поможет решить свои проблемы сдержанным людям, так как способствует развитию чувственности. Но жить под этой цифрой не рекомендуется чрезмерно эмоциональным и нервным людям.

**ТРОЙКА.** В этом «доме» хорошо всем. Хорошо подходит для вечеринок и развлечений. В нем духовная и сексуальная энергии будут увеличиваться. Не подходит только тем, кто привык сорить деньгами.

**ЧЕТВЕРКА.** Это число обладает защитной и стабильной энергией. Этот «дом» - хорошее место для неуверенных в жизни, потерянных людей. Четверка поможет таким людям исправить ситуацию, обрести стабильность, практичность. Она хороша для группы людей, которые работают над достижением единой цели. Этот «дом» хорошо подходит садоводам, потому что число «4» объединяет все стихии - Огонь, Воздух, Воду, Землю. Не подходит четверка только для трудолюбивых, так как они будут работать еще больше.

**ПЯТЕРКА.** В этом «доме» все вертится колесом. Жизнь в нем - непрерывная череда походов, встреч, вечеринок, выездов за город. «Дом» хорош для ученых, журналистов, потому что он стимулирует активность своих жильцов. В «доме Пятерки» возрастает сексуальная привлекательность. Противопоказан людям, склонным к спокойной, размеренной жизни, уставшим от жизненной чехарды.

**ШЕСТЕРКА.** «Дом» гармонии и равновесия. Хорош для семьи с детьми и для желающих развивать артистические способности.



специального графического обозначения рубля. Документ поддержали 390 депутатов, против проголосовали 8. Автором законодательной инициативы выступил председатель думского комитета по гражданскому, уголовному, арбитражному и процессуальному законодательству Павел Крашенинников, передает. Он предложил внести в статью 140 Гражданского кодекса поправку, в соответствии с которой спецобозначение российской национальной валюты должно утверждаться президентом РФ. «На протяжении многих веков название денежной единицы «рубль» оставалось неизменным, хотя неоднократно менялись символы российской власти - герб, флаг и гимн, а также общественно-политическое устройство страны и ее границы, - отметил Крашенинников. - Во всем мире слово «рубль» накрепко связано со словом «Россия» и в глазах людей символизирует нашу страну не в меньшей степени, чем официальные атрибуты российской государственности». По мнению Крашенинникова, в администрации президента должна быть сформирована специальная комиссия по разработке знака рубля. Депутат считает, что национальная валюта РФ должна иметь простое и запоминающееся обозначение - что-нибудь, связанное с буквой «Р».

### АВТОновости

С 1 марта в России вводится новый государственный стандарт требований безопасности и технического состояния автомобилей. На прошлой неделе автомобилисты праздновали победу - премьер Михаил Фрадков распорядился приостановить действие поправок в Правила дорожного движения, фактически запрещающих эксплуатацию ввезенных из Америки автомобилей. Однако радость автовладельцев была преждевременной. И тем, кто будет проходить техосмотр нынешней весной, мало не покажется!

#### Противоречия в стандартах

Есть в новом ГОСТе несколько спорных моментов. Задний государственный номерной знак должен освещаться одной лампочкой, хотя почти на всех автомобилях за подсветку номера отвечает пара ламп!

Многие специалисты считают это опечаткой и уверяют, что новая редакция ГОСТа будет выглядеть так: «Фонарь освещения заднего государственного регистрационного знака на автомобиле должен присутствовать в количестве не менее одного», а не только одного, как в ныне существующем варианте. Неужели можно освещать знак менее чем одним фонарем!

Непонятно вышло и с шипованными колесами. По новому ГОСТу их либо нужно ставить на все 4 колеса, либо не ставить вовсе. Получается, что автолюбители, которые из-за финансовых трудностей обували машину лишь в две «шиповки», теперь будут вынуждены ездить только на летних?

Насчет этого пункта эксперты пока молчат. Скорее всего, если поправки к нему и появятся, то лишь запрещающие зимнюю эксплуатацию автомобиля, обутого в летние покрышки. Очередное государство полезет в карман автолюбителю.

которые работают под... садоводам, потому что число «4» объединяет все стихии - Огонь, Воздух, Воду, Землю. Не подходит четверка только для трудоголиков, так как они будут работать еще больше. ПЯТЕРКА. В этом «доме» все вертится колесом. Жизнь в нем - непрерывная череда походов, встреч, вечеринок, выездов за город. «Дом» хорош для ученых, журналистов, потому что он стимулирует активность своих жильцов. В «доме Пятерки» возрастает сексуальная привлекательность. Противопоказан людям, склонным к спокойной, размеренной жизни, уставшим от жизненной чехарды.

ШЕСТЕРКА. «Дом» гармонии и равновесия. Хорош для семьи с детьми и для желающих развивать артистические способности, адвокатов. Шестерка пробуждает дружеские и любовные чувства. В нем могут обрести второе дыхание пары, которые давно живут вместе.

СЕМЕРКА. «Храм» уединения и созерцания, где можно проанализировать прошлый опыт и настоящую ситуацию. Здесь хорошо тем, кто хочет жить один, заниматься медитацией, эзотерикой. В нем хорошо живет тем, кто занимается изучением философии и того, что помогает найти жизненный путь. Не подходит тем, кто хочет добиться

материального успеха, избавиться от одиночества. Энергия семерки позволяет сосредоточиться на духовных ценностях.

ВОСЬМЕРКА. Хорошая цифра, несущая изобилие во всех сферах жизни, а также обретение большого количества друзей, благополучия в семье и достатка. Если хотите улучшить материальное положение, вам просто необходимо жить под цифрой восемь. Подходит она и для тех, кому нужны высокая должность, награды, почести, признание в обществе. Цифра «восемь» означает целостность, поэтому успех придет не в одной, а во многих областях. Это же относится и к духовным сферам. Но этот дом не подходит людям, не умеющим разумно и рационально распоряжаться финансовыми средствами.

ДЕВЯТКА. Тут пожинают плоды прошлых усилий. В нем всегда присутствуют любовь и сострадание к людям. Те, кто в нем живет, легко отдают все другим. В «доме Девятки» можно достичь глубины мудрости. Поэтому он хорошо подходит для последнего этапа жизненного пути. Но «дом Девятки» противопоказан альтруистам, так как в нем они будут думать и жить проблемами других, забывая о своих нуждах, чем будут вредить себе.



**Мягкая мебель**

- перетяжка мебели
- реставрация
- быстрое изготовление
- качество

**46-21-23**

- гарантия
- ткани
- новинки
- изменение фасона

### Ателье "Карина"

Предлагает услуги по пошиву и реставрации всех видов одежды женского, мужского и детского ассортимента, в том числе из натурального меха и кожи.

А также пошив эксклюзивных свадебных и праздничных нарядов, спортивных бальных костюмов по правилам ФГСП, театральных костюмов. Все виды вышивки. Цветы из ткани.

Наш адрес: Красноармейская, 32  
ПР. Героев, 28

тел. 44-22-20  
тел. 39-64-62

Эти психологические характеристики не означают, что надо срочно менять квартиру. Но, возможно, эти знания помогут понять причины некоторых жизненных неудач, а в будущем сориентируют при обмене или приобретении другого жилья.



## Новости шоу бизнеса.

Как победить «русских бабок»?



Жизнь показывает, что нет однозначно плохих или хороших каналов. Как ни странно. Ведь есть единая политика канала, единое руководство, которое выбирает программы, ведущих, определяет общий стиль. Так почему же тогда, хочется спросить, на одном и том же канале могут мирно уживаться столь разные по качеству продукты? Не по назначению, а именно по качеству.

В минувшую пятницу, проведя весь вечер дома у телевизора, я в который раз убедилась: чем ближе выходные — тем хуже. Если в будние дни по вечерам можно посмотреть серию какого-нибудь очередного неплохого (вот эта тенденция действительно радует) сериала, интересное ток-шоу или документальный фильм, то в выходные, которые начинаются на телевидении в пятницу вечером, смотреть решительно нечего. Если вы, конечно, не являетесь поклонником «Новых русских бабок» или «Поля чудес». Что и говорить, развлекательное телевидение по-прежнему в большом долгу не только перед искусством, но и просто перед теми, кто способен хоть на какое-то осмысление того, что он видит и слышит. Я

это действительно редкое удовольствие. Что они делают, о чем говорят между собой, со своей маленькой дочкой, с другими людьми; находятся дома или в путешествии — это, оказывается, совершенно неважно, потому что они все делают интересно. Кроме того, программа и с чисто телевизионной точки зрения сделана очень хорошо — динамично, современно, при этом без эпатажа и дешевого заигрывания с подростковой аудиторией (чем так страдают музыкальные каналы).

В общем, справедливости ради скажем, что Муз-ТВ стал понемногу исправляться, хотя реалити-шоу «Полный Фэшн» с Сергеем Зверевым, как и ряд других, совершенно, с моей точки зрения, невозможных программ (например, «Испытание верности»), по-прежнему с успехом выходят в эфир. Типичный пример странного соседства. Конечно, нетрудно догадаться, что происходит это от желания и/или необходимости («рекламодатели требуют») привлечь разную аудиторию. Но ведь, «разбавляя» эфир такими программами, можно запросто лишится другой, более требовательной части зрительской аудитории. И выйдет то на то. И это касается любого канала, да и вообще любого медийного продукта.

Или я чего-то не понимаю? Ходят слухи, что певица Алсу сейчас находится в интересном положении. Срок беременности якобы пока

пришлось долго и обстоятельно отвечать на вопросы о моде, а ее дочери Насте — уворачиваться от фотокамер. Впрочем, девушка, наверное, уже привыкла к повышенному вниманию и особенно не смущалась. Когда любопытство журналистов было удовлетворено, мама и дочь прошли в зал. Кстати, Екатерина Стриженова, хотя и частенько ходит на модные показы, сама предпочитает одеваться в творения своей сестры Виктории Андреяновой. Приобщиться к моде захотели и многие другие известные личности. Посмотреть на презентацию легендарных итальянских Домов моды — Renato Balestra, Rocco Barocco, Laura Biagiotti, Gianni Calignano, Gattinoni, Gai Mattiolo, Michele Miglionico, Lorenzo Riva, Fausto Sarli — пришли не только знатоки моды, но известные артисты.

Знаменитый российский модельер Вячеслав Зайцев тоже не мог пропустить это событие. До начала показа Зайцев успел пообщаться с модным дизайнерским трио Fresh Art и телеведущей Ольгой Грозной. Девушке явно льстило внимание модельера, тем более он несколько раз поцеловал собеседницу на бис. А появление в холле Оксаны Робски в обнимку с молодым человеком и вовсе произвело фурор. Писательница с Рублевки с удовольствием позировала фотографам и с улыбкой раздавала интервью. Журналисты тут же предположили, что Робски пришла на показ с корыстной целью —

интригу сериала. Но известно, что после возвращения из Египта начнется то, чего с замиранием сердца ждут миллионы телезрителей — «некрасивая Катя» наконец-то возьмется за свой внешний вид. Главная героиня сериала Катя Пушкарева уволится из компании Zimaletto и начнется ее перевоплощение в красавицу. Над новым образом Кати уже всю думают гримеры сериала и костюмер Елена Уварова, родная сестра Нелли Уваровой — исполнительницы роли Кати Пушкаревой. Каким именно будет новый образ Кати — пока не известно, но создатели сериала обещают — телезрители увидят нечто невообразимое.

До сих пор различия в сценарии российского сериала и его колумбийского аналога «Дурнушка Бетти» были незначительны. Можно предположить, что и финал «Не родись красивой» будет схож с финалом колумбийского сериала. У колумбийцев главная героиня после увольнения из фирмы устраивается на работу в салон красоты, начальница которого заставляет ее сменить имидж и гардероб. Став красавицей, колумбийская «некрасивая» возвращается в покинутую ею кампанию, где производит настоящий фурор. В конце, конечно, свадьба главных героев и рождение детей.

**Киркоров променял жену на Стоцкую**

Киркоров страдает по Пугачевой, но тут же усомнились в своей догадке. «Жениться я больше не собираюсь. Для меня жизнь только начинается», — сообщил Филипп. — Для меня существует одна «женщина, которая поет». Нас связала «святая к музыке любовь». Эти проникновенные слова Киркоров посвятил вовсе не Пугачевой. После этого интригующего представления на сцену вышла не примадонна, а протеже Филиппа Настя Стоцкая.

**Галкин проявил скверный характер**



Максиму Галкину в этом году поручили вести юмористический фестиваль «Умора-2006». Приехав в Красноярск, где и проходит мероприятие, артист успел в полной мере проявить свой скверный характер. Организаторы фестиваля были в шоке от капризов заезжей звезды, пишет газета «Жизнь». Специально для Галкина они зарезервировали номер-люкс в небольшом отеле, а вот с машиной возникли проблемы.

«Мерседес» представительского класса был срочно нужен местному чиновнику, а лимузин обошелся бы слишком дорого. Наконец для Галкина нашлась машина «Ауди А8». Правда, подогнать



«Бабок» или «Поля чудес». Что и говорить, развлекательное телевидение по-прежнему в большом долгу не только перед искусством, но и просто перед теми, кто способен хоть на какое-то осмысление того, что он видит и слышит. Я вообще давно мечтаю встретить человека, которому нравятся вот эти самые «Бабки». Мне было бы очень интересно поговорить с таким человеком и хотя бы попытаться понять, что здесь смешного-то?! Все тщетно. Мы никак не можем встретиться. Либо никто не решается признаться. Тоже, кстати, не исключено.

Я прекрасно понимаю, что развлекать, а уж тем более смешить, очень непросто. Впрочем, как посмотреть. Может, рецепт не так уж и сложен. Чтобы не быть голословной, приведу два примера.

Некоторое время назад на канале Муз-ТВ стартовала программа под названием «Правила съемки», ведет которую известный клипмейкер Ирина Миронова. Анонс этой программы меня, признаться, совершенно не впечатлил: чуть ли не homevideo о жизни двух не самых заметных и раскрученных звезд (сама Ирина Миронова и ее муж Михаил Грушевский) — что тут может быть интересного? Оказалось, очень даже может. Потому что важно, как уже было кем-то замечено, не где и даже не что, а с кем. Возможность понаблюдать за жизнью двух ярких интересных людей, обладающих к тому же отличным чувством юмора, —

зрительской аудитории. И выйдет то на то. И это касается любого канала, да и вообще любого медийного продукта. Или я чего-то не понимаю? Ходят слухи, что певица Алсу сейчас находится в интересном положении. Срок беременности якобы пока небольшой, поэтому певице удается скрывать беременность. Правда, сама Алсу эту информацию назвала «очередными глупостями».

В музыкальной тусовке в последнее время только и обсуждают предстоящее замужество Алсу. Теперь поводом для обсуждения стала и беременность певицы.

Ее интересное положение на днях обсуждали концертные администраторы. «У нее точно будет мальчик, — говорил один другому, — говорят, когда женщина ждет мальчика, то всегда так хорошеет».

#### **Стриженова приобщила дочь к моде**



Екатерина Стриженова в числе прочих знаменитостей побывала на показе Высокой итальянской моды Alta Moda Italiana. Телеведущая пришла на мероприятие без своего знаменитого супруга. Екатерину сопровождала ее старшая дочь Настя. Еще в холле Московского дома музыки, где и проходило мероприятие, телеведущая начала беседу с коллегой по цеху Светланой Конеген. Но разговор быстро прервали репортеры.

Робски в обнимку с молодым человеком и вовсе произвело фурор. Писательница с Рублевки с удовольствием позировала фотографам и с улыбкой раздавала интервью. Журналисты тут же предположили, что Робски пришла на показ с корыстной целью и всенепременно приобретет себе что-нибудь из итальянских новинок.

Певица и начинающий модельер Ева Польна тоже пришла полюбоваться творениями итальянских дизайнеров. Не мог пропустить такое событие и «Иванушка» Андрей Григорьев-Аполлонов. Он привел на показ свою гражданскую супругу Марину Банкову. Также в зале были замечены Александр Градский, солистка «Фабрики» Ира Тонева, Митя из Hi-Fi, Светлана Хоркина, экс-подруга Андрея Малахова Марина Кузьмина, видеи MTV Марика и Ксения Мерц и многие другие.

#### **«Некрасивая Катя» меняет облик**



Дням.Ру стало известно, что съемочная группа популярнейшего сериала «Не родись красивой», который показывает канал СТС, в скором времени переедет за границу... В конце февраля сериал «Не родись красивой» будут снимать в Египте. Какие именно сцены будут сниматься под палящим южным солнцем, компания-производитель сериала «А-МЕДИА» не открывает, чтобы сохранить

возвращается в покинутую ею кампанию, где производит настоящий фурор. В конце, конечно, свадьба главных героев и рождение детей.

#### **Киркоров променял жену на Стоцкую**



Во время недавнего концерта в Чебоксарах Филипп Киркоров признался, что для него существует только одна женщина, «которая поет». Обычно таким эпитетом награждают только Аллу Пугачеву. Но певец имел в виду вовсе не бывшую жену. В Чебоксары он приехал вместе со своей протеже Анастасией Стоцкой, пишет газета «КП-Чувашия». До гостиницы из аэропорта столичные звезды добирались на разных автомобилях и в концертный зал приехали по отдельности. Свое выступление Киркоров начал со слов: «Я не могу жить без любви, не хочу и не буду. Я знаю, что без любви жить намного проще, но только вот я не знаю, как без нее можно прожить! Вы, наверное, тоже. Я готов подарить вам всю свою любовь, всю без остатка, и очень надеюсь, что вы ответите мне взаимностью».

После первой же песни Филипп вышел в зал, присел на подлокотник кресла с одной из зрительниц и спел проникновенную песню. Певец настолько расчувствовался, что на его щеке появилась слеза. Зрители было подумали, что

отеле, а вот с машиной возникли проблемы. «Мерседес» представительского класса был срочно нужен местному чиновнику, а лимузин обошелся бы слишком дорого. Наконец для Галкина нашлась машина «Ауди А8».

Правда, подогнать автомобиль прямо к входу в отель никто не догадался. Водитель поджидал именитого клиента чуть поодаль. Когда Максим появился на крыльце гостиницы, его тут же атаковали поклонницы с просьбами дать автограф. В планы юмориста общение с фанатами не входило, но сбежать не удалось: машина была слишком далеко. «А почему вы не подогнали ее прямо к входу? — закричал Галкин. — Почему это я должен куда-то идти? Немедленно подгоните ее к крыльцу, иначе я никуда не двинусь с места! Сами будете вести церемонию!» Водитель поспешил подъехать поближе, и Максим смог скрыться от поклонниц в салоне. На прощание он пробурчал, что автографы будет раздавать после выступления. Уже после концерта водитель, опасаясь нового скандала, ждал звезду чуть ли не на крыльце служебного входа.

ООО "Домекс"

#### **Утепление и реставрация деревянных окон**

по шведской технологии без замены рам

тел. 30-37-46



20 февраля ПОНЕДЕЛЬНИК

ОРТ

5.00 НОВОСТИ.  
5.05 "ПЕРВАЯ ПРОГРАММА".  
6.00 "ДОБРОЕ УТРО!"  
9.00 НОВОСТИ.  
9.10 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА".  
10.20 Т/С "ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА ДАША ВАСИЛЬЕВА".  
11.30 "КРИВОЕ ЗЕРКАЛО".  
12.00 НОВОСТИ.  
12.20 Т/С "ЧЕРНЫЙ ВОРОН".  
13.20 КОМЕДИЯ "ДЕЖУРНЫЙ ПАПА".  
15.00 НОВОСТИ.  
15.10 "ЛОЛИТА. БЕЗ КОМПЛЕКСОВ".  
16.00 Т/С "ТАЛИСМАН".  
17.00 "ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СУДЬЯ".  
18.00 "ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ".  
18.10 "КРИМИНАЛЬНАЯ РОССИЯ".  
18.40 Т/С "МОСКОВСКАЯ САГА".  
19.50 "ЖДИ МЕНЯ".  
21.00 "ВРЕМЯ".  
21.30 ДЕТЕКТИВ "КАЗАРОЗА".  
22.30 ХХ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ПРОИЗВОЛЬНЫЙ ТАНЕЦ.  
1.15 ТРИЛЛЕР "ВОСПИТАНИЕ КАИНА".  
2.40 ТРИЛЛЕР "ЯЩИК ПАНДОРЫ".  
3.00 НОВОСТИ.  
3.05 "ЯЩИК ПАНДОРЫ". (ПРОДОЛЖЕНИЕ).

РОССИЯ

5.00 "ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ!"  
8.45 Х/Ф "ОДИН ИЗ НАС".

21 февраля ВТОРНИК

ОРТ

5.00 НОВОСТИ.  
5.05 "ПЕРВАЯ ПРОГРАММА".  
6.00 "ДОБРОЕ УТРО!"  
9.00 НОВОСТИ.  
9.10 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА".  
10.20 Т/С "ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА ДАША ВАСИЛЬЕВА".  
11.30 "КРИВОЕ ЗЕРКАЛО".  
12.00 НОВОСТИ.  
12.20 Т/С "ЧЕРНЫЙ ВОРОН".  
13.30 ХХ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. БИАТЛОН. МУЖЧИНЫ. ЭСТАФЕТА 4 X 7,5 КМ.  
16.00 Т/С "ТАЛИСМАН".  
17.00 "ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СУДЬЯ".  
18.00 "ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ".  
18.10 "КРИМИНАЛЬНАЯ РОССИЯ".  
"НЕУЛОВИМЫЕ НАЛЕТЧИКИ". 2 С.

10.45 "ВЕСТИ".  
11.50 "КОМНАТА СМЕХА".  
12.45 "ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ".  
13.45 "ВЕСТИ".  
14.40 КОМЕДИЯ "ЖЕНСКАЯ ИНТУИЦИЯ-2".  
16.40 "МЕСТНОЕ ВРЕМЯ".  
17.15 "СМЕХОПАНОРАМА".  
17.50 Т/С "ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ".  
18.45 Т/С "ВОЛЧИЦА".  
19.45 "ВЕСТИ".  
20.50 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!".  
21.00 Т/С "ГРОМОВЫ".  
21.55 Т/С "БУХТА ФИЛИППА".  
23.00 "ВЕСТИ+".  
23.20 "ТАЙНА ТУРИНСКОЙ ПЛАЩАНИЦЫ".  
0.15 "ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ".  
0.30 "ЧЕСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ".  
1.00 "СИНЕМАНИЯ".  
1.30 "ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ".  
1.45 ДРАМА "СЛОВО ПОЛИЦЕЙСКОГО".  
3.20 "ЕВРОНЬЮС" НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ.  
4.40 "ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ".

НТВ

6.00 "СЕГОДНЯ УТРОМ".  
9.00 "КУЛИНАРНЫЙ ПОЕДИНОК".  
10.00 "СЕГОДНЯ".  
10.20 "ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗНАНИЕ".  
10.55 "КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС".  
11.55 "СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ".  
13.00 "СЕГОДНЯ".  
13.30 Т/С "РИЭЛТОР".  
15.35 "ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ".

8.45 Т/С "ГРОМОВЫ".  
9.45 "ЛЮДИ-ОБЕЗЬЯНЫ. СЕКРЕТНЫЕ ОПЫТЫ ДОКТОРА ИВАНОВА".  
10.45 "ВЕСТИ".  
11.50 Т/С "БУХТА ФИЛИППА".  
12.45 "ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ".  
13.45 "ВЕСТИ".  
14.40 Т/С "ЛЮБОВЬ МОЯ".  
15.10 "СУД ИДЕТ".  
16.25 "ВЕСТИ".  
17.15 "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ".  
17.50 Т/С "ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ".  
18.45 Т/С "ВОЛЧИЦА".  
19.45 "ВЕСТИ".  
20.50 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!".  
21.00 Т/С "ГРОМОВЫ".  
21.55 Т/С "БУХТА ФИЛИППА".  
23.00 "ВЕСТИ+".  
23.20 "МИР ПОСЛЕ ОСВЕНЦИМА".  
0.15 "ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ".  
0.20 БОЕВИК "ОПАСНАЯ ЗЕМЛЯ".

16.00 "СЕГОДНЯ".  
16.15 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6".  
18.35 "ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ".  
19.00 "СЕГОДНЯ".  
19.40 Т/С "СЛЕПОЙ-2".  
20.50 Т/С "ПАРНИ ИЗ СТАЛИ".  
22.00 "СЕГОДНЯ".  
22.45 Х/Ф "ИНСПЕКТОР ГАИ".  
0.20 "ШКОЛА ЗЛОСЛОВИЯ". А. ОРЛОВ.  
1.15 "ВСЕ СРАЗУ!" С П. ФАДЕЕВЫМ.  
1.45 Х/Ф "ПОЖИРАТЕЛЬНИЦА МУЖЧИН".  
3.15 Х/Ф "ЗАВОДНОЙ АПЕЛЬСИН". (США).  
5.35-6.00 "ПРОФЕССИЯ-РЕПОРТЕР".

ТВ-ЦЕНТР

6.00 "НАСТРОЕНИЕ".  
8.55 Х/Ф "САЛОН КРАСОТЫ".  
10.55 ЧТО НАМ СТОИТ ДОМ ПОСТРОИТЬ.  
11.25 "ОПАСНАЯ ЗОНА".  
11.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
12.00 "ПОСТСКРИПТУМ" С А. ПУШКОВЫМ.  
13.05 "ДЕЛОВАЯ МОСКВА".  
13.35 Т/С "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ".  
14.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
15.00 "АРЕНА".  
15.30 "РЕГИОНЫ: ПРЯМАЯ РЕЧЬ".  
15.55 ПЕСЕНКА ГОДА.  
16.20 М/Ф.  
16.30 Д/С "ДИКАЯ ПРИРОДА".  
17.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
18.05 "ПЯТЬ МИНУТ ДЕЛОВОЙ

14.30 Т/С "ПАРНИ ИЗ СТАЛИ".  
15.35 "ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ".  
16.00 "СЕГОДНЯ".  
16.25 Т/С "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2".  
18.35 "ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ".  
19.00 "СЕГОДНЯ".  
19.40 Т/С "СЛЕПОЙ-2".  
20.50 Т/С "ПАРНИ ИЗ СТАЛИ".  
22.00 "СЕГОДНЯ".  
22.35 ФУТБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. "БАВАРИЯ"(ГЕРМАНИЯ)-"МИЛАН".  
0.45 "ПРОФЕССИЯ-РЕПОРТЕР".  
1.15 "ДНЕВНИК ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ".  
2.15 БОЕВИК "ВЗАПЕРТИ". (США).  
4.25 Т/С "ВАВИЛОН-5". (США).  
5.10-6.00 Т/С "МОРСКАЯ ПОЛИЦИЯ: СПЕЦОТДЕЛ". (США).

ТВ-ЦЕНТР

6.00 "НАСТРОЕНИЕ".

МОСКВЫ".  
18.15 "КРЕСТЬЯНСКАЯ ЗАСТАВА".  
18.40 "МОСКОВСКИЕ ПЕРЕКРЕСТКИ".  
19.05 Т/С "КРИМИНАЛЬНЫЙ КРОССВОРД".  
19.50 "ВЕРСТЫ".  
20.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
21.25 Т/С "ПЯТЫЙ АНГЕЛ".  
22.40 ЛОТЕРЕЯ "ОЛИМПИОН".  
22.45 "ВТОРАЯ МИРОВАЯ. РУССКАЯ ВЕРСИЯ".  
23.45 "ВРЕМЯ ЧАС. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
0.50 ПЕТРОВКА, 38.  
1.05 КАФЕ "ШАНСОН".

ТНТ

7.05 "ГЛОБАЛЬНЫЕ НОВОСТИ".  
7.10 М/С "ГУБКА БОБ КВАДРАТНЫЕ ШТАНЫ".  
7.35 М/С "ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ".  
8.00 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖИММИ НЕЙТРОНА, МАЛЬЧИКА-ГЕНИЯ".  
8.25 ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ.  
8.40 НАШИ ПЕСНИ.  
9.00 Д/Ф "НАШЕСТВИЕ РОБОТОВ". 2 С.  
10.00 КОМЕДИЯ "НЕПОБЕДИМЫЙ ДИКАРЬ".  
12.15 М/С "КАК ГОВОРIT ДЖИНДЖЕР".  
12.40 М/С "ЭЙ, АРНОЛЬД!".  
13.05 М/С "ДИКАЯ СЕМЕЙКА ТОРНБЕРРИ".  
13.30 ТЕЛЕМАГАЗИН.  
14.00 Т/С "ДЕВСТВЕННИЦА".  
15.00 "ОФИС".  
16.00 "ДОМ-2. НОВАЯ ЛЮБОВЬ"

МОСКОВСКОЕ".  
18.05 "ПЯТЬ МИНУТ ДЕЛОВОЙ МОСКВЫ".  
18.15 "21 КАБИНЕТ" С В. БЕЛИЦКИМ.  
18.40 "МОСКОВСКИЕ ПЕРЕКРЕСТКИ".  
19.05 Т/С "КРИМИНАЛЬНЫЙ КРОССВОРД".  
19.50 ЛИЦОМ К ГОРОДУ.  
20.55 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
21.35 Т/С "ПЯТЫЙ АНГЕЛ".  
22.50 ЛОТЕРЕЯ "ОЛИМПИОН".  
22.55 "ОСОБАЯ ПАПКА".  
23.45 "ВРЕМЯ ЧАС. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
0.50 ПЕТРОВКА, 38.  
1.05 ВРУЧЕНИЕ ПРЕМИИ "ЗОЛОТОЙ ОВЕН".  
1.55 "СИНИЙ ТРОЛЛЕЙБУС".

ТНТ

7.05 "ГЛОБАЛЬНЫЕ НОВОСТИ".

"Золотая рыбка"  
фитнес-центр

Бикини-дизайн

тел. 300-700

17.00 "ШКОЛА РЕМОНТА".  
18.00 "ВОЗМОЖНОСТИ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ".  
19.00 "ТАКСИ".  
19.30 "МОСКВА. ИНСТРУКЦИЯ".  
20.00 "ОФИС".  
21.00 "ДОМ-2. НОВАЯ ЛЮБОВЬ".  
22.00 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-3".  
0.00 "ДОМ-2". "ПОСЛЕ ЗАКАТА".  
0.30 "МОСКВА. ИНСТРУКЦИЯ".  
1.00 НАШИ ПЕСНИ.

СТС

6.00 Т/С "МЕДИКИ".  
6.40 М/Ф "КАК ПЕЧИТЬ УДАВА".  
6.50 М/С "СМЕШАРИКИ".  
7.00 М/С "ВЕСЕЛЫЕ МЕЛОДИИ".  
7.30 Т/С "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".  
8.00 Т/С "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ".  
9.00 ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ.  
9.28 "НАСТРОЕНИЕ" С Е. ГРИШКОВЦОМ.  
9.30 Т/С "ЛЮБА, ДЕТИ И ЗАВОД".  
10.00 Х/Ф "СЫН РУСАЛКИ".  
12.00 Т/С "БЕДНАЯ НАСТЯ".  
13.00 Т/С "КАК СКАЗАЛ ДЖИМ".

13.30 ТЕЛЕМАГАЗИН.  
14.00 Т/С "ДЕВСТВЕННИЦА".  
15.00 "ОФИС".  
16.00 "ДОМ-2. НОВАЯ ЛЮБОВЬ".  
17.00 "ШКОЛА РЕМОНТА".  
18.00 "НЕОБЪЯСНИМО, НО ФАКТ".  
19.00 "ТАКСИ".  
19.30 "МОСКВА. ИНСТРУКЦИЯ".  
20.00 "ОФИС".  
21.00 "ДОМ-2. НОВАЯ ЛЮБОВЬ".  
22.00 КОМЕДИЯ "МОРСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ". (США-ГЕРМАНИЯ).  
0.15 "ДОМ-2". "ПОСЛЕ ЗАКАТА".  
0.45 "МОСКВА. ИНСТРУКЦИЯ".  
1.15 НАШИ ПЕСНИ.

СТС

6.00 Т/С "МЕДИКИ".  
6.40 М/Ф "ПРИВЕТ МАРТЫШКЕ".  
6.50 М/С "СМЕШАРИКИ".  
7.00 М/С "ВЕСЕЛЫЕ МЕЛОДИИ".  
7.30 Т/С "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".  
8.00 Т/С "НЕ РОДИСЬ

13.30 М/С "СОНИК ИКС".  
14.00 М/С "ЛИГА СПРАВЕДЛИВОСТИ".  
14.30 М/С "КОРОЛЬ АРТУР И РЫЦАРИ БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА".  
15.00 М/С "ГОДЗИЛЛА".  
15.30 М/С "ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ".  
16.00 Т/С "САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА".  
16.30 Т/С "ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ".  
17.30 Т/С "ЗАЧАРОВАННЫЕ".  
18.30 Т/С "ЛЮБА, ДЕТИ И ЗАВОД".  
19.00 Т/С "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".  
19.30 ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ.  
19.58 "НАСТРОЕНИЕ" С Е. ГРИШКОВЦОМ.  
20.00 Т/С "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ".  
21.00 Т/С "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?".  
21.30 БОЕВИК "БЕГУЩИЙ ЧЕЛОВЕК".  
23.30 ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ.  
23.58 "НАСТРОЕНИЕ" С Е. ГРИШКОВЦОМ.  
0.00 Т/С "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?".  
0.30 ДЕТАЛИ.

14.30 М/С "КОРОЛЬ АРТУР И РЫЦАРИ БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА".  
15.00 М/С "ГОДЗИЛЛА".  
15.30 М/С "ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ".  
16.00 Т/С "САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА".  
16.30 Т/С "ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ".  
17.30 Т/С "ЗАЧАРОВАННЫЕ".  
18.30 Т/С "ЛЮБА, ДЕТИ И ЗАВОД".  
19.00 Т/С "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".  
19.30 ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ.  
19.58 "НАСТРОЕНИЕ" С Е. ГРИШКОВЦОМ.  
20.00 Т/С "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ".  
21.00 Т/С "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?".  
21.30 БОЕВИК "ВЗРЫВАТЕЛЬ".  
23.30 ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ.  
23.58 "НАСТРОЕНИЕ" С Е. ГРИШКОВЦОМ.  
0.00 Т/С "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?".



11.30 "КРИВОЕ ЗЕРКАЛО".  
12.00 НОВОСТИ.  
12.20 Т/С "ЧЕРНЫЙ ВОРОН".  
13.30 ХХ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. БИАТЛОН. МУЖЧИНЫ. ЭСТАФЕТА 4 X 7,5 КМ.  
16.00 Т/С "ТАЛИСМАН".  
17.00 "ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СУДЬЯ".  
18.00 "ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ".  
18.10 "КРИМИНАЛЬНАЯ РОССИЯ".  
"НЕУЛОВИМЫЕ НАЛЕТЧИКИ". 2 С.  
18.40 Т/С "МОСКОВСКАЯ САГА".  
19.50 Д/Ф "ГОРЯЧИЙ ЛЕД ИРИНЫ СЛУЦКОЙ".  
21.00 "ВРЕМЯ".  
21.25 ДЕТЕКТИВ "КАЗАРОЗА".  
22.30 ХХ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. ХОККЕЙ. СБОРНАЯ США - СБОРНАЯ РОССИИ.  
1.20 Х/Ф "БЛИЗНЕЦЫ".  
3.00 НОВОСТИ.  
3.05 Х/Ф "БЛИЗНЕЦЫ". (ПРОДОЛЖЕНИЕ).  
3.40 Т/С "ДЕФЕКТИВНЫЙ ДЕТЕКТИВ".

## РОССИЯ

5.00 "ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ!"

## 22 февраля СРЕДА

### ОРТ

5.00 НОВОСТИ.  
5.05 "ПЕРВАЯ ПРОГРАММА".  
6.00 "ДОБРОЕ УТРО!"  
9.00 НОВОСТИ.  
9.10 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА".  
10.20 Т/С "ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА ДАША ВАСИЛЬЕВА".  
11.30 "КРИВОЕ ЗЕРКАЛО".  
12.00 НОВОСТИ.  
12.20 Т/С "ЧЕРНЫЙ ВОРОН".  
13.20 Д/Ф "ГОРЯЧИЙ ЛЕД ИРИНЫ СЛУЦКОЙ".  
14.30 ХХ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. ЛЫЖИ. СПРИНТ.  
17.00 "ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СУДЬЯ".  
18.00 "ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ".  
18.10 "КРИМИНАЛЬНАЯ РОССИЯ".  
"ТВАРЬ ДРОЖАЩАЯ". 1 С.  
18.40 Т/С "МОСКОВСКАЯ САГА".  
19.50 "ПОЛЕ ЧУДЕС".  
21.00 "ВРЕМЯ".  
21.25 ДЕТЕКТИВ "КАЗАРОЗА".  
22.30 Х/Ф "ВЕЛИКИЙ ПОЛКОВОДЕЦ ГЕОРГИЙ ЖУКОВ".  
0.55 "ИНТЕРЕСНОЕ КИНО".  
БЕРЛИНСКИЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ-2006.  
1.20 Х/Ф "БРОДЯГА".  
3.00 КОМЕДИЯ "ПРИНЦ ИЗ СНОВ".  
4.35 Т/С "ДЕФЕКТИВНЫЙ

ЗВЕЗДОЙ".  
18.45 Т/С "ВОЛЧИЦА".  
19.45 "ВЕСТИ".  
20.50 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!".  
21.00 Т/С "ГРОМОВЫ".  
21.55 Т/С "БУХТА ФИЛИППА".  
23.00 "ВЕСТИ+".  
23.20 "МИР ПОСЛЕ ОСВЕНЦИМА".  
0.15 "ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ".  
0.30 БОЕВИК "ОПАСНАЯ ЗЕМЛЯ".  
2.25 "ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ".  
2.45 "ГОРЯЧАЯ ДЕСЯТКА".  
3.40 Т/С "ЗАКОН И ПОРЯДОК". (США).  
4.30 "ЕВРОНЬЮС" НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ.

### НТВ

6.00 "СЕГОДНЯ УТРОМ".  
8.55 Т/С "НЕБО И ЗЕМЛЯ".  
10.00 "СЕГОДНЯ".  
10.15 "ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ".  
10.50 "ПРИНЦИП ДОМИНО".  
11.55 "РУБЛЕВКА. LIVE".  
13.00 "СЕГОДНЯ".  
13.30 Т/С "СЛЕПОЙ-2".

### ДЕТЕКТИВ.

### РОССИЯ

5.00 "ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ!"  
8.45 Т/С "ГРОМОВЫ".  
9.45 "ЛЕСНЫЕ БРАТЯ".  
ЛИТОВСКИЙ РАСКОЛ".  
10.45 "ВЕСТИ".  
11.50 Т/С "БУХТА ФИЛИППА".  
12.45 "ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ".  
13.45 "ВЕСТИ".  
14.40 Т/С "ЛЮБОВЬ МОЯ".  
15.10 "СУД ИДЕТ".  
16.25 "ВЕСТИ".  
17.15 "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ".  
17.50 Т/С "ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ".  
18.45 Т/С "ВОЛЧИЦА".  
19.45 "ВЕСТИ".  
20.50 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!".  
21.00 Т/С "ГРОМОВЫ".  
21.55 КОМЕДИЯ "ОПЕРАЦИЯ "Ы" И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА".  
23.55 Х/Ф "СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80".  
1.25 ТРИЛЛЕР "ЯКУДЗА". (США-ЯПОНИЯ).  
3.45 "ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ".  
4.00 Т/С "ЗАКОН И ПОРЯДОК". (США).  
4.50 Т/С "ДЖОННИ ЗИРО". (США).  
5.30 "ЕВРОНЬЮС" НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ.

### НТВ

6.00 "СЕГОДНЯ УТРОМ".  
8.55 Т/С "НЕБО И ЗЕМЛЯ".

"БАВАРИЯ" (ГЕРМАНИЯ) - "МИЛАН".  
0.45 "ПРОФЕССИЯ-РЕПОРТЕР".  
1.15 "ДНЕВНИК ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ".  
2.15 БОЕВИК "ВЗАПЕРТИ". (США).  
4.25 Т/С "ВАВИЛОН-5". (США).  
5.10-6.00 Т/С "МОРСКАЯ ПОЛИЦИЯ: СПЕЦОТДЕЛ". (США).

### ТВ-ЦЕНТР

6.00 "НАСТРОЕНИЕ".  
8.55 Т/С "ПЯТЫЙ АНГЕЛ".  
10.05 Т/С "ВРЕМЕНА НЕ ВЫБИРАЮТ".  
11.10 "АЛЛО, ТВИ".  
11.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
12.00 "МОМЕНТ ИСТИНЫ".  
13.05 "ДЕЛОВАЯ МОСКВА".  
13.35 Т/С "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ".  
14.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
15.00 "ДОМ НА НАБЕРЕЖНОЙ".  
15.30 "РЕГИОНЫ: ПРЯМАЯ РЕЧЬ".  
15.55 "АБВГДЕЙКА".  
16.20 М/Ф.  
16.30 Д/С "ДИКАЯ ПРИРОДА".  
17.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ

10.00 "СЕГОДНЯ".  
10.15 "ОСОБО ОПАСЕН!".  
10.50 "ПРИНЦИП ДОМИНО".  
11.55 "РУБЛЕВКА. LIVE".  
13.00 "СЕГОДНЯ".  
13.30 Т/С "СЛЕПОЙ-2".  
14.35 Т/С "ПАРНИ ИЗ СТАЛИ".  
15.35 "ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ".  
16.00 "СЕГОДНЯ".  
16.25 Т/С "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2".  
18.35 "ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ".  
19.00 "СЕГОДНЯ".  
19.40 Т/С "СЛЕПОЙ-2".  
20.50 Т/С "ПАРНИ ИЗ СТАЛИ".  
21.55 КОМЕДИЯ "ЯГУАР". (ФРАНЦИЯ).  
0.00 ДЕТЕКТИВ "БАССЕЙН". (ФРАНЦИЯ-АНГЛИЯ).  
2.15 Х/Ф "ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ". (США).  
4.30 Т/С "ВАВИЛОН-5". (США).  
5.15-6.00 Т/С "МОРСКАЯ ПОЛИЦИЯ: СПЕЦОТДЕЛ". (США).

### ТВ-ЦЕНТР

6.00 "НАСТРОЕНИЕ".  
8.55 Т/С "ПЯТЫЙ АНГЕЛ".  
10.05 Т/С "ВРЕМЕНА НЕ ВЫБИРАЮТ".  
11.10 "АЛЛО, ТВИ".  
11.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
12.00 "ПРАВО НА НАДЕЖДУ".

22.50 ЛОТЕРЕЯ "ОЛИМПИОН".  
22.55 "ОСОБАЯ ПАПКА".  
23.45 "ВРЕМЕЧКО".  
0.25 "25 ЧАС. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
0.50 ПЕТРОВКА, 38.  
1.05 ВРУЧЕНИЕ ПРЕМИИ "ЗОЛОТОЙ ОВЕН".  
1.55 "СИНИЙ ТРОЛЛЕЙБУС".

### ТНТ

7.05 "ГЛОБАЛЬНЫЕ НОВОСТИ".  
7.10 М/С "ГУБКА БОБ КВАДРАТНЫЕ ШТАНЫ".  
7.35 М/С "ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ".  
8.00 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖИММИ НЕЙТРОНА, МАЛЬЧИКА-ГЕНИЯ".  
8.25 ЭКСПЕДИЦИЯ.  
8.40 НАШИ ПЕСНИ.  
9.00 Д/Ф "ПИРАТЫ". 1 С.  
10.00 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-3".  
11.55 М/Ф "ГУСИ-ЛЕБЕДИ".  
12.15 М/С "КАК ГОВОРIT ДЖИНДЖЕР".  
12.40 М/С "ЭЙ, АРНОЛЬД!".  
13.05 М/С "ДИКАЯ СЕМЕЙКА ТОРНБЕРРИ".

12.30 "КВАДРАТНЫЕ МЕТРЫ".  
12.45 "ДЕНЕЖНЫЙ ВОПРОС".  
13.05 "ДЕЛОВАЯ МОСКВА".  
13.35 Т/С "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ".  
14.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
15.00 "ДОМ НА НАБЕРЕЖНОЙ".  
15.30 "РЕГИОНЫ: ПРЯМАЯ РЕЧЬ".  
15.55 "БЕЗ РЕПЕТИЦИЙ".  
16.20 М/Ф.  
16.30 Д/С "МИР ПРИРОДЫ".  
17.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
18.05 "ПЯТЬ МИНУТ ДЕЛОВОЙ МОСКВЫ".  
18.15 СЛУЖЕБНЫЙ ВХОД.  
18.40 "МОСКОВСКИЕ ПЕРЕКРЕСТКИ".  
19.05 Т/С "КРИМИНАЛЬНЫЙ КРОССВОРД".  
19.50 "НАША ВЕРСИЯ".  
20.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
21.25 Т/С "ПЯТЫЙ АНГЕЛ".  
22.40 ЛОТЕРЕЯ "ОЛИМПИОН".  
22.45 "СПЕЦРЕПОРТАЖ".  
22.55 "РУССКИЙ ВЕК".  
23.45 "ВРЕМЕЧКО".  
0.25 "25 ЧАС. СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
0.50 ПЕТРОВКА, 38.  
1.05 "ОЧЕВИДНОЕ-НЕВЕРОЯТНОЕ".  
1.40 "ПОЭТИЧЕСКИЙ ТЕАТР" Р. ВИКТЮКА.  
2.10 "СИНИЙ ТРОЛЛЕЙБУС".

0.15 "ДОМ-2". "ПОСЛЕ ЗАКАТА".  
0.45 "МОСКВА. ИНСТРУКЦИЯ".  
1.15 НАШИ ПЕСНИ.

### СТС

6.00 Т/С "МЕДИКИ".  
6.40 М/Ф "ПРИВЕТ МАРТЫШКЕ".  
6.50 М/С "СМЕШАРИКИ".  
7.00 М/С "ВЕСЕЛЫЕ МЕЛОДИИ".  
7.30 Т/С "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".  
8.00 Т/С "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ".  
9.00 ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ.  
9.28 "НАСТРОЕНИЕ" С Е. ГРИШКОВЦОМ.  
9.30 Т/С "ЛЮБА, ДЕТИ И ЗАВОД".  
10.00 Х/Ф "БЕГУЩИЙ ЧЕЛОВЕК".  
12.00 Т/С "БЕДНАЯ НАСТЯ".  
13.00 Т/С "КАК СКАЗАЛ ДЖИМ".  
13.30 М/С "СОНИК ИКС".  
14.00 М/С "ЛИГА СПРАВЕДЛИВОСТИ".

### ТНТ

7.05 "ГЛОБАЛЬНЫЕ НОВОСТИ".  
7.10 М/С "ГУБКА БОБ КВАДРАТНЫЕ ШТАНЫ".  
7.35 М/С "ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ".  
8.00 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖИММИ НЕЙТРОНА, МАЛЬЧИКА-ГЕНИЯ".  
8.25 ГАРАЖ.  
8.40 НАШИ ПЕСНИ.  
9.00 Д/Ф "ПИРАТЫ". 2 С.  
10.00 КОМЕДИЯ "МОРСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ". (США-ГЕРМАНИЯ).  
12.15 М/С "КАК ГОВОРIT ДЖИНДЖЕР".  
12.40 М/С "ЭЙ, АРНОЛЬД!".  
13.05 М/С "ДИКАЯ СЕМЕЙКА ТОРНБЕРРИ".  
13.30 ТЕЛЕМАГАЗИН.  
14.00 Т/С "ДЕВСТВЕННОИЦА".  
15.00 "ОФИС".  
16.00 "ДОМ-2. НОВАЯ ЛЮБОВЬ!".  
17.00 "ШКОЛА РЕМОНТА".  
18.00 "ЗАПРЕТНАЯ ЗОНА".  
19.00 "ТАКСИ".  
19.30 "МОСКВА. ИНСТРУКЦИЯ".  
20.00 "ОФИС".  
21.00 "ДОМ-2. НОВАЯ ЛЮБОВЬ!".  
22.00 КОМЕДИЯ "НЕВЕЗУЧИЕ".  
0.10 "ДОМ-2". "ПОСЛЕ ЗАКАТА".  
0.40 "МОСКВА. ИНСТРУКЦИЯ".  
1.10 НАШИ ПЕСНИ.

### СТС

6.00 Т/С "МЕДИКИ".  
6.40 М/Ф "БАБУШКА УДАВА".  
6.50 М/С "СМЕШАРИКИ".

19.50 ГРИШКОВЦОМ.  
20.00 Т/С "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ".  
21.00 Т/С "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?".  
21.30 БОЕВИК "ВЗРЫВАТЕЛЬ".  
23.30 ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ.  
23.58 "НАСТРОЕНИЕ" С Е. ГРИШКОВЦОМ.  
0.00 Т/С "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?".

**РЕМОНТ** ХОЛОДИЛЬНИКОВ

ЗАПЧАСТИ ДЛЯ ХОЛОДИЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Т. 39-33-39, 46-22-10

0.00 ДЕТАЛИ "ВЕСЕЛЫЕ МЕЛОДИИ".  
7.30 Т/С "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".  
8.00 Т/С "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ".  
9.00 ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ.  
9.28 "НАСТРОЕНИЕ" С Е. ГРИШКОВЦОМ.  
9.30 Т/С "ЛЮБА, ДЕТИ И ЗАВОД".  
10.00 Х/Ф "ВЗРЫВАТЕЛЬ".  
12.00 Т/С "БЕДНАЯ НАСТЯ".  
13.00 Т/С "КАК СКАЗАЛ ДЖИМ".  
13.30 М/С "СОНИК ИКС".  
14.00 М/С "ЛИГА СПРАВЕДЛИВОСТИ".  
14.30 М/С "КОРОЛЬ АРТУР И РЫЦАРИ БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА".  
15.00 М/С "ГОДЗИЛЛА".  
15.30 М/С "ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ".  
16.00 Т/С "САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА".  
16.30 Т/С "ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ".  
17.30 Т/С "ЗАЧАРОВАННЫЕ".  
18.30 Т/С "ЛЮБА, ДЕТИ И ЗАВОД".  
19.00 Т/С "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".  
19.30 ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ.  
19.58 "НАСТРОЕНИЕ" С Е. ГРИШКОВЦОМ.  
20.00 Т/С "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ".  
21.00 Т/С "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?".  
21.30 БОЕВИК "УБОЙНЫЙ ФУТБОЛ". (ГОНКОНГ-США).  
23.30 ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ.  
23.58 "НАСТРОЕНИЕ" С Е. ГРИШКОВЦОМ.  
0.00 Т/С "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?".  
0.30 ДЕТАЛИ.



23 февраля ЧЕТВЕРГ

ОРТ

6.00 НОВОСТИ.  
6.10 Х/Ф "СВАДЕБНАЯ НОЧЬ".  
7.30 "СЛУЖУ ОТЧИЗНЕ!".  
8.00 КОМЕДИЯ "ИСТОРИЯ ВЕСЕННЕГО ПРИЗЫВА".  
10.00 НОВОСТИ.  
10.10 Х/Ф "72 МЕТРА".  
12.00 НОВОСТИ.  
12.10 Х/Ф "72 МЕТРА".  
13.20 ХХ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. БИАТЛОН. ЖЕНЩИНЫ. ЭСТАФЕТА 4 X 6 КМ.  
16.00 Х/Ф "ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА".  
18.00 "ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ".  
18.10 Х/Ф "ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА".  
20.00 КОНЦЕРТ КО ДНЮ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА.  
21.00 "ВРЕМЯ".  
21.20 КОНЦЕРТ КО ДНЮ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА. (ПРОДОЛЖЕНИЕ).  
22.20 ХХ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЖЕНЩИНЫ. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА.  
1.05 "ТИХИЙ ДОМ".  
1.35 Х/Ф "МИСТЕР ДЖОНС".  
3.30 Х/Ф "ЗА ДЕСЯТЬ МИНУТ ДО ПОЛУНОЧИ".

РОССИЯ

6.00 Х/Ф "ИЛЬЯ МУРОМЕЦ".

24 февраля ПЯТНИЦА

ОРТ

6.00 НОВОСТИ.  
6.10 "ШУТКА ЗА ШУТКОЙ".  
6.30 Х/Ф "ЧЕЛОВЕК НЕ СДАЕТСЯ".  
8.00 "ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ!".  
8.40 "СЛОВО ПАСТЫРЯ".  
9.00 ДИСНЕЙ-КЛУБ: "КРЯК-БРИГАДА", "С ДОБРЫМ УТРОМ, МИККИ!".  
10.00 НОВОСТИ.  
10.10 "СМАК".  
10.30 Д/Ф "БОЛЬШОЙ СПОРТ. ЦЕНА ПОБЕДЫ".  
11.20 "ОХОТНИКИ ЗА РЕЦЕПТАМИ". Л. ПОЛИЩУК.  
12.00 НОВОСТИ.  
12.10 "ЗДОРОВЬЕ".

7.25 КОМЕДИЯ "КЛЮЧИ ОТ НЕБА".  
8.55 КОНЦЕРТ "ШУТКИ ЮМОРА".  
10.40 Х/Ф "БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ".  
12.25 КОНЦЕРТ КО ДНЮ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА.  
14.00 "ВЕСТИ".  
14.10 КОМЕДИЯ "ОПЕРАЦИЯ "Ы" И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА".  
16.00 "ВОЕННАЯ ПРОГРАММА". "НЕСОКРУШИМАЯ И ЛЕГЕНДАРНАЯ".  
16.30 КОНЦЕРТ О. ГАЗМАНОВА "НОВАЯ ЗАРЯ".  
18.15 Х/Ф "ПРОРЫВ".  
20.00 "ВЕСТИ".  
20.15 "ОЧЕНЬ СМЕШНОЙ КОНЦЕРТ". ЮБИЛЕЙ Л. ИЗМАЙЛОВА.  
23.30 БОЕВИК "ТАКСИ-3". (ФРАНЦИЯ).  
1.15 ТРИЛЛЕР "РОМАСАНТА: ОХОТА НА ОБОРОТНЯ". (ИСПАНИЯ).  
3.20 КОМЕДИЯ "ПЕРЕМЕНИ ОБЛИЧИЕ". (США).  
5.10 "ЕВРОНЬЮС" НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ.

НТВ

6.00 М/Ф "ШАЙБУ, ШАЙБУ".  
6.25 Т/С "СЛЕПОЙ-2".  
7.10 Т/С "ПАРНИ ИЗ СТАЛИ".  
8.00 "СЕГОДНЯ".  
8.20 Х/Ф "ФЕЙЕРВЕРК".  
10.00 "СЕГОДНЯ".  
10.20 Д/Ф "ПАТРИАРХ".  
10.50 ДЕТЕКТИВ "ДЕЛО

4.40 Д/Ф "БРИТАНСКИЙ САМУРАЙ".

РОССИЯ

6.00 "ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ!".  
7.40 "ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ".  
8.00 "ВЕСТИ".  
8.20 "ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ".  
8.55 "ВОЕННАЯ ПРОГРАММА" А. СЛАДКОВА.  
9.20 "ВОКРУГ СВЕТА".  
9.50 "СУББОТНИК".  
10.30 "ТАНЦЫ СО ЗВЕЗДАМИ".  
11.00 "ВЕСТИ".  
11.20 "СТО К ОДНОМУ".  
12.15 КОМЕДИЯ "НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ".  
14.00 "ВЕСТИ".  
14.20 Х/Ф "ДЕЗЕРТИР".  
16.00 "ФОРМУЛА ВЛАСТИ". Х.

РУМЯНЦЕВА".  
13.00 "СЕГОДНЯ".  
13.20 ЮБИЛЕЙ ВОЕННЫХ ПЕСЕН.  
14.55 Х/Ф "НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ".  
19.00 "СЕГОДНЯ".  
19.40 Х/Ф "ОФИЦЕРЫ".  
21.45 КОНЦЕРТ "КАК ХОРОШО, ЧТО МЫ ДРУЗЬЯ".  
0.00 БОЕВИК "ИСКУССТВО ВОЙНЫ". (США-КАНАДА).  
2.25 ДЕТЕКТИВ "СЕМЬ ДНЕЙ В МАЕ". (США).  
4.25 Т/С "ВАВИЛОН-5". (США).  
5.10-6.00 Т/С "МОРСКАЯ ПОЛИЦИЯ: СПЕЦОТДЕЛ". (США).

ТВ-ЦЕНТР

7.15 Х/Ф "ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА".  
9.00 "СИНИЙ ПЛОТОЧЕК". К. ШУЛЬЖЕНКО.  
9.30 "СПЕЦРЕПОРТАЖ".  
9.45 "МАРШ-БРОСОК".  
10.15 ХОРОШО СИДИМ!  
10.50 "МОДА NON-STOP".  
11.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
12.00 КОНЦЕРТ КО ДНЮ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА.  
13.00 Х/Ф "АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ".  
14.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
15.10 ДЕТИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.  
15.25 М/Ф.  
16.15 Х/Ф "РОДНАЯ КРОВЬ".  
17.50 ПРЕМИА "ДОБРЫЙ АНГЕЛ МИРА".

ЯЗЫКЕ.

НТВ

6.00 Х/Ф "ОФИЦЕРЫ".  
7.35 Т/С "АЛЬФ-2".  
8.00 "СЕГОДНЯ".  
8.15 "ДИКИЙ МИР" С Т. БАЖЕНОВЫМ.  
8.45 "БЕЗ РЕЦЕПТА".  
9.25 "СМОТР".  
10.00 "СЕГОДНЯ".  
10.15 "ГЛАВНАЯ ДОРОГА".  
10.55 "КУЛИНАРНЫЙ ПОЕДИНОК".  
11.55 "КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС".  
13.00 "СЕГОДНЯ".  
13.20 "ОСОБО ОПАСЕН!".  
14.05 КОМЕДИЯ "СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН".  
16.00 "СЕГОДНЯ".  
16.20 "ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД". Л. РОМАНОВА.

18.50 Х/Ф "СОЛНЕЧНЫЙ УДАР".  
20.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
21.25 Х/Ф "СХВАТКА".  
0.25 ЛОТЕРЕЯ "ОЛИМПИОН".  
0.35 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
0.45 "ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН".  
1.30 Х/Ф "ЛУЧШИЕ ВРЕМЕНА".

ТНТ

7.00 М/С "ЖЕСТОКИЕ ВОЙНЫ".  
7.20 М/Ф: "ТРОЕ ИЗ ПРОСТОКВАШИНО", "КАНИКУЛЫ В ПРОСТОКВАШИНО".  
8.00 М/С "СЕЙЛОРМУН-СУПЕРВОИН".  
9.10 "КАЛАМБУР".  
9.35 "ФИГЛИ-МИГЛИ".  
10.00 "ЗАПРЕТНАЯ ЗОНА" С М. ПОРЕЧЕНКОВЫМ.  
15.00 "ОФИС".  
16.00 "ДОМ-2. НОВАЯ ЛЮБОВЬ".  
17.00 "ЗАПРЕТНАЯ ЗОНА" С М. ПОРЕЧЕНКОВЫМ.  
19.00 "ТАКСИ".  
19.30 "МОСКВА. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ".

1.45 Х/Ф "УБИТЬ СМУЧИ".  
3.45 "КОМА: ЭТО ПРАВДА".  
4.20 Т/С "ВАВИЛОН-5". (США).  
5.05-5.50 Т/С "МОРСКАЯ ПОЛИЦИЯ: СПЕЦОТДЕЛ". (США).

ТВ-ЦЕНТР

6.30 Т/С "ПЯТЫЙ АНГЕЛ".  
7.40 "ОТЧЕГО, ПОЧЕМУ?".  
8.35 "НАШ САД".  
9.00 М/Ф.  
9.45 КУЛИНАРНАЯ СЕМЕЙКА.  
10.05 "ПЯТАЯ ПЕРЕДАЧА".  
10.20 СОБАЧЬЯ ЖИЗНЬ.  
11.00 "МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ".  
11.30 "КРЕСТЬЯНСКАЯ ЗАСТАВА".  
12.00 Х/Ф "БАЛЛАДА О СОЛДАТЕ".  
13.50 ДЕТИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.  
14.00 "ПРИГЛАШАЕТ Б. НОТКИН".  
14.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".

20.00 "ОФИС".  
21.00 "ДОМ-2. НОВАЯ ЛЮБОВЬ".  
22.00 "ЗАПРЕТНАЯ ЗОНА" С М. ПОРЕЧЕНКОВЫМ.  
23.00 "ДОМ-2". "ПОСЛЕ ЗАКАТА".  
23.30 "РОМАН С БУЗОВОЙ".  
0.30 Т/С "ПРАВИЛА СЕКСА".  
1.00 НАШИ ПЕСНИ.  
1.15 КОМЕДИЯ "АЛИБИ". (ГЕРМАНИЯ).  
3.30-4.30 Т/С "ДИАГНОЗ: УБИЙСТВО".

СТС

6.00 КОМЕДИЯ "И ПОКА ОТЕЦ НЕ РАЗЛУЧИТ НАС". (КАНАДА).  
7.30 Т/С "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ".  
8.30 М/С "ФЛИППЕР И ЛОПАКА".  
9.00 М/С "НУ, ПОГОДИ!"

9.20 БОЕВИК "МАЛЫШ-КАРАТИСТ-2". (США).  
11.40 БОЕВИК "МАЛЫШ-КАРАТИСТ-3". (США).  
14.10 Х/Ф "УБОЙНЫЙ ФУТБОЛ".  
16.00 "ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ".  
16.30 М/Ф "ДЖИММИ НЕЙТРОН - ВУНДЕРКИНД". (США).  
18.20 Т/С "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?".  
18.50 Т/С "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".  
20.00 Т/С "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ".  
21.00 КОМЕДИЯ "ПОБЕГ ИЗ КУРЯТНИКА". (США).  
22.50 ДРАМА "ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА". (США).

23.30 "СЕКС" С А. ЧЕХОВОЙ.  
0.00 Т/С "ПРАВИЛА СЕКСА".  
0.30 НАШИ ПЕСНИ.  
0.45 ВЕСТЕРН "МОКАСИНУ МАНИТУ". (ГЕРМАНИЯ).  
2.55-3.55 Т/С "ДИАГНОЗ: УБИЙСТВО".

СТС

6.00 Х/Ф "АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС". 1 С. (США).  
7.40 М/Ф "ОБЕЗЬЯНКИ И ГРАБИТЕЛИ".  
7.50 М/С "СЕМЬЯ ПОЧЕМУЧЕК".  
8.20 М/С "СМЕШАРИКИ".  
8.30 М/С "ФЛИППЕР И ЛОПАКА".  
9.00 УЛИЦА "СЕЗАМ".  
9.30 М/С "ИТСИ-БИТСИ ПАУЧОК".  
10.00 Х/Ф "СКВАНТО. ЛЕГЕНДА О ВОИНЕ". (США).  
12.00 САМЫЙ УМНЫЙ.



10.00 НОВОСТИ.  
10.10 "СМАК".  
10.30 Д/Ф "БОЛЬШОЙ СПОРТ. ЦЕНА ПОБЕДЫ".  
11.20 "ОХОТНИКИ ЗА РЕЦЕПТАМИ". Л. ПОЛИЩУК.  
12.00 НОВОСТИ.  
12.10 "ЗДОРОВЬЕ".  
13.00 ХХ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. ЛЫЖИ. ЖЕНЩИНЫ. 30 КМ.  
15.10 "КРОКОДИЛЫ АТАКУЮТ".  
16.20 Х/Ф "ВЗРЫВ НА РАССВЕТЕ".  
18.00 "ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ".  
18.10 "ФОРМУЛА КРАСОТЫ".  
19.10 ФЕСТИВАЛЬ ЮМОРА "УМОРА-2006".  
21.00 "ВРЕМЯ".  
21.20 ХХ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ.  
1.20 Х/Ф "ГАВАНА".  
4.05 Т/С "ДЕФЕКТИВНЫЙ ДЕТЕКТИВ".

## 25 февраля СУББОТА

### ОРТ

6.00 НОВОСТИ.  
6.10 "ШУТКА ЗА ШУТКОЙ".  
6.30 ДЕТЕКТИВ "УБИТЬ "ШАКАЛА".  
8.00 "УДАРНАЯ СИЛА". "СОЛДАТ БУДУЩЕГО".  
8.50 ДИСНЕЙ-КЛУБ: "ДОНАЛЬД ДАК ПРЕДСТАВЛЯЕТ".  
9.20 "УМНИЦЫ И УМНИКИ".  
10.00 НОВОСТИ.  
10.10 "НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ".  
10.30 "ПОКА ВСЕ ДОМА".  
11.30 "ВЕСЕЛЫЕ КАРТИНКИ".  
12.00 НОВОСТИ.  
12.10 "ЖИВОЙ МИР". "ПРОГУЛКИ С ЧУДОВИЩАМИ".  
13.10 "ТАЙНЫ НЬЮ-ЙОРКА".  
14.00 ХХ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. БИАТЛОН. ЖЕНЩИНЫ. 12,5 КМ.  
14.50 "ЕРАЛАШ".  
15.10 КОМЕДИЯ "ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ".  
16.40 ВЕЧЕР В ДОБРЫНИНА.  
18.00 "ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ".  
18.10 ВЕЧЕР В ДОБРЫНИНА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)  
19.00 "КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МОДЕЛЬЮ?"

11.00 "ВЕСТИ".  
11.20 "СТО К ОДНОМУ".  
12.15 КОМЕДИЯ "НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ".  
14.00 "ВЕСТИ".  
14.20 Х/Ф "ДЕЗЕРТИР".  
16.00 "ФОРМУЛА ВЛАСТИ". Х. ЦЗИНЬТАО.  
16.30 "ИННА ЧУРИКОВА".  
17.00 "ВЕСТИ".  
18.00 "КОМНАТА СМЕХА".  
18.40 "ТАНЦЫ СО ЗВЕЗДАМИ".  
19.50 "В ГОРОДКЕ".  
20.00 "ВЕСТИ".  
20.15 "ЗЕРКАЛО".  
20.30 "ЧЕСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ".  
21.00 Т/С "БУХТА ФИЛИППА".  
22.55 Х/Ф "АТАКА ПАУКОВ". (США).  
0.55 БОЕВИК "КРАСНЫЙ ДРАКОН".  
2.40 ТРИЛЛЕР "СЫГРАЙ МНЕ "ТУМАННО". (США).  
4.45 "ЕВРОНЬЮС" НА РУССКОМ

21.00 "ВРЕМЯ".  
21.20 БОЕВИК "УБОЙНАЯ ПАРОЧКА: СТАРСКИ И ХАТЧ".  
23.10 ТРИЛЛЕР "ЧУЖИЕ".  
1.30 ДЕТЕКТИВ "КРИЗИС ЛИЧНОСТИ".  
3.30 Т/С "ДЕФЕКТИВНЫЙ ДЕТЕКТИВ".  
4.10 "НОВЫЕ ЧУДЕСА СВЕТА". "СИДНЕЙСКИЙ АКВАРИУМ".

### РОССИЯ

6.00 "ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ!".  
7.20 "СЕЛЬСКИЙ ЧАС".  
7.45 "БИНГО МИЛЛИОН".  
8.00 "ВЕСТИ".  
8.20 "РУССКОЕ ЛОТО".  
8.55 Х/Ф "ТАЙНА ВОЛЧЬЕЙ ПАСТИ".  
10.35 "УТРЕННЯЯ ПОЧТА".  
11.00 "ВЕСТИ".  
11.20 "ГОРОДОК". ДАЙДЖЕСТ.  
11.55 "САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР".  
12.45 "СМЕХОПАНОРАМА".  
13.15 "ПАРЛАМЕНТСКИЙ ЧАС".  
14.00 "ВЕСТИ".  
14.20 "ФИТИЛЬ N75".  
15.10 БЕНЕФИС ЛОЛИТЫ.  
16.55 Х/Ф "ГАРРИ ПОТТЕР И ТАЙНАЯ КОМНАТА". (США).  
20.00 "ВЕСТИ НЕДЕЛИ" С С. БРИЛЕВЫМ.  
21.00 "СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ".

10.15 "ГЛАВНАЯ ДОРОГА".  
10.55 "КУЛИНАРНЫЙ ПОЕДИНОК".  
11.55 "КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС".  
13.00 "СЕГОДНЯ".  
13.20 "ОСОБО ОПАСЕН!".  
14.05 КОМЕДИЯ "СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН".  
16.00 "СЕГОДНЯ".  
16.20 "ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД". Л. РОМАНОВА.  
16.55 СВОЯ ИГРА.  
17.55 Т/С "РИЭЛТОР".  
19.00 "СЕГОДНЯ".  
19.30 "ПРОФЕССИЯ-РЕПОРТЕР".  
19.55 "ПРОГРАММА МАКСИМУМ".  
20.50 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6: МЕРТВЫХ НЕ СПРОСИШЬ".  
22.00 "РЕАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА" С Г. ПАВЛОВСКИМ.  
22.40 Х/Ф "ПОБЕГ ИЗ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА".  
0.45 МИРОВОЙ БОКС. НОЧЬ НОКАУТОВ

21.25 "СУББОТНИЙ ВЕЧЕР".  
23.20 КОМЕДИЯ "ДЕТСАДОВСКИЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ". (США).  
1.30 Х/Ф "ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС". (ГЕРМАНИЯ-НИДЕРЛАНДЫ).  
3.20 Т/С "ПРОЧНАЯ СЕТЬ-2". (США).  
4.10 "ЕВРОНЬЮС" НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ.

### НТВ

5.50 Х/Ф "ПОБЕГ ИЗ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА". (США).  
7.30 "СКАЗКИ БАЖЕНОВА".  
8.00 "СЕГОДНЯ".  
8.15 Т/С "ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОБАКА". (КАНАДА).  
8.40 "ИХ ПРАВЫ".  
9.25 ЕДИМ ДОМА.  
10.00 "СЕГОДНЯ".  
10.15 "ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ".  
10.50 "ТОР GEAR".  
11.30 ЦЕНА УДАЧИ.  
12.20 "РАСТИТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ". М. БУТЫРСКАЯ.  
13.00 "СЕГОДНЯ".  
13.20 "СТИХИЯ".  
14.05 КОМЕДИЯ "ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ".  
16.00 "СЕГОДНЯ".  
16.20 "ОДИН ДЕНЬ. НОВАЯ ВЕРСИЯ".

### ТВ-ЦЕНТР

6.00 Х/Ф "СОЛНЕЧНЫЙ УДАР".  
7.50 ПЕСЕНКА ГОДА.  
8.15 "ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ".  
9.00 "ПРАВО НА НАДЕЖДУ".  
9.25 М/Ф.  
9.45 "АБВГДЕЙКА".  
10.15 "БЕЗ РЕПЕТИЦИЙ".  
10.40 СОБЫТИЯ. УТРЕННИЙ РЕЙС.  
11.00 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ.  
11.35 "СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ".  
12.20 Х/Ф "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЖЕЛТОГО ЧЕМОДАНЧИКА".

9.45 КУЛИНАРНАЯ СЕМЕЙКА.  
10.05 "ПЯТАЯ ПЕРЕДАЧА".  
10.20 СОБАЧЬЯ ЖИЗНЬ.  
11.00 "МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ".  
11.30 "КРЕСТЬЯНСКАЯ ЗАСТАВА".  
12.00 Х/Ф "БАЛЛАДА О СОЛДАТЕ".  
13.50 ДЕТИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.  
14.00 "ПРИГЛАШАЕТ Б. НОТКИН".  
14.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
14.55 "ПРОРЫВ".  
15.25 ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ.  
15.50 М/Ф.  
16.55 "ПАРК ЮМОРА".  
17.35 ШАРМ П. КААС.  
18.35 Т/С "АЛИС НЕВЕР".  
20.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
21.25 Х/Ф "ТАИНЫЙ АГЕНТ РОЙС".  
0.25 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
23.35 ПОТЕРЯ "ОЛИМПИОН".  
23.40 "ДЕЛИКАТЕСЫ".  
0.35 Х/Ф "САБОТАЖ".

16.55 СВОЯ ИГРА.  
17.55 Т/С "РИЭЛТОР".  
19.00 "СЕГОДНЯ. ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА" С К. ПОЗДНЯКОВЫМ.  
19.55 "ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗНАНИЕ".  
20.30 "ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ".  
20.50 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6: РОКОВОЙ УИК-ЭНД".  
22.00 "ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР" С В. СОЛОВЬЕВЫМ.  
23.30 Т/С "ЗОНА".  
1.30 "ЖУРНАЛ ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ".  
2.05 Х/Ф "МАЙКЛ КОЛЛИНЗ". (США).  
4.25 Т/С "ВАВИЛОН-5". (США).  
5.10-6.00 Т/С "МОРСКАЯ ПОЛИЦИЯ: СПЕЦОТДЕЛ". (США).

10.00 "МУЖЧИНЫ "ДОМА-2".  
11.00 "МУЖЧИНЫ "ДОМА-2".  
"РУСЛАН: КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?"  
12.00 "МУЖЧИНЫ "ДОМА-2".  
"АНДРЕЙ ЧУЕВ: ЛЮБОВЬ НА РАССТОЯНИИ".  
13.00 "МУЖЧИНЫ "ДОМА-2".  
"ГАРЕМ СТЕПАНА МЕНЬЩИКОВА".  
14.00 "МУЖЧИНЫ "ДОМА-2".  
"РОМАН БЕЗ БУЗОВОЙ".  
15.00 "ОФИС".  
16.00 "ДОМ-2. НОВАЯ ЛЮБОВЬ".  
17.00 "МУЖЧИНЫ "ДОМА-2". "МАЙ. КАК СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ".  
18.00 "МУЖЧИНЫ "ДОМА-2". "СЭМ. ЛЮБОВЬ И РЕВНОСТЬ".  
19.00 "МУЖЧИНЫ "ДОМА-2". "ДОНСКОЕ: ЛУЧШИИ ЖЕНИХ "ДОМА-2".  
19.30 "МУЖЧИНЫ "ДОМА-2". "ВОВА + ОКСАНА =?"  
20.00 "ОФИС".  
21.00 "ДОМ-2. НОВАЯ ЛЮБОВЬ".  
22.00 "КОМЕДИ КЛАБ".  
23.00 "ДОМ-2". "ПОСЛЕ ЗАКАТА".

13.35 Д/С "ДИКАЯ ПРИРОДА".  
14.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
15.00 Л. СМЕРНОВА. "Я РОДИЛАСЬ В РУБАШКЕ".  
15.55 Х/Ф "ВИНДЗОРСКИЙ ПРОТОКОЛ".  
18.00 М/Ф.  
18.20 "РУССКИЙ ВЕК".  
19.00 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
19.10 Т/С "ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО".  
21.00 "ПОСТСКРИПТУМ" С А. ПУШКОВЫМ.  
22.05 ПОТЕРЯ "ОЛИМПИОН".  
22.10 Т/С "ПЯТЫЙ АНГЕЛ".  
0.40 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ".  
0.50 ОТКРЫТЫЙ ПРОЕКТ.

### ТНТ

7.00 М/С "ЖЕСТОКИЕ ВОЙНЫ". 39 С. (ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ).  
7.20 М/Ф "ЗОЛОТАЯ АНТИЛОПА".  
8.00 М/С "СЕЙЛОРМУН-СУПЕРВОИН".  
9.10 "КАЛАМБУР".  
9.35 "ФИГЛИ-МИГЛИ".  
10.00 "ТАКСИ".  
15.00 "ОФИС".  
16.00 "ДОМ-2. НОВАЯ ЛЮБОВЬ".

1 Т/С. (США)  
7.40 М/Ф "ОБЕЗЬЯНКИ И ГРАБИТЕЛИ".  
7.50 М/С "СЕМЬЯ ПОЧЕМУЧЕК".  
8.20 М/С "СМЕШАРИКИ".  
8.30 М/С "ФЛИППЕР И ЛОПАКА".  
9.00 УЛИЦА "СЕЗАМ".  
9.30 М/С "ИТСИ-БИТСИ ПАУЧОК".  
10.00 Х/Ф "СКВАНТО. ЛЕГЕНДА О ВОИНЕ" (США)  
12.00 САМЫЙ УМНЫЙ.  
14.00 "КИНО В ДЕТАЛЯХ" С Ф. БОНДАРЧУКОМ. Д. НИКИФОРОВ.  
15.00 "ТЫ - СУПЕРМОДЕЛЬ-3".  
16.00 "ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ".  
16.30 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ. МЕНТЫ-4". "ОТЦЫ И ДЕТИ".  
18.35 Х/Ф "ПОБЕГ ИЗ КУРЯТНИКА".  
20.25 Т/С "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".  
21.00 КОМЕДИЯ "СПРОСИТЕ СИНДИ" (США).  
23.00 ХОРОШИЕ ШУТКИ.  
1.00 МИСТИКА "ЧЕЛОВЕК-МОТЫЛЕК". (США).

### СТС

6.00 Х/Ф "АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС". 2 С.  
7.40 М/Ф "КАК ОБЕЗЬЯНКИ ОБЕДАЛИ".  
7.50 М/С "СЕМЬЯ ПОЧЕМУЧЕК".  
8.20 М/С "СМЕШАРИКИ".  
8.30 М/С "ФЛИППЕР И ЛОПАКА".  
9.00 УЛИЦА "СЕЗАМ".  
9.30 М/С "ИТСИ-БИТСИ ПАУЧОК".  
10.00 Х/Ф "СПРОСИТЕ СИНДИ".  
12.00 ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА.  
14.00 СНИМИТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО.  
16.00 "ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ".  
16.30 Т/С "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".  
17.40 Т/С "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ".  
21.00 КОМЕДИЯ "СЕРДЦЕЕДКИ". (США).  
23.40 ТРИЛЛЕР "ДЖЕКИ БРАУН" (США).  
2.40 Х/Ф "ПЬЯНЫЙ МАТРОС". (ГЕРМАНИЯ-ИТАЛИЯ-ФРАНЦИЯ)



РОССИЯ

ОРТ

5.00 НОВОСТИ  
5.05 "ПЕРВАЯ ПРОГРАММА"  
6.00 "ДОБРОЕ УТРО"  
9.00 НОВОСТИ  
9.10 Т.С. "УБОЙНАЯ СИЛА"  
10.20 Т.С. "ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА ДАША ВАСИЛЬЕВА"  
11.30 "КРИВОЕ ЗЕРКАЛО"  
12.00 НОВОСТИ  
12.20 Т.С. "ЧЕРНЫЙ ВОРОН"  
13.10 КОМЕДИЯ "ПОСМОТРИ, КТО ЕЩЕ ГОВОРИТ"  
15.00 НОВОСТИ  
15.10 Т.С. "ТАРИСМАН"  
16.00 ХХ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ХОККЕИ. ФИНАЛ.  
19.40 Т.С. "МОСКОВСКАЯ САГА"  
19.50 "ЖДИ МЕНЯ"  
21.00 "ВРЕМЯ"  
21.30 "ЗОЛОТЫЕ МОМЕНТЫ ОЛИМПИАДЫ"  
22.00 ЦЕРЕМОНИЯ ЗАКРЫТИЯ XX ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР  
20.00 Т.С. "НЕЗАКОННОСТЬ ЖИЗНИ"  
1.55 ТРИЛЛЕР "ВНЕ КОНКУРСА"  
3.00 НОВОСТИ  
3.15 ТРИЛЛЕР "ВНЕ КОНКУРСА" ПРОДОЛЖЕНИЕ  
3.55 Д.Ф. "ВЛАДИМИР САЛЬНИКОВ ОЛИМПИЙСКАЯ СУДЬБА"

РОССИЯ

5.00 "ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ!"  
8.05 Х/Ф "ГАРРИ ПОТТЕР И ТАЙНАЯ КОМНАТА" (США)  
11.00 "ВЕСТИ"  
11.50 Т.С. "БУХА ФИЛИППА"  
13.45 "ВЕСТИ"  
14.40 КОМЕДИЯ "ДЕТСАДОВСКИЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ" (США)  
16.40 "МЕСТНОЕ ВРЕМЯ"  
17.15 "СМЕХОПАНОРАМА"  
17.50 Т.С. "ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ"  
18.45 Т.С. "ВОЛЧИЦА"  
19.45 "ВЕСТИ"  
20.50 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!"  
21.00 "СТРОМОВЫ"  
21.50 БОЕВИК "ОДИНОЧКА" (США-ГЕРМАНИЯ)  
22.00 "ВЕСТИ"  
0.20 "ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ"  
0.35 КОМЕДИЯ "ФЛЕТЧ" (США)  
2.35 "ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ"  
2.55 Т.С. "ЗАКОН И ПОРЯДОК" (США)  
3.45 Т.С. "ДЖОННИ СИРО" (США)  
4.30 "ЕВРОНЬЮС" НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

НТВ

6.00 "СЕГОДНЯ УТРОМ"  
9.00 "КУЛИНАРНЫЙ ПОЕДИНОК"  
10.00 "СЕГОДНЯ"  
10.15 "ИСТОБЕРЖЕННОЕ ПРИБЛИЖЕНИЕ"

10.55 "КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС"  
11.55 "СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ"  
13.00 "СЕГОДНЯ"  
13.30 Т.С. "РИЭЛТОР"  
15.35 "ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ"  
16.00 "СЕГОДНЯ"  
16.15 Т.С. "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ 6"  
18.35 "ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ"  
19.00 "СЕГОДНЯ"  
19.40 Т.С. "СЛЕПОЙ-2"  
20.50 Т.С. "ПАРНИ ИЗ СТАЛИ"  
22.00 "СЕГОДНЯ"  
22.45 Т.С. "БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ ИЛИ ВСЕ МУЖИКИ СВОИ"  
0.50 ДЕТЕКТИВ "ДЕНЬ ОПАСНОГО СЕКСА" (ИТАЛИЯ)  
2.45 Х/Ф "РОК-ЗВЕЗДА" (США)  
4.25 Т.С. "БАВИЛОН-5" (США)  
5.15-6.00 Т.С. "МОРСКАЯ ПОЛИЦИЯ: СПЕЦОТДЕЛ" (США)

ТВ-ЦЕНТР

6.00 "НАСТРОЕНИЕ"  
9.55 Т.С. "ПЯТЫЙ АНГЕЛ"  
11.10 "АЛЛО, ТВИ!"  
11.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ"  
12.00 "НАША ВЕРСИЯ"  
12.50 "ДОХОДНОЕ МЕСТО"  
13.05 "ДЕЛОВАЯ МОСКВА"  
13.35 Т.С. "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ"  
14.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ"

15.00 "ДОМ НА НАБЕРЕЖНОЙ"  
15.30 "РЕГИОНЫ: ПРЯМАЯ РЕЧЬ"  
15.50 КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ  
16.30 Д.С. "МИР ПРИРОДЫ"  
17.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ"  
18.05 ПЯТЬ МИНУТ ДЕЛОВОЙ МОСКВЫ"  
18.15 "ПРИГЛАШАЕТ Б. НОТКИН"  
18.40 "МОСКОВСКИЕ ПЕРЕКРЕСТКИ"  
19.05 Т.С. "КРИМИНАЛЬНЫЙ КРОССВОРД"  
19.50 "МОМЕНТ ИСТИНЫ"  
20.45 "СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ"  
21.25 Т.С. "ПЯТЫЙ АНГЕЛ"  
22.40 КРЕМЛЕВСКАЯ ПРИНЦЕССА  
0.15 "25 ЧАС СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ"  
0.40 "КТО НА НОВЕНЬКОГО?"

ТНТ

7.05 "ГЛОБАЛЬНЫЕ НОВОСТИ"  
7.10 М/С "ГУБКА БОБ КВАДРАТНЫЕ ШТАНЫ"  
7.35 М/С "ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ"  
8.00 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖИММИ НЕЙТРОНА, МАЛЬЧИКА-ГЕНИЯ"  
9.25 ВИРТУАЛЬНЫЕ МИРЫ  
9.40 НАШИ ПЕСНИ  
9.00 Д/Ф "СОБАКА-ДОКТОР"  
10.00 КОМЕДИЯ "НЕ ГОВОРТЕ МАМЕН ЧТО НЯНЯ СДОХЛА" (США)  
12.15 М/С "КАК ГОВОРIT ДЖИНДЖЕР"

12.40 М/С "ЭЙ, АРНОЛЬД!"  
13.05 М/С "ДИКАЯ СЕМЕЙКА ТОРНБЕРРИ"  
13.30 ТЕЛЕМАГАЗИН  
14.00 Т.С. "ДЕВСТВЕННОСТЬ"  
15.00 "ОФИС"  
16.00 "ДОМ 2: НОВАЯ ЛЮБОВЬ"  
17.00 "ШКОЛА РЕМОНТА"  
"СЮРПРИЗ ДЛЯ НАТАЛЬИ ГОНЧАРОВОЙ"  
18.00 "ЗАПРЕТНАЯ ЗОНА" С М. ПОРЕЧЕНКОВЫМ  
19.00 "ТАКСИ"  
19.30 "МОСКВА. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ"  
20.00 "ОФИС"  
21.00 "ДОМ 2: НОВАЯ ЛЮБОВЬ"  
22.00 КОМЕДИЯ "СТРАХ И НЕНАВИСТЬ В ЛАС ВЕГАСЕ" (США)  
0.40 "ДОМ-2". "ПОСЛЕ ЗАКАТА"  
1.10 "МОСКВА. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ"  
1.40 НАШИ ПЕСНИ  
1.55-4.30 КОМЕДИЯ "НЕ ГОВОРТЕ МАМЕ, ЧТО НЯНЯ СДОХЛА" (США)

СТС

6.00 Т.С. "МЕДИКИ"  
6.40 М/Ф "ЗАРЯДКА ДЛЯ ХВОСТА"  
6.50 М/С "СМЕШАРИКИ"  
7.00 М/С "ВЕСЕЛЫЕ МЕЛОДИИ"  
7.30 Т.С. "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ"  
8.00 Т.С. "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ"  
9.00 ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ  
9.28 "НАСТРОЕНИЕ" С Е. ГРИШКОВЦОМ

9.30 Т.С. "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?"  
10.00 КОМЕДИЯ "СЕРДЦЕДЕДКИ"  
12.30 Т.С. "БЕДНАЯ НАСТЯ"  
13.30 М/С "СОНИК ИКС"  
14.00 М/С "ЛИГА СПРАВЕДЛИВОСТИ"  
14.30 М/С "КОРОЛЬ АРТУР И РЫЦАРИ БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА"  
15.00 М/С "ГОДЗИЛЛА"  
15.30 М/С "ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ"  
16.00 Т.С. "САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА"  
16.30 Т.С. "ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ"  
17.30 Т.С. "ЗАЧАРОВАННЫЕ"  
18.30 Т.С. "ЛЮБА, ДЕТИ И ЗАВОД"  
19.00 Т.С. "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ"  
19.30 ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ  
19.58 "НАСТРОЕНИЕ" С Е. ГРИШКОВЦОМ  
20.00 Т.С. "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ"  
21.00 ТРИЛЛЕР "ДИКОСТЬ" (США)  
23.20 ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ  
23.48 "НАСТРОЕНИЕ" С Е. ГРИШКОВЦОМ  
23.50 БОЕВИК "НЕПРОВИВАЕМЫЙ" (США)  
1.40 КОМЕДИЯ "ЗАКУСОЧНАЯ" (США)

## Варечкины рецепты

Ну что мои дорогие, готовы к новой череде праздников День влюбленных, следом 23 февраля и, наконец, Женский праздник 8-ого марта, то есть самое время - приступить к делу. Для начала давайте все продумаем - я предлагаю использовать красную скатерть и посуду подобрать в тон. Ароматические свечи, благоуханья - это я оставляю выбор за вами. Сейчас в магазинах такое разнообразие всяких интересных штучек и приспособлений, которые помогут сделать ваш вечер незабываемым, а атмосферу наполнить жгучей страстью и безумной любовью. Так, кажется я увлеклась... Теперь подумаем о том, чем же мы будем наших любимых кормить. Перед походом в магазин я рекомендую составить список

## Нострадамус. Что сбылось?

Продолжаем рассмотрение пророчеств Нострадамуса и их толкований.

Катрен I,60, по-моему, не требует комментариев:

Император родится около Италии, Он дорого обойдется своей Империи, Глядя на людей, окружающих его, скажут, Что он более мясник, чем принц. Ну, конечно же, дорогие читатели, речь идет об императоре-плебее Наполеоне! А его правление очень дорого обошлось

Катрен I,63:

Бедствия прошли, мир становится меньше, На долгое время мир и заселенные земли, Безопасные путешествия по воздуху, земле, морям и волнам, Потом вновь разразятся войны. Здесь можно видеть описание наших дней, после Второй Мировой Войны. С развитием транспорта, связи, телекоммуникаций и Интернета мир стал маленьким. Миллионы людей безопасно путешествуют по всему шару. Какие войны имел в виду Нострадамус - трудно сказать. Локальные конфликты на земле практически не



интересных штучек и приспособлений, которые помогут сделать этот вечер незабываемым, а атмосферу наполнить жгучей страстью и безумной любовью. Так, кажется я увлеклась... Теперь подумаем о том, чем же мы будем наших любимых кормить. Перед походом в магазин я рекомендую составить список необходимых продуктов. Что да как решать, конечно, вам. Но я обязательно куплю на десерт коробочку шоколада, а большего и не надо. Сладенькая конфетка, приятный чуть охлажденный напиток (слабоалкогольный, а то плакала наша ночь любви!) - самое оно.

Итак, меню

Любовные рулеты  
ветчина 200 г  
рис 0,5 стакана  
лук репчатый 0,5 шт.  
корень сельдерея 1 шт.  
морковь 0,5 шт.  
зеленый перец 1 шт.  
майонез легкий 3-4 ст. л.  
сливочное масло 1 ст. л.  
растительное масло 1 ст. л.  
петрушка 0,5 пучка  
соль, перец по вкусу



Лук очистить, нашинковать, обжарить в сливочном масле, добавить промытый рис, хорошо размешать, залить горячей водой (1 стакан), посолить и поставить на слабый огонь. Варить до тех пор, пока вода не впитается, а рис не набухнет (10-15 минут). Сельдерей, морковь и перец очистить, нарезать соломкой и тушить на растительном масле 5-7 минут. Подготовленные овощи смешать с рисом, измельченной зеленью петрушки, посолить, поперчить и заправить майонезом. Начинку выложить на ломтики ветчины, завернуть рулетом и закрепить деревянной шпажкой.

Сельдерей в апельсинах

апельсины 2 шт.  
корень сельдерея 1 шт.  
сметана 2 ст. л.  
сок лимона 1 ч. л.  
сахар, соль по вкусу



Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки, косточки и нарезать небольшими кусочками. Корень сельдерея тщательно промыть, очистить и натереть на крупной терке. Полученную массу сбрызнуть соком лимона, добавить апельсины, соль и сахар по вкусу. Заправить сметаной и перемешать.

Глядя на людей, окружающих его, скажут, Что он более мясник, чем принц. Ну, конечно же, дорогие читатели, речь идет об императоре-плебее Наполеоне! А его правление очень дорого обошлось Франции, хотя она до сих пор с благоговением относится к памяти Наполеона. Французов можно понять: в кои-то веки Франция покорила почти всю Европу.

Катрен 1,61 переносит нас в Швейцарию времен Кальвина:

Жалкая, несчастная республика Будет разрушена новым магистратом, Громадные толпы нечестивых изгнанников, Швейцарию заставят разорвать великий договор.

Большинство толкователей относят этот катрен к середине XVI века, когда в Женеве правил приглашенный туда Кальвин. Он устроил в городе теократическую диктатуру, и многие граждане Женевы отправились в изгнание. Если Нострадамус надеялся, что женевцы изгонят Кальвина (четвертая строка), то он ошибся. Возможно, он имел в виду что-то другое. Если в слове *amas* видеть скрытый намек на организацию «Хамаз», то нам придется перенестись на Ближний Восток, и ясного толкования я пока не вижу.

Катрен 1,62 предсказывает упадок культуры:

Большая потеря, урок для литературы (дословно букв),

Прежде чем закончится цикл Латоны, Огонь, потоп, невежественные скипетры, Долгие циклы это не будет восстановлено. Цикл Латоны (Луны) по различным расчетам должен закончиться от 1828 года до 2243 года. Нострадамус здесь предсказывает апокалиптические беды, невежественных правителей и последующий долгий упадок культуры. Вполне возможно! Тем более что интеллектуальный уровень руководителей большинства современных государств оставляет желать лучшего, а тенденции к улучшению этого положения пока не видно.

телекоммуникаций и Интернета мир стал Миллионы людей безопасно путешествовать по всему шару. Какие войны имел в виду Нострадамус - трудно сказать. Локальные конфликты на земле практически не затихают, а о возможной третьей мировой войне он мог бы высказаться и более определенно.

Катрен 1,64:

Наследник без власти, невиданная большая молния, Королевское дитя в игре в мяч, рано. На вершинах трещины и зарницы, переходящие в гром, Трое в цепях (или у дуба) связаны посредине. Не очень ясное предсказание. Игру в мяч можно трактовать как игру мести. Этот катрен можно отнести к временам французской революции, когда над наследником престола Людовиком XVII издевались его тюремщики. Он умер в тюрьме от ран побоев и истощения в 1795 году. Тогда другие строки описывают бедствия той эпохи. Были попытки интерпретировать этот катрен, как указание на гибель царевича Дмитрия, но мне это кажется большой натяжкой.

Катрен 1,67:

Великий голод, приближение его ощущая, Будет происходить часто, потом станет общим, Он будет таким большим и долгим, что люди будут Отрывать корни деревьев и младенцев от груди. Большой голод за прошедшие после предсказания годы случался в истории нашей планеты неоднократно. Можно вспомнить голод в Германии после Тридцатилетней войны или после Первой Мировой, голод в Советской России в Поволжье и на Украине, голод в наши дни в Эфиопии и других странах Африки и т.д. Но Нострадамус предсказывает еще наступление всеобщего голода, правда, неясно когда.

В и т а л и й  
К и с е л е в  
( С т а р ы й  
Ворчун)

**"Жар-птица"**  
на все руки мастерица



официальный представитель из Гродно  
для распространения официальной информации

пр. Герасов, 23/67, оф. 30.  
тел. 39-33-00



# Рекламно-информационное агентство «Облик» и центр красоты и здоровья «Волжская Венеция» представляют ПРОЕКТ ГОДА «БРИЛЛИАНТОВАЯ РОССЫПЬ»

Здравствуйтесь, здравствуйтесь, дорогие, уважаемые, обожаемые наши! Мы рады, что вы поддерживаете участниц проекта! Ведь каждая девушка так хочет стать первой!

Все профессии нужны, профессии всякие важны! Света и Аруш думали, думали, да и решили устроить одно из заданий на тему профессий. Теперь девчонки перевоплотятся: и в строгих учительниц, и в игривых медсестер, и в забавных поваров. Да, быть актрисой не так-то просто. Но наши конкурсантки справляются с любыми трудностями! Ведь каждая уникальна и неповторима. Пожелаем удачи участницам и ждем встречи с вами, дорогие телезрители!

Следите за конкурсантками каждый день в 13.55, 19.55, 23.55. А в воскресенье в 16.00 Света и Аруш ждут Вас у телеэкранов в итоговой программе за неделю.

Не переключайте канал, оставайтесь на Первом развлекательном! Внимательно следите за пятью новыми девушками и ГОЛОСУЙТЕ!

Набирайте: ОБЛИК пробел НОМЕР девушки и отправляйте на НОМЕР 4015

И еще: если ты хочешь, чтобы конкурсантка получила дополнительный балл, возьми газету «Парус», вырежи купон, заполни и пришли в Рекламно-Информационное Агентство «Облик». Адрес: г. Балаково, Набережная Леонова, дом 58, офис 1-2, РИА «Облик».

Нашу газету можно приобрести в киосках «Роспечати» и в всех почтовых отделениях.

Помните: голосование продолжается ДО ФИНАЛА! Результаты могут меняться ПОСТОЯННО! Все зависит от ВАС! Смотри, читай, голосуй, выбирай!



Милые дамы! Если вам от 14 до 24 вы можете принять участие в нашем проекте. Ждем вас из любого уголка нашей губернии! Звоните, приезжайте, спешите! ПОБЕДИТЕЛЬНИЦУ ЖДЕТ УМОПОМРАЧИТЕЛЬНЫЙ БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПРИЗ!



## ИТОГИ SMS - ГОЛОСОВАНИЯ

1 место	№ 4	Гусева Наталья - 229 голосов.
2 место	№ 10	Катечкина Алина - 163 голоса.
3 место	№ 20	Еремина Анна - 144 голоса.
4 место	№ 7	Уланова Екатерина - 136 голосов.
5 место	№ 3	Сорока Яна - 123 голоса.
6 место	№ 21	Волохова Ирина - 109 голосов.
7 место	№ 19	Чиброва Екатерина - 103 голоса.
8 место	№ 25	Чекулина Екатерина - 102 голоса.
9 место	№ 2	Баздырева Наталья - 86 голосов.
10 место	№ 16	Трещева Альбина - 74 голос

## ИТОГИ КУПОНОВ голосования

1 место	№ 4	Гусева Наталья - 2 155 баллов.
2 место	№ 2	Баздырева Наталья - 598 баллов.
3 место	№ 25	Чекулина Екатерина - 542 балла.
4 место	№ 30	Кошелева Екатерина - 422 балла.
5 место	№ 34	Курашова Алла - 381 балл.
6 место	№ 31	Лобанова Любовь - 308 баллов.
7 место	№ 10	Катечкина Алина - 213 баллов
8 место	№ 11	Ворсина Елена - 185 баллов.
9 место	№ 7	Уланова Екатерина - 154 балла.
10 место	№ 21	Волохова Ирина - 147 баллов.

## купон для голосования

Укажи номер наиболее понравившихся участниц

1 место \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ (3 балла)

2 место \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ (2 балла)

3 место \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ (1 балл)

Ваши данные ФИО \_\_\_\_\_

Адрес или телефон \_\_\_\_\_

Отправь купон по адресу: г. Балаково, Набережная Леонова, д.58, офис 1-2, РИА «Облик»

И помни, самый активный болельщик будет награжден ценным призом в финале конкурса!!!



УМОПОМРАЧИТЕЛЬНЫЙ  
БРИЛЛИАНТОВЫЙ  
ПРИЗ!

И помни, самый активный болельщик будет награжден  
ценным призом в финале конкурса!!!

## УЧАСТНИЦЫ ПРОЕКТА “БРИЛЛИАНТОВАЯ РОССЫПЬ - 2006”.



37  
Брюханова Виктория  
Голосуй за участницу конкурса

14 лет, сш. 25, 9кл. Мечтает стать певицей. Занимается в секции спортивного скалолазания. Блондинка, с глубокими, как океан, глазами.



38  
Трофимова Екатерина  
Голосуй за участницу конкурса

17 лет, БИТТиУ, 1 курс. Хочет стать актрисой и сняться в кино. Любимый жанр – комедия. Увлекается плаванием. В мужчинах ценит верность, искренность и ревность.



39  
Кочемасова Диана  
Голосуй за участницу конкурса

14 лет, сш. 12, 9кл. Мечтает стать милиционером и поступить в школу милиции. Увлекается танцами живота. Ценит в людях красоту и доброту.



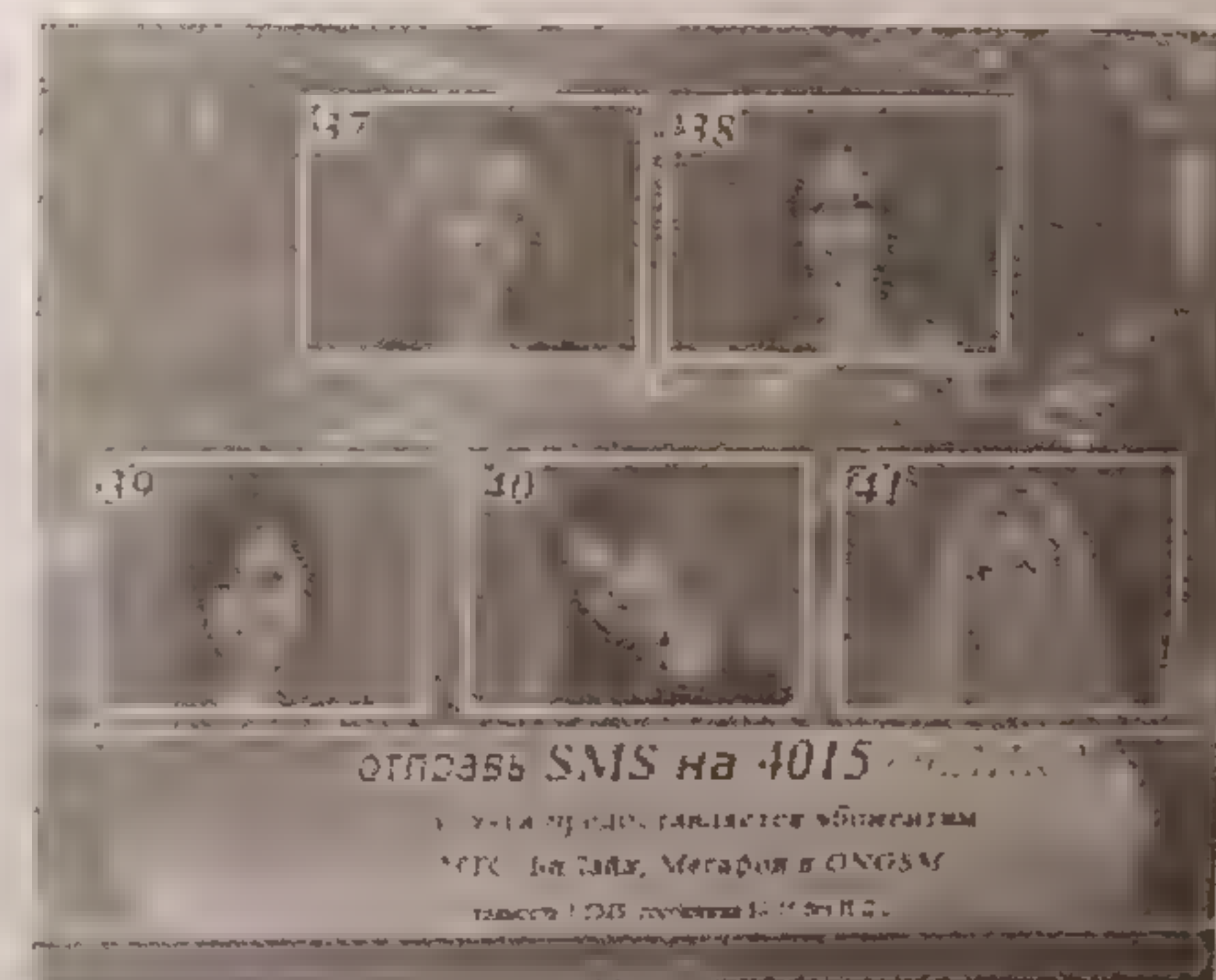
40  
Крюкова Елена  
Голосуй за участницу конкурса

14 лет, сш. 25, 9кл. Ее цель в жизни – стать скалолазом и забраться на Эверест. Обладательница высокого роста и голубых глаз.



41  
Прахова Дарья  
Голосуй за участницу конкурса

17 лет, БИТТиУ, 1 курс. Закончила художественную школу. Обожает большой теннис. В будущем видит себя банковским служащим, зарабатывающим огромные деньги





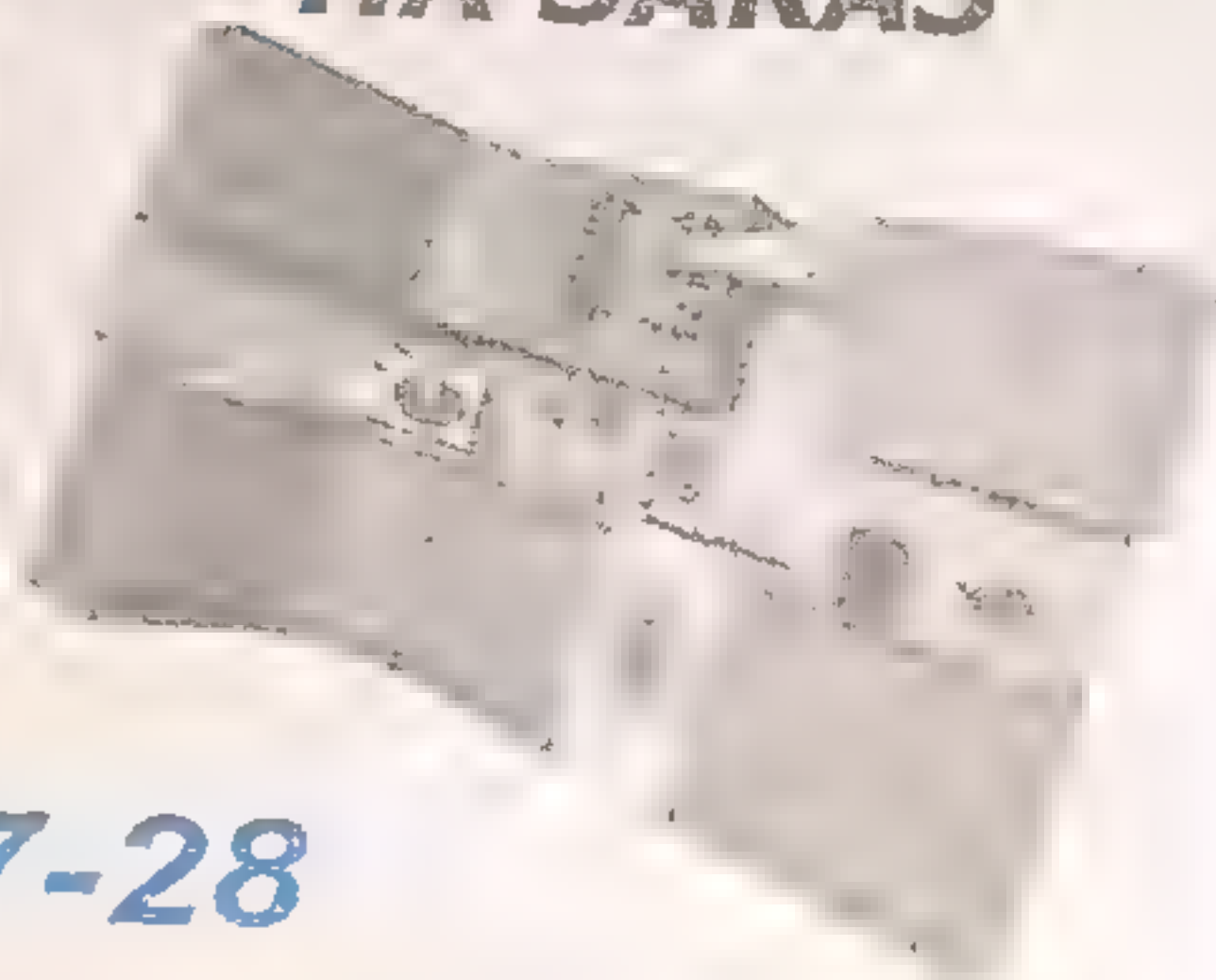
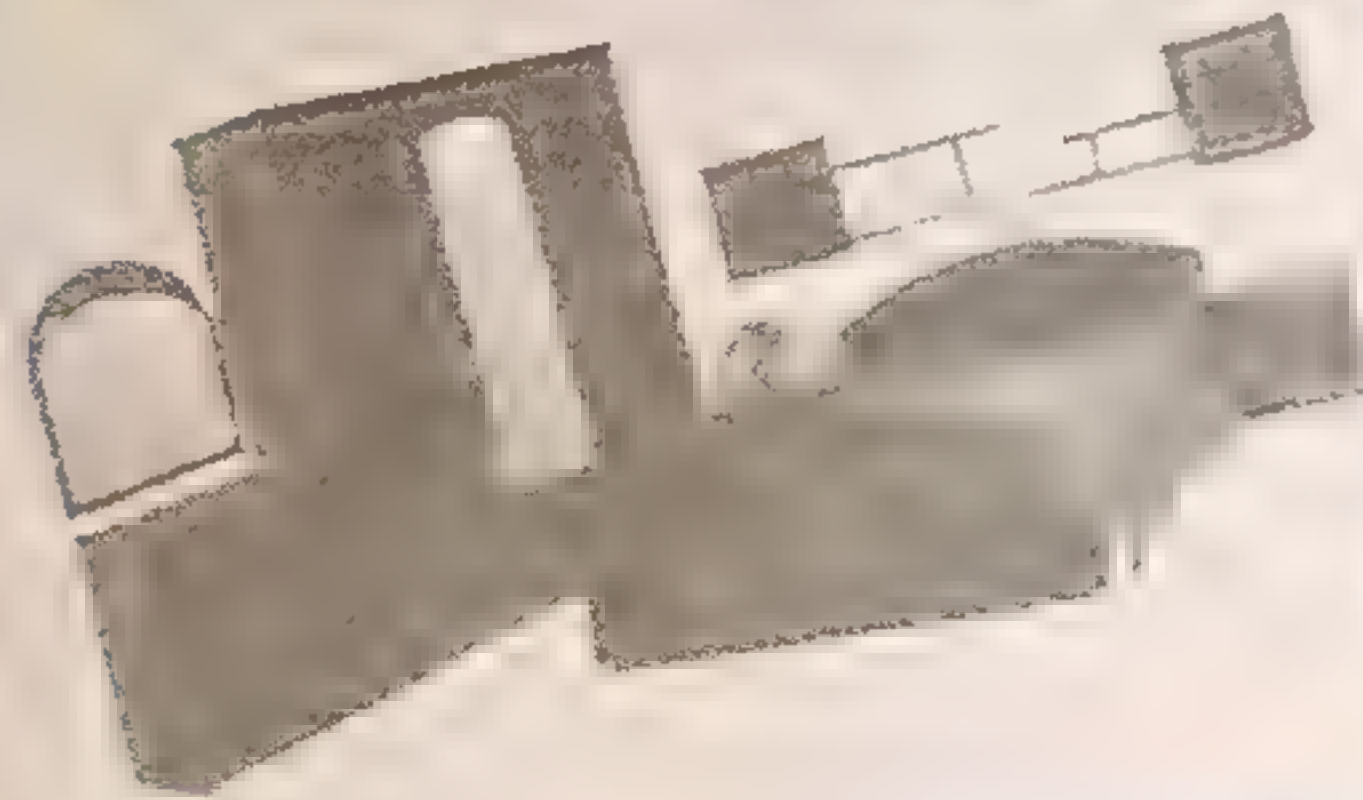


**РИА "Облик"**  
 эффективная  
 рекламная  
 кампания  
 оптимальное соотношение  
 цены и качества!  
 Наша аудитория -  
 Ваши клиенты.  
 Наш успех -  
 Ваш успех!

Скидка предъявителю купона

**МЕБЕЛЬ**

**ПОВОЛЖЬЯ  
 НА ЗАКАЗ**



**32-47-28**

**89276481491**

**Рынок "РОКОТ"**

**Рынок 9 м-он**

Только для читателей газеты "Парус Балаково"

**ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНКУРС**

Главный приз - романтический ужин на двоих в одном из лучших ресторанов.

23

+

8

февраля

марта

# ГОРОСКОП на неделю

**ОВЕН (21.3-20.4)** Впереди очень интересная и богатая на события неделя. Аспекты планет продолжают удивлять, особенно в начале недели, когда Луна сформирует квадратуру с Марсом и трин с Плутоном. Это невероятное сочетание повлечет за собой цепочку столь же невероятных, подчас, волшебных событий. Расположение Венеры по отношению к Юпитеру, Нептуну и Плутону открывает так называемые ворота Золушки и позволит очень высоко взлететь буквально за один день. Вторая половина недели не менее удачна. Суббота является пожалуй одним из самых удачных дней для вступающих в брак. В выходные благоприятна интеллектуальная деятельность, встречи, контакты, приносящие радость.

**ТЕЛЕЦ (21.4-21.5)** День Святого Валентина настроит Тельцов на праздничный лад. Встречи с любимым человеком, вечеринки, походы в кино и театры - Тельцам и этого покажется мало. Но вот с середины недели придется настроиться на рабочий лад, так как вечные праздники длиться не могут. Вы с головой ринетесь в освоение новых высот, станете отстаивать собственные интересы и интересы своих сослуживцев. Появится время для занятий домашним хозяйством.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.5-21.6)** Новая неделя начнется с недоумений, это все из-за опоздания Паруса и Меркурия, продолжит в компании любви

ны, а скорее всего обусловлены особенным расположением звезд. А вот конец недели - наилучшее время для того, чтобы начать что-то значимое.

**ЛЕВ (24.7-23.8)** Неделя начнется с полнолуния. События будут развиваться без вашего участия, сейчас не получится на них повлиять. Расписав многое на несколько дней вперед, лучше положиться на удачу, и действовать по обстоятельствам. Во второй половине недели захочется впечатлений, поездок, знакомств и прочих безумных развлечений. Вполне возможно, что новые мысли по реорганизации рабочего места сыграют положительную роль в вашей карьере. Вполне возможно, что начальство одобрит ваши идеи и даже, очень может быть, вы получите повышение по службе.

**ДЕВА (24.8-23.9)** Успехи на работе и признание ваших заслуг начальством - это прекрасно, хорошо бы еще, чтобы это сопровождалось материальными поощрениями. В середине недели работа перестанет вас волновать, так как произойдут события на любовном фронте. Помните, ревность еще никого не доводила до добра. Если любимый человек в чем-то провинился, попробуйте просто поговорить - ваше понимание расставит все по своим местам.

**ВЕСЫ (24.9-23.10)** День Святого Валентина весы лучше устройте ему небольшую проверку, как вы это мастерски умеете...

**СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)** На новой неделе Стрельцы будут фонтанировать гениальными идеями: их планы ведут в заоблачную высь. Однако не все ваши желания осуществляются. Неделя полна неожиданностей. Особенно это будет заметно во вторник, когда ворота Золушки будут открыты. Вы сможете убедиться, что чудеса в вашей жизни действительно случаются. В середине недели возможны поездки и встречи с интересными людьми. К пятнице придется засучить рукава и с энтузиазмом взяться за работу.

**КОЗЕРОГ (22.12-20.1)** Трин Луны и Плутона обострит противоречия и заставит произойти события, которые могут сильно изменить вашу жизнь. В начале недели случится много всего стихийного и незапланированного. В середине недели страсти улягутся, а вы познакомитесь интересных людей, общение с которыми в корне изменит вашу жизнь и заставит смотреть на обстоятельства по-новому. Не доверяйте непроверенной информации.

**ВОДОЛЕЙ (21.1-19.2)** Первая половина недели сложится стихийно, будет очень сложно следовать за ранее намеченному плану. А все из-за особенного расположения звезд. Вторник может принести большую удачу и даже стать поворотным моментом.



23 + 8  
февраля марта

Отправь купон по адресу: 413840, Саратовская обл., г. Балаково,  
Набережная Леонова, д. 58, офис 1-2, РИА "Облик"

### Условия

1. Вырежьте как можно больше купонов и принесите или пришлите их в рекламно-информационное агентство "Облик" (адрес указан в купоне).
2. Победит, тот кто пришлет больше всех купонов. Купоны будут печататься еженедельно с 14 февраля по 28 марта. Итоги праздничного конкурса будут подводиться 2 апреля.

Арбитражный управляющий продает имущество банкрота СПК «Казаковский» с.Никольско-Казаково, Балаковского района. Обращаться за справками: тел.(8-23)443612; (8-905)3820272.

Футбол на Руси изобрели в 13 веке. Тренировали древнерусские футбольные команды старцы. Поэтому игроки по полю не бегали, а ходили с чувством собственного достоинства и с мудрым выражением лица. Эта традиция сохранилась в нашем футболе и по сей день.

\*\*\*

Муж играет с маленькой дочерью. Через некоторое время дочь его отталкивает и выдает:

- Ну все хватит, у меня голова болит. Муж сел, посмотрел на жену и спрашивает:

- Вас этому с детства что ли учат?

\*\*\*

Стоят на газоне за кинотеатром две козы и жуют пленку "Ночного дозора".

Одна коза другой:

- Слышь, а фильм ничего.

Другая в ответ:

- Ну, мне книга больше понравилась...

В Москве ограничена розничная продажа алкогольной продукции. Будем скупать оптом - обрадовались москвичи!

\*\*\*

Документом, удостоверяющим личность гражданина Российской Федерации, является банкнота в 100 рублей, вложенная в любой другой документ, не являющийся документом, удостоверяющим личность гражданина Российской Федерации.

\*\*\*

Единственный врач, который считает, что у вас все в порядке, работает в военкомате.

\*\*\*

Последнее желание приговоренного к газовой камере - чтобы газ шел через территорию Украины.

\*\*\*

- Когда Беларусь договаривается с Россией о поставке нефти, она платит только за международный телефонный разговор.

\*\*\*

- Товарищ милиционер, у меня часы украли!

- Без 15-ти четыре!

машинным хозяйством. ставит все по своим мес- А все из-за особенного рас-  
БЛИЗНЕЦЫ (22.5-21.6) Но- там. положения звезд. Вторник  
вая неделя начнется с недо- ВЕСЫ (24.9-23.10) День может принести большую  
разумений, это все из-за оп- Святого Валентина весы удачу и даже стать пово-  
позиции Луны и Меркурия: проведут в компании люби- ротным днем в вашей жиз-  
не все будет складываться мого человека. В этот день ни. Вам предложат нечто за-  
так, как вы запланировали. вас ждет много неожидан- манчивое, от чего не стоит  
Во второй половине недели ностей, будьте к этому гото- отказываться, даже если  
поиски нового места рабо- вы. Некоторым Весам на это на первый взгляд гро-  
ты наиболее благоприят- этой неделе очень повезет зит чем-то неизведанным  
ны. Прекрасно, если хобби в личной жизни - свобод- или большим объемом ра-  
превратится в источник до- ные и незамужние познако- боты. В любви вас ожидает  
хода. Удачной будет рабо- мятся с интересным чело- масса интересных собы-  
та, связанная с продажей веком, который заставит их тий.  
косметических средств. сердце биться чаще. Будь- РЫБЫ (20.2-20.3) С поне-  
Вы будете с удовольствием те внимательны к своим же- дельника вам лучше зата-  
общаться с сослуживцами ланиям и не бросайте де- иться и не рассказывать о  
и пользоваться их ответной нег на ветер. своих планах -первому  
любовью. СКОРПИОН (24.10-22.11) встречному. Сейчас самое  
РАК (22.6-23.7) В начале не- Понедельник - день не- время заняться собствен-  
дели произойдут события, простой, нужно будет со- ным здоровьем. Начните  
обусловленные вашей кар- браться и показать окружа- курс оздоровительных ме-  
мой: от некоторых вещей ющим выдержку и добро- роприятий или посидите на  
убережешься не удастся. А все сердце. Во вторник, как диете. Главное - питание  
из-за трин Луны и Плуто- говорят астрологи, ворота должно быть полноцен-  
на. Усилится ваша интуи- Золушки откроются, то есть ным, а режим жизни - здо-  
ция, вас может настигнуть вас ожидают сюрпризы, ровым. Со второй полови-  
озарение, однако приме- нужно этим только пра- ны недели начните наблю-  
нить эти знания вы сможете вильно распорядиться. Сре- дать за окружающими и под-  
только во второй половине да - четверг станут важны- умайте над тем, что ими  
недели. Во второй полови- ми в вашей карьере. В кон- движет в той или иной ситу-  
не недели следует обра- це недели не стоит дове- ации. Это поможет вам в бу-  
щать внимание на встречи, рять первому встречному, дущем.  
они вряд ли сейчас случай-

Лежат два белых медведя у Гитлер угадалки:

домика полярников, вдруг - Когда я умру?

дверь домика открывается, и - В день великого еврейского  
с диким криком выбегает на праздника!

мороз голый полярник, его за- - В какой именно, их много.

валивает снегом с козырька - В какой бы день ты не умер,

и он убегает обратно. он станет великим еврей-  
Один медведь говорит друго- ским праздником.

му: - Надо было его сожрать!

- Подожди, завтра толстый кошелек с тысячей долла-  
первым пойдет.

\*\*\*

Новая акция от водки "Первак": скажи наркотикам "дорого"!

тивала уже 10 лет.

\*\*\*

Что делает русский когда его сборная выигрывает Чемпионат Мира?

Выключает PlayStation и ло-  
жится спать.

\*\*\*

"Вот закончу службу, получу Какой то иностранец потерял садовый участок под Рязанью", думал Штирлиц, под-  
езжая к своей загородной вилле под Берлином.

Учредитель ООО "РИА "Облик". Главный редактор Фролова И Г Газета перерегистрирована  
средневожским управлением федеральной службы по надзору за соблюдением  
законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ПИ  
ФС8-0209 от 30 ноября 2005 года. Газета зарегистрирована 18 марта 2003 года Адрес  
редакции г Балаково, Набережная Леонова, 58, офис 1,2 Тел 32-05-32, 32-19-92 (факс)  
Тираж 30000 Отпечатано ФГУП "Издательство "Слово" Заказ 3025 Цена свободная



№14(79) информация телепрограмма конкурсы

# ПОРУС

БАЛАКОВО

3 апреля вторник 2007г.

## САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ - ПЕРСОНА "НОН-ГРАНТА"

**КВЕ** ОКОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### НАРОДНЫЕ НОГНА

**ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ**

Акция -10%

Раздвижные и алюминиевые конструкции.

Маг. "Атлант" ул. Пролетарская 79, тел.: 30-79-55  
г.Больш., ул. Степана Разина 150/2, тел. 5-33-64

**У ВАС РЕМОНТ?**  
**У НАС ПОДАРОК!**

при покупке шехтинской плитки  
**МЕТРОК КЛЕЯ В ПОДАРОК**

все для ремонта и отделки  
мебель для ванной + керамическая плитка  
смеситель + сантехника + ванны + унитазы

ТД "МУРАВЕЙ" ул. Степная 21, тел. 393-171  
Маг. "МИР РЕМОНТА" Пр. Героев 3 "А", тел. 393-494

### ЭФИСНАЯ Мебель

ул. Микская, 21  
62-00-73

Комиссия





**Как "отвоевать"  
место - пассажирам  
на заметку**

Стр. 13

**Лицом к закону - на  
заметку гостям  
города.**

Стр. 3

**Мученик от  
коммуналки.**

Стр. 4

**ИГЭ - не "отлично"!  
Практические советы  
выпускникам.**

Стр. 5

**СтройПластСервис**

ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ, ПОДЖИЙ  
ВХОДНЫЕ ГРУППЫ, ПЕРЕГОРОДКИ  
ОТДЕЛКА ОТЧУЖДОВ С УТЕПЛЕНИЕМ  
ЖАЛЮЗИ.

**ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА**

г. Балаково  
ул. Комарова 22,  
ул. Ленина 90,  
ул. Степная 21

20-78  
29-22

КОНСУЛЬТАЦИЯ, ЗАМЕР - БЕСПЛАТНО  
КРЕДИТ, РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА  
ГАРАНТИЯ 5 ЛЕТ

ИЗМЕНА

предоставляю услуги  
с 1990 по 2000

газета

**ПАРУС**

для меня  
для тебя  
для нас!

Народная газета  
области - "Парус" -  
во всех почтовых  
отделениях, в  
интернет-магазинах  
"Роспечать" и  
других местах  
продажи газет.

ОЗНАК

0111 (8-0453) 32-05-32

**"Птица гнезда не  
вьет, девица косы не  
плетет" - когда и  
почему? О  
христианских  
праздниках. Стр. 13**



# НА ВЕРХНЕЙ ПАЛУБЕ

## ОБЛПРАВИТЕЛЬСТВУ - РАБОТАТЬ НАД ОШИБКАМИ



Секретарь Генерального совета партии «Единая Россия», заместитель Председателя Государственной Думы РФ Вячеслав Володин высказал сожаление по поводу неудачи, постигшей Саратовскую область в соискании гранта Министерства науки и образования на внедрение комплексного проекта модернизации школьного образования.

Заседание конкурсной комиссии состоялось 28 марта в Министерстве науки и образования РФ. Конкурс проводился в рамках национального проекта «Образование». Комиссия отобрала 21 лучшие заявки из 51 соискателей, в числе которых была и заявка Саратовской области. К сожалению, она оказалась по оценке комиссии в десятке проигравших.

поступят в регионы-победители также в 2008 и 2009 году.

Как сказал Вячеслав Володин, первый «тревожный звонок» прозвучал для области, когда по итогам экспертизы ее заявка не попала в число двадцати лучших, что предопределило итоги голосования.

Для Саратовской области это огромный удар, так как неполученные средства предполагались на повышение заработной платы учителей, закупку необходимого оборудования в течение трех лет, считает депутат. Ведь Саратовская область не относится к регионам с высокой оплатой труда учителей, как, например, соседняя Самарская область, где и без гранта средняя зарплата преподавателей составляет порядка 8000-10000 рублей в месяц. Регионы, где ситуация схожа с саратовской и средний доход учителей составляет около 5000 рублей, уже в этом году смогут с помощью грантовых средств увеличить зарплату педагогов.

### У саратовских учителей самая низкая зарплата

Саратовская область по уровню средней зарплаты учителей занимает последнее место среди регионов ПФО. В среднем саратовские учителя получают 3,5 тыс. рублей в месяц. Лучшее всего живут самарские учителя — их зарплата составляет 6,9 тыс. рублей. На втором и третьем местах — Чувашия (5,9 тыс. рублей) и Татарстан (4,9 тыс. рублей). Об этом сообщает новостной сайт Удмуртии.

-Правительству области надо сделать выводы из случившегося, детально разобраться в причинах, перестроиться и попытаться еще раз принять участие в конкурсе на следующий год, - сказал Вячеслав Володин. - На будущий год число победителей будет вдвое больше, чем в этом году. Саратовской области следует взять

победу. Саратовская область, взяв пример с СГУ, может провести работу над ошибками и войти в десятку победителей.

Говоря о системе образования в Саратовской области, Вячеслав Володин подчеркнул, что она всегда славилась сильными преподавательскими кадрами, однако в последнее время главной проблемой становится недостаточно внимательное отношение к ней со стороны власти. И неудача, постигшая область в состоявшемся конкурсе, это лишний раз продемонстрировала. Ведь ключевым критерием при оценке заявок экспертами является именно то, насколько успешно регион осуществляет собственные образовательные проекты, насколько уделяет внимания инновациям и сколько вкладывает в систему образования собственных средств.

-У нас, в Саратовской области, - одна из самых низких учительских зарплат, - отметил Вячеслав Володин. -Области необходимо подтянуться. Ведь смогли же победить в конкурсе все наши соседи - Волгоградская, Астраханская, Воронежская, Самарская области. И даже такие регионы, как Мордовия, Чувашия и Тамбовская область, у которых не в пример меньше возможностей.





рамках национально-образовательного проекта. Комиссия отобрала 21 лучшие заявки из 51 соискателей, в числе которых был проект, представленный Саратовской областью. К сожалению, саратовская заявка оказалась по оценке экспертов в последнем десятке претендентов.

Победители же уже в 2007 году получат по 400 млн. руб., которые пойдут на увеличение оплаты труда учителей, повышение их квалификации и закупку современного школьного оборудования и учебных пособий. Такие же средства

Удмуртия (5,9 тыс. рублей) и Татарстан (4,9 тыс. рублей). Об этом сообщает новостной сайт Удмуртии.

-Правительству области надо сделать выводы из случившегося, детально разобраться в причинах, перестроиться и попытаться еще раз принять участие в конкурсе на следующий год, - сказал Вячеслав Володин. - На будущий год число победителей будет вдвое меньшим - всего 10 грантов, но области следует взять пример с Саратовского государственного университета. Ему тоже не удалось с первой попытки выиграть инновационный грант. Но следует отдать должное профессорско-преподавательскому составу - они смогли собраться, объединиться и во второй раз получили высокое признание и одержали замечательную

пример меньше возможностей.



## ПЕНСИОНЕРАМ ПРИБАВКА

С 1 апреля этого года размер пенсии в среднем по России увеличится на 250 рублей. Об этом сообщил глава Минздравсоцразвития Михаил Зурабов на совещании президента России с членами правительства.

-С 1 апреля базовая ставка пенсии увеличится на 7,15%, страховая - на 9,5%. Таким образом, прибавка в среднем составит 250 рублей, - сообщил министр, отметив, что повышение пенсий коснется 36 миллионов человек.

Прибавку получают и те категории, в отношении которых действует ряд указов в связи с годовщиной Великой Отечественной войны. Пенсия для участников войны увеличится

на 550 рублей, а ветераны получают дополнительные ежемесячные выплаты в размере 250 рублей. Как сообщил Зурабов, следующее повышение произойдет с 1 октября 2007 года.

Это будет не индексация, а установка нового базового размера пенсии в 250 рублей, - рассказал он. Таким образом, в целом за год пенсия повысится на 430-450 рублей.

Еще одно плановое повышение назначено на февраль 2008 года, передает РИА "Новости". Зурабов высказал надежду, что "это заметно повлияет на положение пенсионеров".



### Туристическая фирма "Волга-Тур"

**Сборные и индивидуальные поездки на майские праздники**  
 ▶ Волгоград с 8 по 10 мая автобусом 1200 руб., поездом 1765 руб.  
 С 2 по 4 июня теплоходом от 3300 руб.  
 ▶ Казань с 29.04.-03.05. 5500 руб. Ж/д, 27.06-02.07. "  
 Веселый сабантуй" 5500 руб. + ж/д  
 ▶ Нижний Новгород-Дивеево с 28.04-02.05. 5200 руб. + ж/д  
 ▶ Санкт-Петербург ежедневно (в июне белые ночи) от 400 руб. + ж/д.  
 (потом + Валаам Кижь)  
 ▶ Золотое Кольцо еженедельно 3100 руб. + ж/д  
 ▶ Теплоходные круизы по Волге и Средиземному морю  
 ▶ Санатории, оздоровительные центры по России и за границей  
 ▶ Испания, Турция, Чехия, Египет, Скандинавия и другие страны  
 с вылетом из Самары, Саратова, Москвы  
 ▶ Лето Автобусом на море с 14 июня Лазаревское, Лоо, Олгинка, Анапа, Геленджик  
 Открываем визы, оформляем документы на загранпаспорта.  
 Обращаться.  
 "Волга-Тур" гост. "Балаково" | "Панорама" жилгородок  
 офис 201, 33-05-35, 33-07-87 | Пионерская 1а (д/сад) 30-02-23

## СЕТЬ УНИВЕРСАМОВ МАГНИТ

В связи с открытием новых магазинов приглашает на работу

ДИРЕКТОРА МАГАЗИНА	ПРОДАВЦА
Требования к кандидатам *мужчина/женщина *до 45 лет *з/пл от 12 до 15 т. р. *опыт работы приветствуется	Требования к кандидатам *мужчина/женщина (от 18 до 45 лет) *з/пл от 5 до 8 т. р. *опыт работы приветствуется
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАГАЗИНА	ОФИС-МЕНЕДЖЕР
Требования к кандидатам *мужчина/женщина *до 45 лет *з/пл от 9 до 12 т. р. *опыт работы приветствуется	Требования к кандидатам *знание ПК *документоведение *з/пл от 5 т. р.
АНКЕТЫ МОЖНО ЗАПОЛНИТЬ ПО АДРЕСУ:	РЕВИЗОР
ул. Дружбы, 5, 46 м-он, магазин "Магнит", отдел персонала. Тел 64-14-04, с 9 до 18ч. Резюме высылать: vork@balakovo.tander.ru	Требования к кандидатам *хорошее знание ПК *з/пл высокая, подробности при собеседовании



# ЛИЦОМ К ЗАКОНУ

В прокуратуру г. Балаково Саратовской области поступают обращения от иностранных граждан и лиц без гражданства на действия должностных лиц правоохранительных органов, управления федеральной миграционной службы по Саратовской области в г. Балаково о якобы имеющихся нарушениях их прав на пребывание в Российской Федерации (РФ), а также с просьбой о даче разъяснения по вопросам миграционных

утвержденная Указом Президента РФ от 19 июля 2004г. № 928 и осуществляющая свою деятельность на основании Положения о федеральной миграционной службе.

3. Иностранный гражданин или лица без гражданства при въезде в РФ обязаны получить и заполнить миграционную карту. Миграционная карта подлежит сдаче (возврату) в пункте пропуска через Государственную границу РФ при выезде иностранного гражданина или

гражданства РФ иностранным гражданином, находящимся в РФ.

6. Иностранный гражданин или лицо без гражданства, въехавшие на территорию РФ в нарушение установленных правил, либо не обратившиеся с соответствующим заявлением ОУФМС России по Саратовской области в г. Балаково, либо уклоняющиеся от выезда из РФ по истечении срока пребывания (проживания) в РФ, являются незаконно находящимися на территории РФ и несут ответственность в соответствии с законодательством РФ.

Иностранные граждане или лицо без гражданства, не покинувшие территорию РФ в установленный срок, подлежат депортации.

7. За нарушение миграционного законодательства предусмотрена административная и уголовная

## Горизонты губернии

### “ВЕЛИКА РОССИЯ, А ВОРОВАТЬ НЕЧЕГО - ВСЕ УЖЕ УКРАЛИ”



Задержан с поличным за получение взятки в сумме 1 миллион рублей министр сельского хозяйства Саратовской области Александр Несмысленков. Задержание производили сотрудники следственного управления прокуратуры области, УБОП Саратовской области, Департамента по борьбе с организованной преступностью МВД России.

Прокурором области Евгением Григорьевым возбуждено уголовное дело по ч.4 ст. 290 УК.

Губернатор, комментируя арест своего министра, сказал, что “идет очищение власти от коррупционеров”. Впрочем, что он еще мог сказать. Неудачный месяц для Ипатова - сначала Стефанида Тимохина, потом провал Игоря Плеве (область не получила гранта Министерства науки и образования), теперь арест Несмысленкова. Что-то много разжигает







отношений.

В связи с проведенным анализом данных обращений прокуратурой города Балаково проведены проверки и заявителям даны разъяснения.

Вместе с тем, иностранным гражданам и лицам без гражданства по прибытии в РФ необходимо знать следующее:

1. Миграционный учет иностранных граждан и лиц без гражданства в РФ осуществляется и регулируется Федеральным законом РФ от 18.07.2006 года № 109-ФЗ «О миграционном учете иностранных граждан и лиц без гражданства в Российской Федерации».

2. Правоприменительные функции по контролю, надзору и оказанию государственных услуг в сфере миграции осуществляет Федеральная миграционная служба (ФМС России), являющаяся федеральным органом исполнительной власти,

гражданина без гражданства из РФ.

4. Основанием для постановки на миграционный учет является:

- факт въезда иностранного гражданина в РФ;

- факт регистрации рождения на территории РФ иностранного гражданина или иного

- лица, не приобретающих на момент рождения гражданства РФ;

- факт утраты гражданства РФ лицом, находящимся в РФ.

5. Основанием для снятия с миграционного учета является:

- факт выезда иностранного гражданина из РФ;

- факт смерти иностранного гражданина в РФ;

- вступление в законную силу решения суда о признании иностранного гражданина,

- находившегося в РФ, безвестно отсутствующим или об объявлении его умершим;

- факт приобретения

без гражданства, не покинувшие территорию РФ в установленный срок, подлежат депортации.

7. 3 а нарушение миграционного законодательства предусмотрена административная и уголовная ответственность.

Кодексом об административных правонарушениях РФ предусмотрены следующие виды ответственности:

- Ст. 18.10.

Незаконное осуществление иностранным гражданином или лицом без гражданства трудовой

деятельности в РФ (влечет наказание от 20 до 50 минимальных размеров оплаты труда с административным выдворением за пределы РФ или без такового).

- Ст. 18.11. Нарушение миграционных правил (влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двадцати до сорока минимальных размеров оплаты труда; на должностных лиц – от четырехсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда; на юридических лиц – от четырех тысяч до пяти тысяч минимальных размеров оплаты труда).

Уголовный кодекс РФ предусматривает ответственность за организацию незаконной миграции - ст. 322.1 УК РФ (ответственность в виде штрафа и лишения свободы от 2 до 5 лет).

Помощник прокурора г. Балаково  
Н.Г. Требунская

Саратовской области, УБОП Саратовской области, Департамента по борьбе с организованной преступностью МВД России.

Прокурором области Евгением Григорьевым возбуждено уголовное дело по ч.4 ст. 290 УК.

Губернатор, комментируя арест своего министра, сказал, что "идет очищение власти от коррупционеров". Впрочем, что он еще мог сказать. Неудачный месяц для Ипатова - сначала Стефанида Тимохина, потом провал Игоря Плеве (область не получила гранта Министерства науки и образования), теперь вот арест Несмысленова. Что-то много вокруг губернатора некомпетентных и коррумпированных личностей.

Информация с сайта  
agn.saratov.ru



## НОВЫЙ ПОВОРОТ...

В деле о ДТП с участием Анны Ипатовой дочери губернатора Саратовской области Павла Ипатова наметился новый поворот. Похоже, власти пытались свалить вину с больной головы на здоровую и подвести под уголовную статью невинного человека.

Напомним, что в Балаково в ночь с 23 на 24 февраля в результате ДТП погибла девушка - пассажир "семерки", в которую врезался джип под управлением Анны Ипатовой. Водитель и другая девушка - пассажирка "семерки" - попали в больницу с переломами. Не дожидаясь показаний свидетельницы и пострадавшего водителя, ГИБДД обвинила его в аварии, распространив версию, что он вылетел на встречную полосу и допустил столкновение с автомашиной дочери губернатора.

Придя в себя, водитель семерки заявил, что он не позволит "закапывать себя". По его версии, джип Анны Ипатовой влетел в семерку, стоявшую на обочине по своей стороне улицы. Между тем у Ипатовой - в нарушении требований закона - не взяли освидетельствования на наркотики или алкоголь, а сам джип, пострадавший в аварии, работники ГИБДД позволили забрать с места ДТП. Он исчез - его спрятали. По факту противоправных действий работников ГИБДД работает прокуратура.

Информация с сайта  
agn.saratov.ru



# Горизонты губернии

## Робин Гуд от коммуналки

Директор ЗАО "ЖЭК" депутат Совета депутатов МО г.Балаково Андрей Данилов лишится 130 тысяч рублей (сумма наложенного на него штрафа) и может остаться без депутатского мандата. Приговором балаковского городского суда он был признан виновным в совершении преступления, предусмотренного статьей 171 части 2ой Уголовного кодекса РФ -

сейчас собирается мусор (чиновники, сидящие в администрации, до сих пор не позаботились о том, чтобы свалка получила лицензию - от ред.) и кто еще должен понести наказание, ответ представителя прокуратуры был "предельно корректным":

-Определить законность тех или иных действий можно а) имея соответствующую

его на заседании комитета.

В итоге Совет решил на месяц отложить рассмотрение дела.

На состоявшемся после заседания брифинге для журналистов Андрей Данилов дал свой комментарий к решению суда:

- В 2004 году у нас обанкротились все муниципальные предприятия,

### НОВОЕ ПРИСТАНИЩЕ ЭКС - ГУБЕРНАТОРА

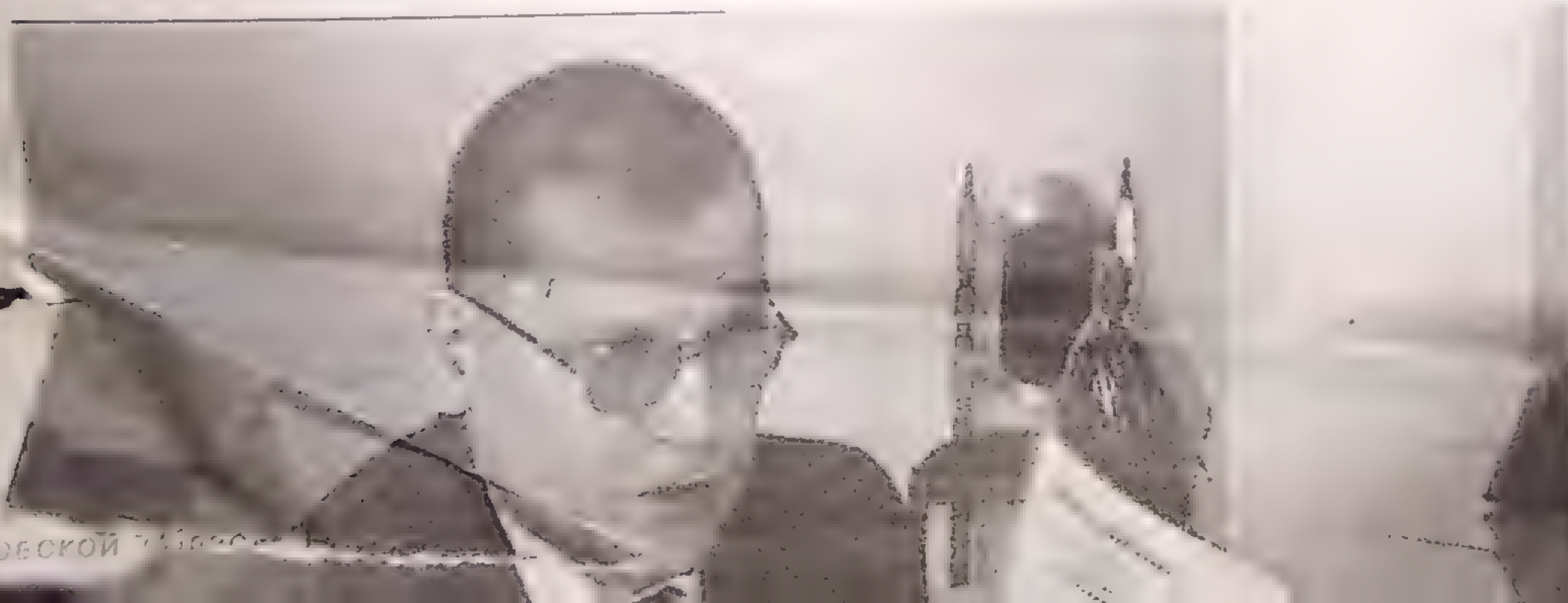
Нашел, наконец-то, применение своим силам экс-губернатор Дмитрий Аяцков. Как сообщает «Независимая газета», он вошел в недавно созданную консультативную комиссию Госсвета, будет работать с регионами и отслеживать выполнение поручений президента по решениям Госсвета. Аяцков заявил, что владеет ситуацией во всех отраслях, но больше ему по душе сельское хозяйство, реформа ЖКХ, госстроительство, реализация 131-го закона...

### БАЛКОНЫ В ЧИСЛЕ ОСОБО ОПАСНЫХ ОБЪЕКТОВ

Происшествие в Энгельсе! Там 28 марта вместе с четырьмя шестнадцатилетними подростками обрушился балкон на 3 этаже 5 - этажного дома. Один из упавших погиб, 3 госпитализированы. Причина обрушения устанавливается. В Саратовской области опасных балконов не одна сотня... Их владельцам имеет смысл снизить до минимума активность на балконе и активизироваться в решении вопроса с ремонтом.

### ЖИЛИЩНЫЙ ПРОГНОЗ

Рост цен на жилье в Саратовской области в 2007 году составит в среднем 15-18 %. Такой прогноз дал зампред областной думы Леонид Писной. В Саратове цены на рынке жилья за год выросли...



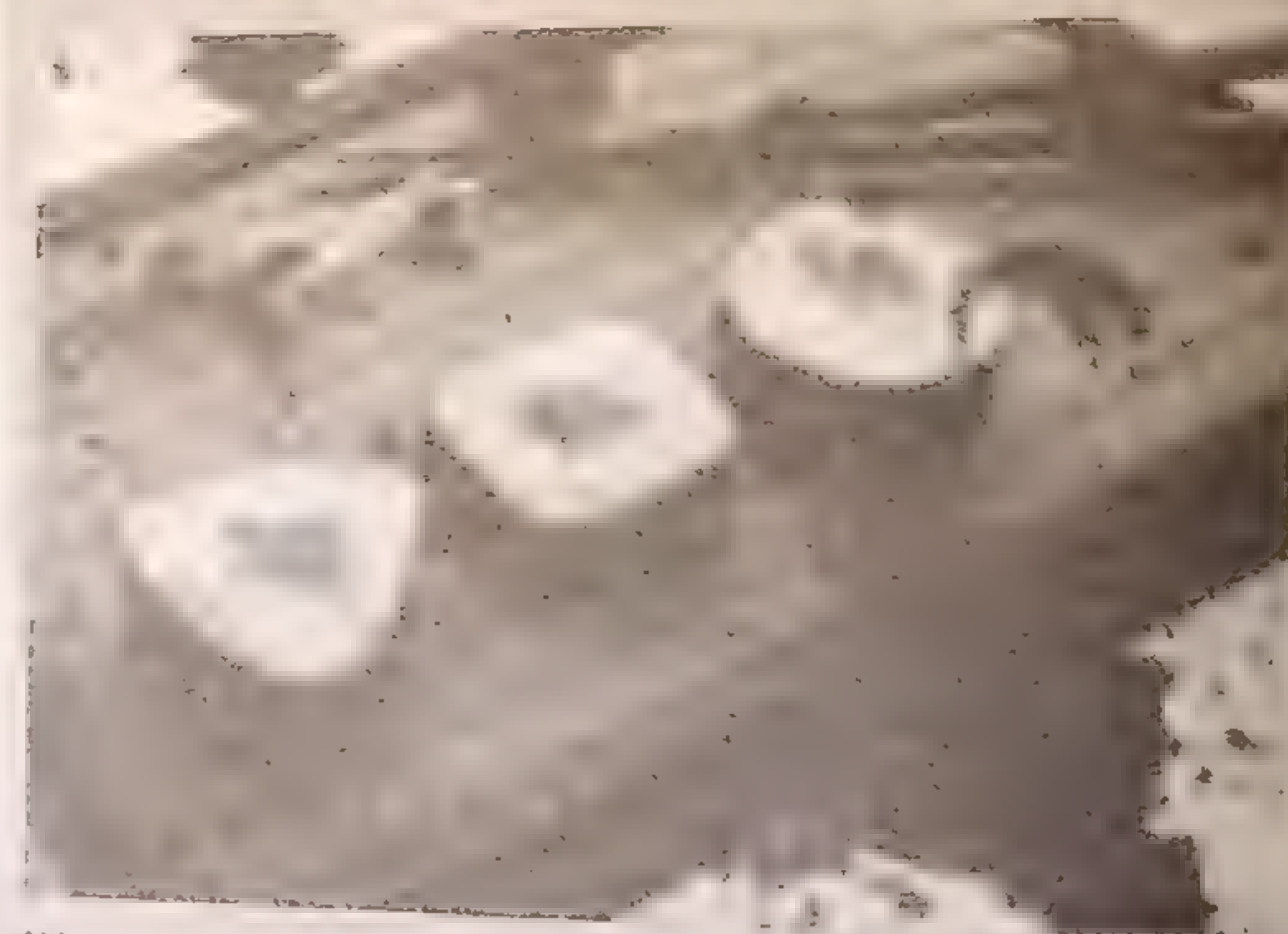


## ЖИЛИЩНЫЙ ПРОГНОЗ

Рост цен на жилье в Саратовской области в 2007 году составит в среднем 15-18 %. Такой прогноз дал зампред областной думы Леонид Писной. В Саратове цены на рынке жилья за год вырастут примерно на 30-35 %.

Рост цен в районах области, по мнению Писного, будет зависеть от того, насколько активно там сработают программы обеспечения жильем молодых семей и предоставления квартир специалистам на селе.

## ДРАМА В СУШИ-БАРЕ



Жителю Саратова Н. предъявлено обвинение в совершении преступления, предусмотренного ч. 3 ст. 30, ч. 1 ст. 105 УК РФ. Уголовное дело направлено для рассмотрения по существу в Октябрьский районный суд Саратова.

Вечером 27 февраля в суши-баре, расположенном в центре Саратова, произошла кровавая драма. Николай (имена изменены) пришел в кафе, где в это время находилась его жена со своим любовником.

Зайдя в помещение кухни, он взял там нож, вернулся, нанес любовнику жены два удара в область груди и с места преступления скрылся. Пострадавшему, доставленному в хирургическое отделение 2-й городской клинической больницы, была оказана медицинская помощь, он остался жив.

о с у щ е с т в л е н и е предпринимательской деятельности без лицензии. Речь идет, конечно, о вывозе мусора на местную нелегализованную свалку. Вопрос лишения Андрея Данилова депутатских полномочий рассматривался на последнем заседании балаковского Совета депутатов, где с таким предложением выступил представитель прокуратуры Андрей Немолькин.

Приговор утверждает, что, вывозя мусор, Данилов действовал, цитирую, "в целях получения прибыли, а не из крайней необходимости". Хочется спросить, какое наказание ждало бы его, вывози мусор бесплатно, и когда же наступает крайняя

информацию, б) когда будет проведен комплекс проверочных мероприятий, которым будет дана соответствующая оценка.

Оставим это без комментариев. Еще одна законодательная коллизия - лишение народного избранника депутатских полномочий. Прокуратура потребовала принять такое решение от Совета депутатов, однако некоторые из них усмотрели в этом нарушение избирательного законодательства, в соответствии с которым депутата, избранного народом, полномочий могут лишить только избиратели.

-Этот вопрос в Российском праве до конца не изучен, - заявила депутат Совета депутатов МО г.Балаково Виктория Анненкова - Мы бы хотели еще раз рассмотреть

включая Спецавтохозяйство (на тот момент единственное предприятие, осуществляющее вывоз мусора), которое официально отказалось от своих обязательств. Это были как раз новогодние праздники, и город практически на 2 месяца остался без этой услуги. Именно тогда ЗАО "ЖЭК" и стал заниматься вывозом мусора. Наша свалка как не имела разрешительных документов, так и не имеет. У меня есть заключение государственной экологической экспертизы, в соответствии с которым ЗАО "ЖЭК" рекомендуется осуществлять деятельность по вывозу мусора.

Ситуация, доведенная до абсурда (вывозить мусор нужно, но нельзя), достойна пера Зошенко, Ильфа и Петрова.

И.Питерс

один из вопросов на каком основании



# Молодежное течение

## Выпускнику на заметку ЕГЭ - без страха и на отлично

В №13 мы с вами разговаривали о том, как подготовиться к поступлению в вуз. Но, дорогие мои, нас ведь ждет еще один подводный камень на пути к заветной мечте (студенческому билету) это **ЕГЭ**.

Эксперимент по введению единого государственного экзамена (ЕГЭ) начался в нашей стране в 2001 году. «Единый» - означает, что вы сдаете экзамены один раз, а полученные отметки (баллы) идут в ваш школьный аттестат зрелости, и их же вы подаете в вуз на конкурс. Выполнив задания ЕГЭ и получив в руки свидетельство, вчерашний школьник, проживающий в балаковском районе, разошлет его в разные вузы и, не покидая пределов малой родины, будет ждать решения приемных комиссий.

ЕГЭ проводится в форме письменного тестирования по большинству школьных предметов - русский язык, литература, математика, физика, химия, биология, география, информатика, история России, обществознание, иностранный язык. Каждый выпускник сдает русский язык и математику, а также три предмета на выбор, в зависимости от того, в какой вуз он решил поступать.

На экзамене на всей территории России применяются однотипные задания и единая шкала оценки, позволяющая сравнивать всех учащихся по уровню подготовки.

Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов:

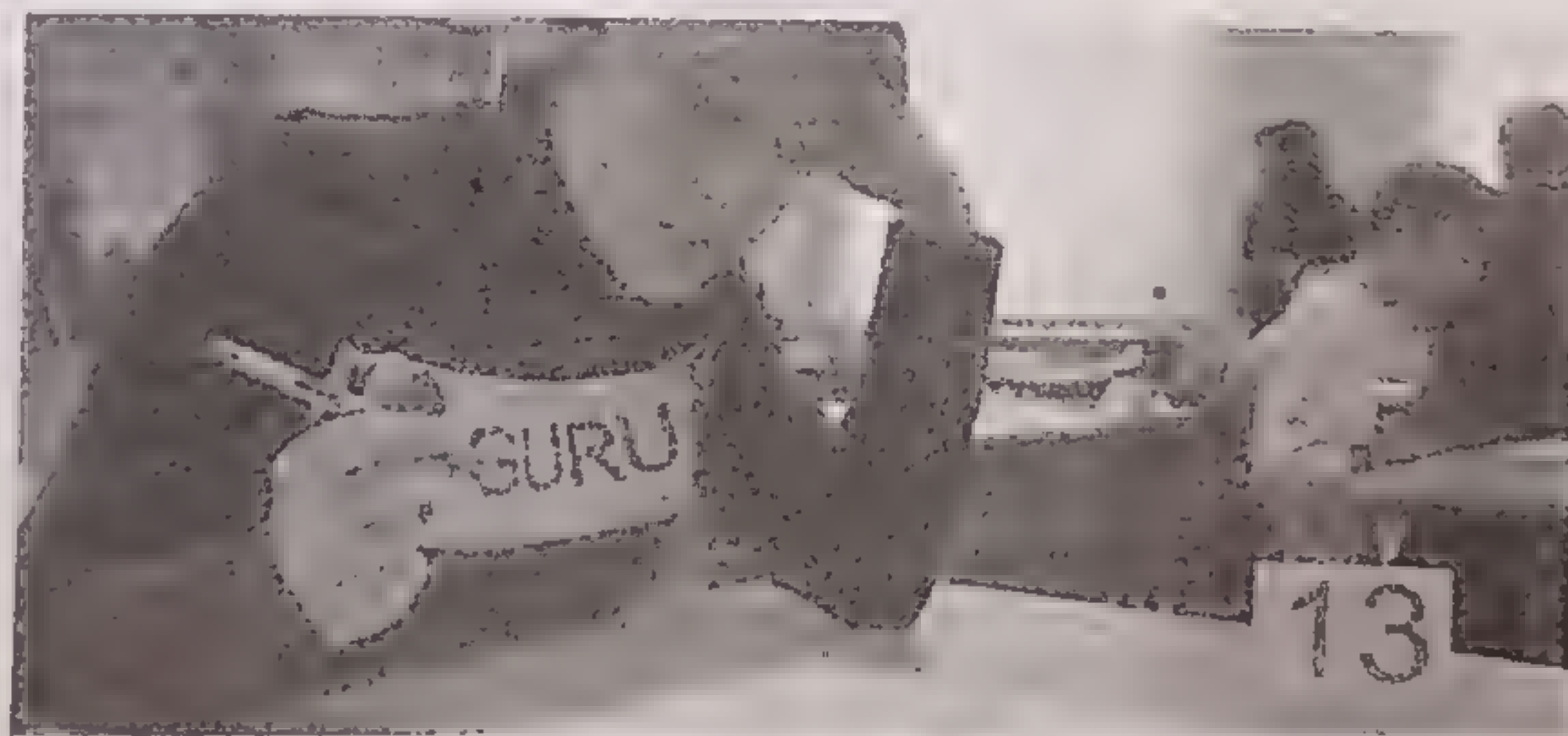
А) задания с выбором ответа из четырех предложенных

Б) задания с кратким свободным ответом (одним словом или числом)

В) задания с развернутым свободным ответом (включающим словесное обоснование, математический вывод и т.п.).

полученной оценкой, он может подать апелляцию в течение 3-х дней после объявления результатов. Апелляция пишется на имя председателя комиссии и подается руководителю того учреждения, в котором выпускнику были объявлены его результаты (то есть директору школы).

Перечень предметов в каждом конкретном регионе уточняется Министерством образования и региональными органами управления образования.



Опыт прошедших лет показывает, что по математике для получения отметки «5» - необходимо выполнить примерно две трети заданий, отметки «4» - 45% заданий, по русскому языку: «5» - более 90 % выполненных заданий, «4» - 3\4 заданий. Разумеется, эти цифры год от года меняются.

В 2007 году продолжительность экзаменов по математике, информатике, литературе составит 4 часа (240 минут); по физике - 3,5 часа (210 минут); биологии, химии, истории России, обществознанию, географии, русскому языку - 3 часа (180 минут), по иностранным языкам - 170 минут.

и в дальнейшем в спокойной обстановке приступить к выполнению сложных заданий.

Пропускай. Надо научиться пропускать сложные и непонятные задания. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы выполнить.

Угадывай. Если ты не уверен в выборе правильного ответа, но интуитивно можешь предпочесть один вариант ответа другому, то интуиции следует доверять.

Исключай. Можно сразу исключить явно, неверные ответы. Тогда из оставшихся легче выбрать правильный.

Очень внимательно читай требования к выполнению заданий. Достаточно неправильно оформить ответ, и оценка будет снижена. Компьютер, который будет проверять бланк с решениями, просто не распознает верный результат. Например, в тесте по русскому языку могут требовать писать ответы в клеточках один за другим, не оставляя промежутков и не разделяя слова запятой. Ты напишешь вместо «лескорень» — «лес корень» или «лес, корень» — и получишь ноль баллов.

Аккуратно заполняй экзаменационные бланки. Отяечек, в которые надо вписывать ответы, быстрое начнет рябить в глазах. Некоторые ребята случайно «съезжали» на одну клеточку, и получалось, что ответ на 1-й вопрос был во второй клетке, на 2-й вопрос — в третьей и т. д. Как понимаешь, вся работа шла насмарку.

Распиши каждый свой шаг. Особой напастью в ЕГЭ по математике может стать задание блока С. (Задание состоит из нескольких частей: в части А надо выбрать один из вариантов ответов, в части В — вписать ответ, в части С — провести все расчеты и объяснить решение.)



применяются однотипные задания и единая шкала оценки, позволяющая сравнивать всех учащихся по уровню подготовки.

Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов:

А) задания с выбором ответа из четырех предложенных

В) задания с кратким свободным ответом (одним словом или числом)

С) задания с развернутым свободным ответом (включающим словесное обоснование, математический вывод и т.п.).

Пользоваться дополнительными материалами в ходе экзамена нельзя. (За исключением непрограммируемого калькулятора на физике и таблицы Менделеева на химии).

Задания типа «А» и «В» проверяются на компьютерах, задания типа «С» - независимыми экспертами. Таким образом, школьники могут быть уверены в непредвзятости оценки, которую они получают на экзамене.

В случае если школьник не согласен с

математике для получения отметки «5» - необходимо выполнить примерно две трети заданий, отметки «4» - 45% заданий, по русскому языку: «5» - более 90 % выполненных заданий, «4» - 3/4 заданий. Разумеется, эти цифры год от года меняются.

В 2007 году продолжительность экзаменов по математике, информатике, литературе составит 4 часа (240 минут); по физике - 3,5 часа (210 минут); биологии, химии, истории России, обществознанию, географии, русскому языку - 3 часа (180 минут), по иностранным языкам - 170 минут.

Результаты тестирования оцениваются по 100 - балльной шкале и выставляются в свидетельстве о сдаче ЕГЭ. Для школьного аттестата баллы по специально разработанной системе пересчитываются в привычные нам школьные отметки.

**Советы сдающим ЕГЭ**

Сосредоточься. Для тебя должны существовать только текст, задания и часы.

Начни с легкого. Это позволит тебе успокоиться

ячеек, в которые надо вписывать ответы, бланк начнет рвать в глазах. Некоторые ребята случайно "съезжали" на одну клеточку, и получалось, что ответ на 1-й вопрос был во второй клетке, на 2-й вопрос - в третьей и т. д. Как понимаешь, вся работа шла насмарку.

Распиши каждый свой шаг. Особой напастью в ЕГЭ по математике может стать задание блока С. (Задание состоит из нескольких частей: в части А надо выбрать один из вариантов ответов, в части В - вписать ответ, в части С - провести все расчеты и объяснить решение.)

готовясь к ЕГЭ, проработай стандартные примеры, которые можно найти в Интернете или в пособиях. На Едином госэкзамене стиль мышления меняется. Здесь не нужна логика. Надо быстро схватить идею задания, увидеть ответ. Работа идет на автомате. Робот сдал бы ЕГЭ.

Если вас "натаскают" специально на ЕГЭ, у вас гораздо больше шансов, чем при обычном экзамене, получить высшую оценку.

Удачи!

Материал подготовил  
Дмитрий Стулий.

## Модные тенденции: весна-лето 2007

### Мода 2007 - назад в будущее!

Если минувший 2006 год запомнился наследованием стиля 1980-х - вспомним раздавшиеся книзу юбки-«пузыри», цельные костюмы-комбинезоны пляжного типа, леггинсы и туфли с круглым носком из лакированной кожи, - 2007 год, скорее всего, пройдет под знаком моды в стиле хиппи и футуристических образов 1960-х, проявлением которых станут свободные платья-рубашки и туники, сблегающие до невозможности брючки по щиколотку, космические металлические оттенки и аксессуары, платья-мини и платья-толстовки, украшенные мелкими оборками.

#### 1. Платье-рубашки и туники в стиле 60-х

Классическое платье-рубашка - короткое и свободно-бесформенное - определенно станет одним из главных трендов 2007 года. Дань уважения классическому платью-рубашке в стиле 60-х отдали дизайнеры всего мира, от Нью-Йорка (Jill Stuart, Oscar de la Renta и Marc Jacobs) до Парижа (Balmain и Dice Kayek). Аналитики моды предсказывают особую популярность платьям с рукавом или вовсе без рукавов, которые зимой будут носить поверх топов и футболок с длинными рукавами и маек с короткими рукавами. Ближе к лету длина платья-рубашки стремительно поднимется вверх (в духе

Prada и Gucci). Лучшие модели на зиму ищите в коллекциях Yeejin Bae, Willow, Zimmermann и Cohen et Sabine.

#### 2. Космические металлические оттенки

Холодное мерцание серебра и олова, строгие переливы стали и роскошный блеск золота - вот особенности цветового решения вечерней одежды в 2007. В Милане Jill Sander, Dolce & Gabbana, Fendi и Alberta Ferretti отдали предпочтение футуристическим материалам в стиле хай-тек, которые привлекали внимание блеском металлических нитей и пайеток. Обратите внимание на расшитые пайетками туники и платья от Cohen et Sabine.

#### 3. Свободное платье-толстовка без талии, платья с кокеткой и длинные свободные платья в гавайском стиле (муму)

Бесформенные свободные платья без талии - вот главный фасон сезона осень/зима 2007. Возглавляют хит-парад таких платьев платья муму, длина которых достигает колена, и симпатичные платья-толстовки с кокеткой. Зимой будут популярны платья с присобранными у плеча рукавами, которые рекомендуется носить с непрозрачными колготами и полусапожками. Умопомрачительные модели таких платьев можно найти у Zimmermann.

#### 4. Мини

В 2007 Miuccia Prada ощутимо

подняла линию юбок. В ее коллекции сезона весна/лето 2007, представленной на Неделе моды в Милане, края глянцевого атласного юбок поднимались на рискованную высоту, будто пытались догнать сильно подскокившие линии талии. И хотя дизайнеры местного масштаба не решаются последовать примеру Prada и открыть ноги до такой же степени, следует ожидать появления множества мини-юбок с высокой талией, которые скорее стесняют движение, чем облегчают бедра.

Материал подготовила  
М. Шмелева

Продолжение в следующем номере



9 апреля ПОНЕДЕЛЬНИК

05.00 Новости  
05.05 «Доброе утро».  
09.00 Новости.  
09.20 «Малахов +».  
10.20 Т/с «Агент национальной безопасности».  
11.20 «Понять. Простить».  
12.00 Новости.  
12.20 «Лолита. Без комплексов».  
13.20 «Детективы».  
14.00 Другие новости.  
14.30 «Контрольная закупка».  
15.00 Новости.  
15.20 Криминальная Россия.  
16.00 Т/с «Любовь как любовь».  
17.00 «Федеральный судья».  
18.00 Вечерние Новости.  
18.20 Т/с «Чужие тайны».  
19.10 Жди меня  
20.00 Т/с «Татьянин день»  
21.00 «Время»  
21.30 Т/с «Маршрут».  
22.30 Спецрасследование  
23.30 Ночные новости  
23.50 «Заменитель любви».  
00.40 «Гении и злодеи».  
01.10 «Лошадиная энциклопедия».

05.00 «Доброе утро, Россия!»  
08.45 Х/ф

«Шутка».  
10.45 Вести.  
11.50 Т/с «Горыныч и Виктория».  
13.40 Вести.  
14.40 «Суд идет».  
16.00 «Кулагин и партнеры».  
16.40 Местное время  
17.10 Т/с «Каменская».  
18.05 Т/с «Танго втроем».  
19.00 Т/с «Ангел-хранитель»  
20.00 Вести.

10 апреля ВТОРНИК

05.00 Новости.  
05.05 «Доброе утро».  
09.00 Новости.  
09.20 «Малахов +».  
10.20 Т/с «Агент национальной безопасности»  
11.20 «Понять. Простить».  
12.00 Новости.  
12.20 «Лолита. Без комплексов»  
13.20 «Детективы».  
14.00 Другие новости.  
14.30 «Контрольная закупка».  
15.00 Новости.  
15.20 «Закон и порядок»  
16.00 «Любовь как любовь».  
17.00 «Федеральный судья».  
18.00 Вечерние Новости.

Деревообрабатывающее предприятие

## ИЗГОТОВИМ И УСТАНОВИМ:

ОКОННЫЕ, ДВЕРНЫЕ БЛОКИ

ЛЕСТНИЦЫ

Требуются столяры, шлифовщицы

Оплата достойная!

ЗА НАЛИЧНЫЙ И БЕЗНАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ, КРЕДИТ

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ОРГАНИЗАЦИИ И ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ ЛИЦ

ВЫЕЗД ПО ГОРОДУ И РАЙОНУ

ул. Транспортная, 6,  
т. 30-21-66

21.05 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.15 Т/с «Билет в гарем»  
23.15 «Мой серебряный шар. Виктор Павлов».  
00.15 «Вести+».  
00.35 «Очевидное - невероятное».  
01.05 «Синемания»  
01.40 «Дорожный патруль»  
01.55 Х/ф «Большая красная единица»

06.00 М/с «Самурай Икс».  
06.45 М/ф «Баба-Яга против!»  
06.55 М/с «Смешарики».  
07.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей».  
07.30 09.30 17.00 Х/ф «Моя прекрасная няня».

08.00 Т/с «Кадетство».  
09.00 Вовремя.  
09.15 Поздравь первым  
10.00, 19.00 Х/ф «Кто в доме хозяин?»  
10.30 Т/с «Зена - королева воинов»  
11.30 Т/с «Комиссар Рекс».  
12.30 Т/с «Не родись красивой»  
13.30 Вовремя  
13.45 Территория качества.  
13.55 BABY CLUB.  
14.00 М/с «Смешарики».  
14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей»  
14.30 М/с «Экстремальная команда».  
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».  
15.30 М/с «Том и Джерри».  
16.00 Х/ф «Сабрина маленькая ведьма».

19.45 Территория качества  
19.55 BABY CLUB  
20.00 Т/с «Кадетство»  
21.00 Т/с «Убойная сила - 3. Роль второго плана».  
22.00 Х/ф «Заживо погребенный».  
00.00 Вовремя.  
00.15 Территория качества.  
00.25 BABY CLUB  
00.30 Т/ф «Одер-имасты»

06.00 «Сегодня утром».  
09.05 Следствие вели...

10.00 «Сегодня»  
10.20, 15.30, 18.30, 21.45, 05.35 Чрезвычайное происшествие  
11.00 Кулинарный поединок.  
12.00 Квартирный вопрос  
13.00 «Сегодня»  
13.35 Т/с «Адвокат».  
16.00 «Сегодня».  
16.25, 01.35 Т/с «Улицы разбитых фонарей».  
19.00 «Сегодня»  
19.40 Т/с «Закон и порядок»  
20.45 Т/с «Проклятый рай».  
22.00 «Сегодня»  
22.40 Т/с «Господа присяжные»  
23.45 «Школа злословия».  
02.30 Х/ф «Впервые замужем»  
04.05 Х/ф

«Путешествия в жизнь».

07.00 «Москва. Инструкция».  
07.25 Х/ф  
08.20 Предприниматель.  
08.35 Наши песни.  
09.00 «Школа ремонта».  
10.00, 18.00, 20.00 Т/с «Счастливы вместе».  
11.00 М/с «Крутые бобры».  
11.30 М/с «Эй, Арнольд!»  
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны»  
12.30 М/с «Котопес».  
13.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».  
13.30 Такси.  
14.00 Т/с «Саша + Маша».  
14.30 «Дом-2. Про Любовь».  
15.25 Х/ф «Успеть до полудня»  
19.00 Такси.  
19.30 «Москва. Инструкция»  
21.00 «Дом-2. Про Любовь».  
22.00 Х/ф «Блондинка в законе»  
23.55 «Дом 2. После заката»  
00.25 «Секс» с Анфисой

«Дом-2 Любовь».

06.00 «Настроение».  
08.10, 18.50 Т/с «Расплата за грехи».  
09.05, 14.45, 18.10, 19.50 «История государства Российского».  
09.10 Х/ф «Выйти замуж за капитана»  
11.00 «Репортер»  
11.15 «Петровка, 38»  
11.30 События  
11.50 «Постскриптум»  
12.55 «Момент истины»  
13.45 «Братан» из цикла  
14.30 События  
14.50 М/ф  
15.30 «В центре событий»  
16.30 «Новое «Времечко»  
17.30 События  
17.55 «Деловая Москва».  
18.20 «Приглашает Борис Ноткин».  
19.55 «Линия защиты»  
20.30 События  
21.05 Т/с «Юнкера»

## МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА

по индивидуальному заказу

Изготовление журнальных столиков, TV-тумб из стекла, горки из стекла

СТЕКЛО  
оконное, узорчатое, тонированное  
ЗЕРКАЛА

для ванной комнаты

Нарезка стекла,  
ОБРАБОТКА, СВЕРЛЕНИЕ ОТВЕРСТИЙ.

Пионерская, 1а; тел. 44-63-81, 62-19-36  
р. Рокот Т.Д. Остров сокровищ

## ХОРОШЕЕ ТАКСИ 300-200

18.05 Т/с «Танго втроем»  
19.00 Т/с «Ангел-хранитель»  
20.00 Вести.  
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.15 Т/с «Билет в гарем».  
23.15 «Взорвать палача».  
Операция «Возмездие»  
00.15 «Вести+».  
00.35 Х/ф «Внезапная смерть».  
02.40 «Дорожный патруль».  
03.00 Т/с «Закон и порядок»

Волнов  
11.30 Т/с «Комиссар Рекс»  
12.30 Т/с «Не родись красивой»  
13.30 Вовремя.  
13.45 Территория качества.  
13.55 BABY CLUB  
14.00 М/с «Смешарики»  
14.05 М/с «Приключения

20.00 Т/с «Кадетство».  
21.00 Т/с «Убойная сила - 3. Китайский квартал»  
22.00 Х/ф «Заживо погребенный»  
00.00 Вовремя.  
00.15 Территория качества  
00.25 BABY CLUB  
00.30 Т/ф «Смотрите, как

15.30, 18.30, 21.45 Обзор.  
Чрезвычайное происшествие.  
16.00 «Сегодня».  
16.25, 02.40 Т/с «Улицы разбитых фонарей»  
19.00 «Сегодня»  
19.40 Т/с «Закон и порядок»  
20.45 Т/с «Проклятый рай».  
22.00 «Сегодня»  
22.40 Т/с «Господа присяжные»  
23.45 «Тор Gear»  
00.15 Х/ф «Ловец снов».  
04.25 Т/с «Противостояние».

07.00 «Москва. Инструкция»  
07.25 Х/ф  
«Возвращение в Эдем: История продолжается».  
08.20 Звезда на дороге.  
08.35 Наши песни.  
09.00 «Запретная Зона».  
10.00, 18.00, 20.00 Т/с

06.00 «Настроение».  
08.10 Т/с «Расплата за грехи».  
09.05 «История государства Российского»  
09.10 Х/ф «Однажды двадцать лет спустя».  
10.45 Детективные истории.  
«Укол мака». 1 ч.  
11.15 «Петровка, 38».  
11.30 События  
11.45 Д/ф «Геннадий Фадеев. Моя железная дорога».  
12.20 Т/с «Одно дело на двоих»  
13.25 Т/с «Юнкера».  
14.30 События.  
14.45 «История государства Российского».  
14.50 М/ф «Добрыня Никитич», «Храбрый-удалец».



13.20 «Детективы»  
14.00 Другие новости  
14.30 «Контрольная закупка»  
15.00 Новости.  
15.20 Вне закона.  
16.00 Т/с «Любовь как любовь».  
17.00 «Федеральный судья».  
18.00 Вечерние Новости.  
18.20 Т/с «Чужие тайны».  
19.20 «Пусть говорят»  
20.00 Т/с «Татьянин день»  
21.00 «Время»  
21.30 Т/с «Маршрут».  
22.30 «Краденая жизнь»  
23.30 Ночные новости  
23.50 Премьера «Война космических амбиций». 1 ч  
01.00 Х/ф «Аэропорт-77»  
03.00 Новости  
03.05 Х/ф «Аэропорт-77»  
03.20 Х/ф «Поверхность»

**РОССИЯ**  
05.00 «Доброе утро, Россия!»  
08.45 «Гитлер, Сталин и Гурджиев».  
09.45 Дежурная часть.  
10.00 «Частная жизнь».  
11.00 Вести.  
11.50 Т/с «Билет в гарем»  
13.40 Вести  
14.40 «Суд идет».  
16.00 «Кулагин и партнеры».  
16.40 Местное время  
17.10 Т/с «Каменская».

**7**  
05.00 Новости  
05.05 «Доброе утро»  
09.00 Новости.  
09.20 «Малахов +»  
10.20 Т/с «Агент национальной безопасности».  
11.20 «Понять. Простить»  
12.00 Новости  
12.20 «Лолита Без комплексов»  
13.20 «Детективы»  
14.00 Другие новости  
14.30 «Контрольная закупка»  
15.00 Новости.  
15.20 Вне закона.  
16.00 Т/с «Любовь как любовь».  
17.00 «Федеральный судья»  
18.00 Вечерние Новости  
18.20 Т/с «Чужие тайны»  
19.20 «Пусть говорят».  
20.00 Т/с «Татьянин день».  
21.00 «Время».  
21.30 Т/с «Маршрут».  
22.30 «Человек и закон».  
23.30 Ночные новости.  
23.50 Премьера. «Война космических амбиций». 2 ч.  
01.00 Х/ф «Сестрички Бэнгер».

05.00 «Доброе утро, Россия!»  
08.45 «Леонид»  
09.00 «Поверхность»  
09.00 «Поверхность»

«Возмездие».  
00.15 «Вести»  
00.35 Х/ф «Внезапная смерть»  
02.40 «Дорожный патруль».  
03.00 Т/с «Закон и порядок»  
03.45 Т/с «Гора»  
04.25 «Евроныос».



06.00 М/с «Самурай Икс».  
06.45 М/ф «Баба-Яга против!»  
06.55 М/с «Смешарики».  
07.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей».  
07.30, 09.30, 17.00 Х/ф «Моя прекрасная няня».  
08.00 Т/с «Кадетство»  
09.00 Вовремя  
09.15 Поздравь первым.  
10.00, 19.00 Х/ф «Кто в доме хозяин?»  
10.30 Т/с «Зена - королева друзей»

14.00 М/с «Смешарики».  
14.05 М/с «Приключения»  
00.25 BABY CLUB  
00.30 Т/ф «Смотрите, как можно быть съеденным жаиво».

**Эксклюзивный для неординарных людей весь свет в слове**  
**"Чудеса Света"**

**Торговый дом "Латты"**  
**ул. Комарова, 135/4**

Вуди и его друзей.  
14.30 М/с «Экстремальная команда».  
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».  
15.30 М/с «Том и Джерри».  
16.00 Х/ф «Сабрина - маленькая ведьма»  
16.30 «Галилео»  
18.00 Т/с «О С - одинокие сердца»  
19.30 Вовремя.  
19.45 Территория качества.  
19.55 BABY CLUB.

00.25 BABY CLUB  
00.30 Т/ф «Смотрите, как можно быть съеденным жаиво».

06.00 «Сегодня утром».  
09.05 Наше все!  
10.00 «Сегодня».  
10.25 Чистосердечное признание  
11.00 «Две правды»  
12.00 Т/с «Все включено».  
13.00 «Сегодня».  
13.30 Т/с «Закон и порядок».  
14.30 Т/с «Мангуст-2».

15.30 М/с «Том и Джерри»  
16.00 Х/ф «Сабрина - маленькая ведьма»  
16.30 «Галилео»  
18.00 Т/с «О С - одинокие сердца»  
19.30 Вовремя  
19.45 Территория качества  
19.55 BABY CLUB  
20.00 Т/с «Кадетство»  
21.00 Т/с «Убойная сила - 5»  
22.00 Х/ф «Власть страха»  
00.00 Вовремя.  
00.15 Территория качества.  
00.25 BABY CLUB.  
00.30 Т/ф «Смертельные объятия».

06.00 «Сегодня утром»  
09.05 Наше все!  
10.00 «Сегодня».  
10.25 «Комната отдыха».  
11.00 «Две правды».  
12.00 Т/с «Все включено»  
13.00 «Сегодня».  
13.30 Т/с «Закон и порядок»  
14.30 Т/с «Мангуст-2»  
15.30, 18.30, 21.45 05.35 Обзор. Чрезвычайное происшествие  
16.00 «Сегодня»  
16.25, 02.15 Т/с «Улицы разбитых фонарей»  
19.00 «Сегодня»  
19.40 Т/с «Закон и порядок»  
20.45 Т/с «Проклятый рай»  
22.00 «Сегодня»  
22.40 Т/с «Господа присяжные»

00.15 Х/ф «Ловец снов».  
04.25 Т/с «Противостояние»  
07.00 «Москва. Инструкция».  
07.25 Х/ф «Возвращение в Эдем: История продолжается».  
08.20 Звезда на дороге.  
08.35 Наши песни.  
09.00 «Запретная Зона».  
10.00, 18.00, 20.00 Т/с «Счастливы вместе».  
11.00 М/с «Крутые бобры»  
11.30 М/с «Эй, Арнольд!»  
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны»  
12.30 М/с «Котопес»  
13.00 М/с «Дикая семейка Горнберри»  
13.30 Такси.  
14.00 Т/с «Саша + Маша».  
15.00 «Дом-2. Про Любовь».  
16.00 Х/ф «Блондинка в законе».  
19.00 Такси.  
19.30 «Москва. Инструкция».  
21.00 «Дом-2. Про Любовь».  
22.00 Х/ф «Законы привлекательности».  
23.50 «Дом-2. После заката»  
00.20 «Секс» с Анфисой Чеховой.  
00.50 «Дом-2. Любовь».

23.45 «Все сразу!»  
00.15 Х/ф «Откровенное признание»  
04.05 Т/с «Противостояние»  
07.00 «Москва. Инструкция»  
07.25 Х/ф «Возвращение в Эдем: История продолжается»  
08.20 Кулинар  
08.35 Наши песни  
09.00 «Необъяснимо, но факт».  
10.00, 18.00, 20.00 Т/с «Счастливы вместе».  
11.00 М/с «Крутые бобры»  
13.30 Такси.  
14.00 Т/с «Саша + Маша».  
15.00 «Дом-2. Про Любовь»  
16.00 Х/ф «Законы привлекательности»  
19.00 Такси.  
19.30 «Москва. Инструкция»  
21.00 «Дом-2. Про Любовь»  
22.00 Х/ф «Призрак в законе»  
00.05 «Дом-2. После заката»  
00.35 «Секс» с Анфисой Чеховой.  
01.05 «Дом-2. Любовь».

06.00 «Настроение».  
08.10, 18.50 Т/с «Расплата за грехи».  
09.05, 14.45, 18.15, 19.50 «История государства Российского»  
09.10 Х/ф «Годы

11.45 Д/ф «Геннадий Фадеев. Моя железная дорога»  
12.20 Т/с «Одно дело на двоих».  
13.25 Т/с «Юнкера»  
14.30 События  
14.45 «История государства Российского»  
14.50 М/ф «Добрыня Никитич».  
«Храбрец-удалец»  
15.30 Т/с «Стилет»  
16.30 «Новое «Времечко»»  
17.30 События  
17.55 «Деловая Москва»  
18.15 «История государства Российского»  
18.20 «Крестьянская застава»  
18.50 Т/с «Расплата за грехи».  
19.50 «История государства Российского»  
19.55 Лицом к городу.  
20.50 События.  
21.05 Т/с «Юнкера»  
22.10 Т/с «Стилет».  
23.15 «Скандальная жизнь» с Ольгой Б. «Покупатели или жертвы?»  
00.10 События.  
00.40 «Петровка, 38».  
01.00 Х/ф «Тайна Карибского залива». 1, 2 с.

молодые».  
10.50 Детективные истории.  
«Укол мака». 2 ч.  
11.15 «Петровка, 38».  
11.30 События.  
11.45 В центре внимания.  
«12.25, 03.05 Т/с «Одно дело на двоих»»  
13.25 Т/с «Юнкера»  
14.30 События.  
14.50 «Марш-бросок».  
15.30 Т/с «Стилет».  
16.30 «Новое «Времечко»»  
17.30 События.  
17.55 «Резонанс».  
18.20 «21 кабинет».  
19.55 В центре внимания.  
20.30 События.  
21.05 Т/с «Юнкера»  
22.10 Т/с «Стилет».  
23.15 «Бойцовский клуб».  
«Призыв в армию»  
00.10 События.  
00.40 «Петровка, 38»  
01.00 Х/ф «Бременские

**Фирма "КОНСТАНТА"**  
Оказывает сервисные услуги по ремонту и обслуживанию вашего компьютера  
**Поможем сделать "up - grade" или подобрать новый компьютер с учетом потребностей и возможностей. А также услуги по:**  
-изготовление и администрирование сайтов  
-помощь в установке программного обеспечения (с дистрибутива заказчика)  
-выезд мастера  
**Т.68-86-30**

10.00 «Частная жизнь»  
11.00 Вести  
11.50 Т/с «Билет в гарем»  
13.40 Вести  
14.40 «Суд идет».  
16.00 «Кулагин и партнеры».  
16.40 Местное время  
17.10 Т/с «Каменская».  
18.05 Т/с «Танго втроем».  
19.00 Т/с «Ангел-хранитель»  
20.00 Вести.  
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.15 Т/с «Билет в гарем»  
23.15 «Исторические хроники» 1956. Александр Фадеев  
00.15 «Вести»  
00.35 Х/ф «Афера»  
02.25 «Дорожный патруль»  
02.40 «Горячая десятка»  
03.35 Т/с «Закон и порядок»

друзей»  
07.30, 09.30, 17.00 Х/ф «Моя прекрасная няня»  
08.00 Т/с «Кадетство»  
09.00 Вовремя.  
09.15 Поздравь первым.  
10.00, 19.00 Х/ф «Кто в доме хозяин?»  
10.30 Т/с «Зена - королева воинов»  
11.30 Т/с «Комиссар Рекс»  
12.30 Т/с «Не родись красивой»  
13.30 Вовремя.  
13.45 Территория качества.  
13.55 BABY CLUB.  
14.00 М/с «Смешарики»  
14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей»  
14.30 М/с «Экстремальная команда»  
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины»

**Автошкола РОСТО (досааф)**  
приглашает на подготовку водителей категорий «В» «С» «Д» «Е»  
ул. Титова, 61  
44-35-99, 444-974



# ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ 9.4 - 15.4

7 ТВ



ИЛЛЮЗИОН

Спорт

МУЗ-ТВ

MTV

RAMBLER

ЕВРОСПОРТ

ЕВРОСПОРТ

05.00, 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 7 новостей.  
05.05 Зарядка для страны.  
05.25, 06.25, 07.25 Веселые старты.  
06.05, 07.05, 08.05 Музыка.  
08.25 Т/с «Команда-мечта».  
09.05, 17.05, 03.40 220 вольт.  
09.25, 12.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25 Экстрим: начало века.  
10.05, 04.05 «Советский спорт».  
10.25 Бокс.  
11.05, 15.05, 20.05, 00.05 NBA  
11.25, 21.25, 01.25 Планета рыбака.  
12.05, 18.05 Экстремальный спорт.  
13.05, 22.05 Обзор футбола  
14.05, 20.35 Touch the sky.  
14.25 Классика футбола.  
15.25, 20.25, 00.25 NHL.  
15.35 Звезда автострады.  
16.05, 19.05 Магия оружия.  
21.05, 01.05 «Диалоги о рыбалке. Классика».  
23.05 Покер. Мировая серия.  
00.40, 03.30 Ужасы спорта.  
02.05 KOTV: классика бокса.  
03.05 Только не это!  
04.25 Мини-футбол. Спартак - Шелково - Спартак.

00.00, 06.00, 11.05  
Х/ф «Квартет Гварнери».  
02.00, 08.00, 13.30 Т/с «Крах инженера Гарина».  
04.00, 09.50, 16.00  
Муз/ф «Сильва».  
12.30, 15.00, 20.00  
«Классики».  
18.00 Х/ф «Юбилей».  
18.40 «Создатели и зрители».  
21.00 Т/с «Морской волк».  
22.35 Х/ф «Кто поедет в Трускавец?».

TV-XXI

10.00, 18.00, 02.00  
Х/ф «Затяжной прыжок».  
11.45, 19.45, 03.45  
Х/ф «Папесса Иоанна».  
13.35, 21.35, 05.35  
Х/ф «Быстро и просто».  
15.15, 23.15, 07.15  
Х/ф «Слова и музыка. 4 с».  
16.10, 00.10, 08.10  
Х/ф «Игрок».

07.00 Вести спорт  
07.10 «Путь Дракона»  
07.40 «Летопись спорта» Олимпийское золото Виталия Давыдова.  
08.15 Футбол Обзор Лиги чемпионов  
09.05 Вести-спорт.  
09.15 «Золотой пояс».  
11.15 Волейбол.  
13.15 Вести-спорт  
13.25 «На всех парусах».  
Key west - 2007.  
14.00 Футбол. Лига чемпионов.  
16.10 Футбол. Лига чемпионов 1/4 финала.  
«Бавария» - «Милан»  
18.15 Вести-спорт  
18.25 «Точка отрыва»  
18.55 Футбол. Обзор Лиги чемпионов.  
19.55 Баскетбол.  
22.25 Вести-спорт.  
22.40 Футбол. Кубок УЕФА.  
01.55 Вести-спорт.  
02.00 Хоккей. Чемпионат России. Финал.  
04.25 Пулевая стрельба из пневматического оружия. Чемпионат Европы.

05.00 «Муз-ТВ хит».  
06.00 «Наше».  
07.00 «Твой выбор».  
08.00 «Муз-ТВ хит».  
09.40 «Наше».  
10.50 «Мультяшка».  
11.00 Звезды зажигают.  
11.55 «Звездные будни».  
12.30 Про-новости.  
12.40 «Муз-ТВ хит».  
13.55 «Твой выбор».  
15.00 Звезды зажигают.  
15.55 Звездные бои.  
16.25 «Муз-ТВ хит».  
17.50 Про-новости.  
18.05 «Faq»  
19.00 «Безбашенные американцы»  
19.30 Звезды зажигают  
20.00 «Мультяшка»  
20.25 «Ближе к звездам».  
Л. Лохан».  
20.55 «Концерт».  
22.30 «LoveStory». Анна Курникова.  
22.55 «Улетный TRIP».  
23.25 «Твой выбор».  
00.15 Про-новости.  
00.25 «Муз-ТВ хит».  
02.00 «Наше».  
03.00 «Муз-ТВ хит».

06.00 Музыка на завтрак  
10.00 Хочу все снять  
10.30, 15.00, 23.00 Дневник киноград 2007  
10.45 Live с Биланом  
11.15 Т/с «Клуб».  
12.15 Музыка навсегда  
14.00 Анимаци. фильм «Таинственная игра»  
14.30 Shit парад.  
15.15, 21.00, 23.15  
«Кинонаграды MTV»  
15.30 «Лови удачу».  
16.00 «Сводный чарт».  
Хит-парад.  
17.00 «Игронизация»  
Как создаются игры по мотивам фильмов  
18.00 Музыка на злобу дня.  
18.30 Recordные новости.  
19.00 Следующий!  
19.30 Live с Биланом.  
20.00 Поцелуй навзлет.  
21.30 Звездный стиль: Uma Thurman.  
22.00 Т/с «Клиника».  
22.30 «Южный парк».  
23.30 Шоу Ali G.  
00.00 Музыка навсегда.  
01.00 «Лови удачу».  
01.30 Музыка на ночь.

07.00 М/с «Летный отряд»  
07.30 «Телемышка»  
08.00 «Непознанные миры».  
«Спасите нас от зла»  
09.00 «Таласса. Люди моря».  
«Хозяева Багам».  
«Сибирь при минус сорока».  
10.00 «Вы - играй!»  
11.00, 17.00, 21.30 «Железные доказательства 2».  
12.00 «Техно»  
12.30 «Вы - играй!»  
13.30 М/с «Последний из могикан».  
14.00 М/с «Летный отряд».  
14.30 «Наука во дворе 2»  
15.30 «Таласса. Люди моря»  
«Хозяева Багам».  
«Сибирь при минус сорока».  
16.30 «На грани фолла»  
18.00 «Сдвиг по фазе».  
18.25 «Техно».  
19.00 «Смелые решения».  
19.30 «Формула скорости».  
20.00 «Экстра немецкий».  
20.30 «Вы - играй!»  
22.30 «Смелые решения».  
23.30 Т/с «Алый Первоцвет».  
00.30 «Вы - играй!»  
01.30 «Сдвиг по фазе».  
02.00 «Техно».  
02.30 «На грани фолла».  
03.00 «Вы - играй!»

10.30 Журнал «Побег».  
11.00 Вот это да!!!  
11.30 Снукер. Зал славы.  
12.30 Велоспорт. Про тур. Гент-Вевельгем.  
14.15 Велоспорт. Про тур. Тур Страны Басков. Этап 3.  
15.15 Теннис. Спец. выпуск.  
15.30 Теннис. Турнир АТР в Испании (Валенсия). 1/8 финала.  
17.30 Велоспорт. Про тур. Тур Страны Басков. Этап 4.  
19.00 Теннис. Турнир АТР в Испании (Валенсия). 1/8 финала.  
21.00 Теннис. Турнир WTA в США (Чарльстон). 1/8 финала.  
22.45 Бокс.  
01.00 Снукер. Зал славы.  
02.00 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. 1/4 финала. Ответные матчи.

05.00, 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 7 новостей.  
05.05 Зарядка для страны.  
05.25, 06.25, 07.25 Веселые старты.  
06.05, 07.05, 08.05 Музыка.  
08.25 Т/с «Команда-мечта».  
09.05, 17.05, 03.40 220 вольт.  
09.25, 11.25, 12.05, 16.25, 17.25, 18.05, 19.25  
Экстремальный спорт.  
10.05, 04.05 «Советский спорт».  
10.25 Мини-футбол. Спартак - Шелково - Спартак.  
11.05, 15.05, 20.05, 00.05 NBA  
13.05 KOTV: классика бокса.  
14.05, 20.35 Touch the sky.  
14.25, 01.25 Бега и скачки.  
15.25, 20.25, 00.25 NHL.  
15.35 «Game sport».  
16.05, 19.05 Магия оружия.  
21.05, 01.05 «Диалоги о рыбалке. Классика».  
1.25 Феномен Ferrari.  
KOTV: классика бокса.  
Мировая серия.  
Ужасы спорта.  
Футбола.  
Только не это!

00.00, 06.00, 11.10  
Х/ф «Юбилей».  
00.40, 06.40, 11.50  
«Создатели и зрители».  
02.00, 08.00, 13.30, 21.00 Т/с «Морской волк».  
04.00, 10.00, 16.00  
Х/ф «Кто поедет в Трускавец?»  
12.30, 15.00, 20.00  
«Классики».  
18.00 Х/ф «Моя жизнь».  
22.10 Х/ф «Последнее дело комиссара Берлаха».

TV-XXI

10.00, 18.00, 02.00  
Х/ф «Мусорщик».  
11.40, 19.40, 03.40  
Х/ф «Рассвет».  
13.20, 21.20, 05.20  
Х/ф «Проклятие живых мертвецов».  
14.50, 22.50, 06.50  
Х/ф «Теория соблазна».  
16.20, 00.20, 08.20  
Х/ф «Эдисон».

07.00 Вести-спорт.  
07.10 «Точка отрыва».  
07.40 Легкая атлетика. Кубок Европы в беге на 10000 метров.  
08.55 Вести-спорт.  
09.05 Автоспорт.  
Чемпионат мира по ралли. «Ралли Португалии».  
10.15 Хоккей. «Кубок Третьяка». Трансляция из Тюмени.  
12.20 Вести-спорт.  
12.25 Футбол. Кубок УЕФА. 1/4 финала.  
14.30 Футбол. Кубок УЕФА. 1/4 финала.  
16.35 Футбол. Обзор Кубка УЕФА.  
17.50 «Рыбалка с Радзишевским».  
18.05 Вести-спорт.  
18.15 «Футбол России. Перед туром».  
18.55 Хоккей. Чемпионат России. Финал. Прямая трансляция.  
21.20 Вести-спорт.  
21.40 Хоккей.  
00.00 Вести-спорт.  
00.05 «Футбол России. Перед туром».  
00.40 Футбол. Кубок УЕФА. 1/4 финала.  
02.50 Баскетбол.

05.00 «Муз-ТВ хит».  
06.00 «Наше».  
07.00 «Твой выбор».  
08.00 «Муз-ТВ хит».  
09.40 «Наше».  
10.50 «Мультяшка».  
11.00 «Ближе к звездам» (русские файлы).  
11.55 «Испытание верности».  
12.30 Про-новости.  
12.40 «Муз-ТВ хит».  
15.00 «Мобильная 10-ка».  
15.55 «Faq».  
16.25 «Муз-ТВ хит».  
16.50 «Твой выбор».  
17.50 Про-новости.  
18.05 «10 наших».  
19.00 «Страшно красивые».  
20.00 «Мультяшка».  
20.25 «Звездные семейки. Пугачева».  
21.25 «Блондинка в шоколаде».  
22.25 «Звезды за решеткой».  
23.15 «Азбука секса».  
23.45 «Friday night».  
01.30 «Муз-ТВ хит».  
02.00 «Наше».  
03.00 «Муз-ТВ хит».

06.00 Музыка на завтрак  
10.00 Гид по стилю.  
10.30, 15.00 Дневник киноград-2007.  
10.45 Live с Биланом.  
11.15 «Русская десятка».  
12.15 Музыка навсегда.  
14.00 Таинственная игра.  
14.30 Звездный стиль  
15.15 «Кинонаграды MTV».  
15.30 «Лови удачу».  
16.00 12 злобных зрителей.  
17.00 Shit парад.  
17.30 «Звездная жизнь в самых дорогих домах мира». 5 ч.  
18.00 Музыка на злобу дня.  
18.30 Икона видеоигр.  
19.00 Я хочу лицо знаменитости: Pamela Anderson.  
19.30 Звездная жизнь.  
20.00 Полный контакт.  
21.30 Стоп! Снято: Christina Aguilera.  
22.00 Секретные диеты знаменитостей.  
23.00 «News блок weekly».  
23.30 Тачку на прокачку.  
00.00 Night Life Awards 2007.  
01.30 Музыка на ночь.

07.00 М/с «Летный отряд».  
07.30 «Телемышка».  
08.00 «Непознанные миры».  
«Тайны Бермудского треугольника».  
09.00 «Таласса. Люди моря».  
«Сахалин», «Туба».  
10.00 «Вы - играй!»  
11.00, 17.00, 21.30 «Железные доказательства 2».  
12.00 «Техно».  
12.30 «Вы - играй!»  
13.30 М/с «Последний из могикан».  
14.00 М/с «Летный отряд».  
14.30 «Наука во дворе 2».  
15.30 «Таласса. Люди моря».  
«Сахалин», «Туба».  
16.30 «На грани фолла».  
18.00 «Сдвиг по фазе».  
18.25 «Техно».  
19.00 «Смелые решения».  
19.30 «Формула скорости».  
20.00 «Экстра немецкий».  
20.30 «Вы - играй!»  
22.30 «Человек как феномен».  
«Стигматы».  
23.30 Т/с «Алый Первоцвет».  
00.30 «Вы - играй!»  
01.30 «Сдвиг по фазе».  
02.00 «Техно».  
02.30 «На грани фолла».  
03.00 «Вы - играй!»

10.30 Велоспорт. Про тур. Тур Страны Басков. Этап 4.  
11.30, 13.00, 14.30  
Футбол. Лига чемпионов УЕФА. 1/4 финала. Ответные матчи.  
12.45, 14.15 Вот это да!!!  
15.30, 19.00 Теннис. Турнир АТР в Испании (Валенсия). 1/4 финала.  
17.30 Велоспорт. Про тур. Тур Страны Басков. Этап 5.  
21.00 Теннис. Турнир WTA в США (Чарльстон). 1/4 финала.  
22.45 Футбол. 24 лучших клуба Европы.  
23.30 Сильнейшие люди планеты. Гран-При.  
00.00 Покер. Евротур (Баден).  
01.00 Футбол. 24 лучших клуба Европы.  
01.30 Экстремальный спорт.  
02.00 Экстремальный спорт Зимние виды.  
03.00 Журнал «Побег».

05.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 7 новостей.  
05.05 Зарядка для страны.  
05.25, 06.25, 07.25 Веселые старты.  
06.05, 07.05, 08.05 Музыка.  
08.25 Т/с «Команда-мечта».  
09.05, 17.05, 03.40 220 вольт.  
09.25, 12.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25 Экстрим: начало века.  
10.05, 04.05 «Советский спорт».  
10.25 Бокс.  
11.05, 15.05, 20.05, 00.05 NBA  
11.25, 21.25, 01.25 Планета рыбака.  
12.05, 18.05 Экстремальный спорт.  
13.05, 22.05 Обзор футбола  
14.05, 20.35 Touch the sky.  
14.25 Классика футбола.  
15.25, 20.25, 00.25 NHL.  
15.35 Звезда автострады.  
16.05, 19.05 Магия оружия.  
21.05, 01.05 «Диалоги о рыбалке. Классика».  
23.05 Покер. Мировая серия.  
00.40, 03.30 Ужасы спорта.  
02.05 KOTV: классика бокса.  
03.05 Только не это!

00.00, 06.00, 11.10  
Х/ф «Моя жизнь».

07.00 Вести-спорт.  
07.10 Пулевая стрельба

05.00 «Муз-ТВ хит».  
06.00 «Наше».  
07.00 «Муз-ТВ хит».

06.00 Музыка на завтрак  
10.00 «MTV Movie Awards 2005».

07.00 М/с «Летный отряд».  
07.30 «Телемышка».  
08.00 М/с «Летный отряд».

10.30 «Eurosport Buzz»  
11.00, 13.00 Футбол. 24 лучших клуба Европы.



03.05 Котв. классика бокса. 03.40, 03.30 Ужасы спорта 02.05 Обзор футбола 03.05 Только не это! 04.25 Бокс.	00.00, 06.00, 11.10 Х/ф «Моя жизнь». 02.00, 08.00, 13.30, 21.00 Т/с «Морской волк» 04.00, 09.30, 16.00 Х/ф «Последнее дело комиссара Берлаха» 12.30, 15.00, 20.00 «Классики» 18.00 Х/ф «Моя жизнь» 22.10 Х/ф «Восточный дантист».	07.00 Вести-спорт. 07.10 Пулевая стрельба из пневматического оружия Чемпионат Европы 07.45 Легкая атлетика. Кубок Европы в беге на 10000 метров. 09.00 Вести-спорт. 09.15 «Летопись спорта». 09.50 Хоккей. Чемпионат России. Финал. 11.55 «Точка отрыва». 12.35 «Футбол России. Перед туром». 13.10 Вести-спорт. 13.15 «Самый сильный человек». 13.50 Хоккей 15.55 Баскетбол 18.05 Вести-спорт 18.20 Футбол Журнал Лиги чемпионов 18.55 Хоккей. Товарищеский матч Швейцария - Россия. Прямая трансляция 21.15 Вести-спорт 21.35 Футбол Чемпионат Англии «Ридинг» - «Фулхэм» 23.45 Вести-спорт. 23.50 Футбол.	22.25 «Звезды за решеткой». 23.15 «Азбука секса». 23.45 «Friday night». 01.30 «Муз-ТВ хит». 02.00 «Наше». 03.00 «Муз-ТВ хит».	21.30 Стоп! Снято: Christina Aguilera. 22.00 Секретные диеты знаменитостей. 23.00 «News блок weekly». 23.30 Тачку на прокачку. 00.00 Night Life Awards 2007. 01.30 Музыка на ночь.	22.30 «Человек как феномен». «Стигматы». 23.30 Т/с «Алый Первоцвет» 00.30 «Вы - играй!» 01.30 «Сдвиг по фазе». 02.00 «Техно». 02.30 «На грани фола». 03.00 «Вы - играй!»	01.00 Футбол. 24 лучших клуба Европы. 01.30 Экстремальный спорт. 02.00 Экстремальный спорт Зимние виды. 03.00 Журнал «Побег».
05.00, 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 7 новостей. 05.05 Зарядка для страны. 05.25, 06.25, 07.25 Веселые старты. 06.05, 07.05, 08.05 Музыка. 08.25 Т/с «Команда-мечта». 09.05 Обзор футбола. 10.05 «Советский спорт». 10.25, 04.30 Мини-футбол. Спартак-Щелково - Спартак 11.05, 15.05, 19.05, 01.00 NBA 11.25, 13.25 Гольф. 12.05, 16.25, 18.05, 04.00 Экстремальный спорт 12.25 Бег и скачки. 13.05, 21.35 Картинг. 14.05, 03.30 Звезда автострэд.	10.00, 18.00, 02.00 Х/ф «Жагда жизни». 11.35, 19.35, 03.35 Х/ф «Екатерина Великая». 12.55, 20.55, 04.55 Х/ф «Гавань». 14.35, 22.35, 06.35 Х/ф «Моник» 16.10, 00.10, 08.10 Х/ф «За нас двоих»	07.00 Вести-спорт. 07.10 Пулевая стрельба из пневматического оружия Чемпионат Европы 07.45 Легкая атлетика. Кубок Европы в беге на 10000 метров. 09.00 Вести-спорт. 09.15 «Летопись спорта». 09.50 Хоккей. Чемпионат России. Финал. 11.55 «Точка отрыва». 12.35 «Футбол России. Перед туром». 13.10 Вести-спорт. 13.15 «Самый сильный человек». 13.50 Хоккей 15.55 Баскетбол 18.05 Вести-спорт 18.20 Футбол Журнал Лиги чемпионов 18.55 Хоккей. Товарищеский матч Швейцария - Россия. Прямая трансляция 21.15 Вести-спорт 21.35 Футбол Чемпионат Англии «Ридинг» - «Фулхэм» 23.45 Вести-спорт. 23.50 Футбол.	05.00 «Муз-ТВ хит». 06.00 «Наше». 07.00 «Муз-ТВ хит». 08.50 «Твой выбор» 09.55 «Да чарт» 10.55 «Zoom» 11.25 «Звезды за решеткой». 12.25 «Ближе к звездам». Л. Лохан». 13.00 «Блондинка в шоколаде» 13.30 Звезды зажигают 14.25 «Faq». 14.55 «Концерт». 16.10 «Страшно красивые». 16.55 «Муз-ТВ хит». 18.05 «20» 19.00 «Мультишка» 19.30 Звезды зажигают 20.20 «Про-кино». 20.55 «Ближе к звездам» (русские файлы). 21.55 «Блондинка в шоколаде» 22.25 «Сливки общества». 23.20 «Муз-ТВ. Классик». 01.30 «Муз-ТВ хит». 02.00 «Наше». 03.00 «Муз-ТВ хит».	06.00 Музыка на завтрак. 10.00 «MTV Movie Awards 2005». Церемония награждения 12.00, 23.30 «Кинонаграды MTV» 12.30 Икона видеоигр «Полный привод УАЗ 4x4» 13.00 Хочу все снять! 13.30 Тачку на прокачку 14.00 «News блок weekly» 14.30 «Игронизация» Как создаются игры по мотивам фильмов 15.30 Live с Биланом. 17.00 Секретные диеты знаменитостей. 18.00 Музыка навсегда 18.30 «MTV Movie Awards 2006». Церемония награждения. 20.30 Большой киночарт. 21.00 Гид по стилю. 21.30 Звездный стиль: Charlize Theron. 22.00 Правдивые голливудские истории: светские львицы. 23.00 Recordные новости. 00.00 Центр ритма. 01.00 Музыка на ночь.	07.00 М/с «Летный отряд». 07.30 «Телемышка». 08.00 М/с «Летный отряд». 08.25 «Телемышка». 09.00 «Таласса. Люди моря». «Пираты Кергелена» 10.00 «Вы - играй!» 11.00, 17.00 «Железные доказательства 2» 12.00 «Техно» 12.30 «Вы - играй!» 13.30 «Телемышка». 14.00 М/с «Летный отряд». 14.30 «Наука во дворе 2». 15.30 «Таласса. Люди моря». «Пираты Кергелена». 16.30 «На грани фола». 18.00 «Сдвиг по фазе». 18.25 «Техно». 19.00 «Смелые решения». 19.30 «Формула скорости» 20.00 «Экстра немецкий». 20.30 «Вы - играй!» 21.30 «Железные доказательства 2». 22.30 «Человек как феномен». «За гранью реальности». «Огненные люди». 00.30 «Вы - играй!» 01.30 «Сдвиг по фазе» 02.00 «Техно». 02.30 «На грани фола». 03.00 «Вы - играй!»	10.30 «Eurosport Buzz». 11.00, 13.00 Футбол. 24 лучших клуба Европы. 11.30 Супербайк. ЧМ. Европа (Донингтон). 2 заезд. 12.15 Автоспорт. Автогонки. Суперкубок Порше (Бахрейн) 1 гонка. 13.30 Велоспорт. Про тур. Тур Страны Басков. Этап 5. 14.30, 17.00, 20.30 Теннис. Турнир АТР в Испании. Полуфинал. 16.15 Теннис. Турнир WTA в США. 1/4 финала 18.45 Велоспорт. Про тур. Тур Страны Басков. Этап 6. 20.00 «Eurosport Buzz». 00.00 Рестлинг. США. 01.30 Новости Европорта. 01.45 Боевые искусства. Бойцовский клуб. 03.30 Сильнейшие люди планеты. Гран- При.
05.00, 06.00 Веселые старты. 06.30 М/с «Спиди-гонщик». 07.00 Музыкальный трек. 07.10 Экстремальный спорт 07.30 Т/с «Карола Казини. На крутых виражах». 09.00, 04.10 Спортивная неделя Подмосковья. 09.10 Смертельные искусства. 10.00 Бусидо. Путь воина. 11.00, 02.30 «Game sport». 11.10, 01.00 NBA Live! 11.30, 23.30 Total perби. 12.00, 00.30 Гольф сегодня. 12.30, 00.00 «Sports Watch». 13.00 Феномен Ferrari. 13.30 Звезда автострэд.	00.00 Х/ф «Моя жизнь». 02.00, 08.00, 13.30, 21.00 Т/с «Морской волк». 04.00, 10.00, 16.00, 22.15 Х/ф «Восточный дантист». 06.00, 11.10 Х/ф «Моя жизнь» 12.30, 15.00 «Классики». 18.00 Х/ф «Моя жизнь». 20.00 «Классики»	07.00 Вести-спорт. 07.10 Баскетбол. 08.40 «Бинго миллион». Результаты розыгрыша. 09.00 Вести-спорт 09.15 «Страна спортивная». 09.45 Хоккей. 11.55 Вести-спорт. 12.00 Автоспорт. 14.45 Футбол 16.55 «Сборная России». 17.30 Вести-спорт 17.45 Футбол. Премьер- лига. ЦСКА - «Спартак» (Нальчик). 20.00 Футбол. Чемпионат Англии. «Эвертон» - «Чарльстон». 22.10 Вести-спорт 22.30 Футбол. Премьер- лига. «Зенит» (Санкт- Петербург) - «Динамо» (Москва). 00.35 Вести-спорт. 00.40 Автоспорт. Мировая серия. Монца. 03.30 «Сборная России». 04.00 Легкая атлетика. Кубок Европы в беге на 10000 метров.	05.00 «Муз-ТВ хит». 06.00 «Наше» 07.00 «Муз-ТВ хит». 08.00 «Твой выбор» 09.00 «Наше». 09.45 «Мультишка» 09.55 «Детская 10-ка». 10.20 «Звездные будни». 10.50 «Сливки общества». 11.50 «Концерт». 13.00 «Блондинка в шоколаде». 13.30 Звезды зажигают. 14.25 «Про-кино». 14.55 «Испытание верности» 15.25 «Твой выбор». 16.25 «Муз-ТВ хит». 17.30 «Мультишка». 18.00 «Звездные семейки. Пугачева». 18.55 «Про-обзор». 19.30 Звезды зажигают. 20.25 «Концерт». 21.55 «Блондинка в шоколаде». 22.25 Звезды зажигают. 23.15 «Азбука секса». 23.45 «Твой выбор». 00.55 «Муз-ТВ хит». 02.00 «Наше». 03.00 «Муз-ТВ хит».	06.00 Музыка на завтрак. 09.00 «20-ка самых- самых». Хит-парад. 10.00 «Игронизация». Как создаются игры по мотивам фильмов. 11.00 Звездный стиль: Charlize Theron. 11.30 Recordные новости. 12.00 Большой киночарт. 12.30 X-play. 13.00 «MTV Movie Awards 2006». Церемония награждения. 15.00, 16.30 «Кинонаграды MTV» 15.30 Гид по стилю. 16.00 Стоп! Снято: Christina Aguilera «Candyman». 17.00 «Сводный чарт». Хит-парад. 18.00 Музыка навсегда. 18.30 Shit парад. 19.00 Т/с «Клуб». 22.00 Юные принцессы: детские конкурсы красоты. 23.00 «News International». 23.30 Night Life Awards 2007. 01.00 Центр рифмы. 02.00 Музыка на ночь.	07.00 М/с «Летный отряд». 07.30 «Телемышка». 08.00 М/с «Летный отряд». 08.25 «Телемышка». 09.05 «Таласса. Люди моря». «Программа пирата». «Безмолвие дюн». 10.00 «Вы - играй!» 11.00, 17.00, 21.30 «Железные доказательства 2» 12.00 «Смелые решения». 12.30 «Вы - играй!» 13.30 «Телемышка». 14.00 М/с «Летный отряд». 14.30 «Наука во дворе 2». 15.30 «Таласса. Люди моря». «Программа пирата». «Безмолвие дюн». 16.30 «На грани фола». 18.00 «Сдвиг по фазе». 18.25 «Смелые решения». 19.30 «Формула скорости». 20.00 «Экстра немецкий». 20.30 «Вы - играй!» 22.30 «Человек как феномен». «Чудеса медицины». «Изгоняющие дьявола» 00.30 «Вы - играй!» 01.30 «Сдвиг по фазе». 02.00 «Смелые решения». 02.30 «На грани фола». 03.00 «Вы - играй!»	10.30 Марафон. Париж. 13.15 Автоспорт. Автогонки серии Гран- При 2 (Бахрейн). 2 гонка. 14.00 Супербайк. ЧМ в Испании. 1 заезд. 15.00 Суперспорт. ЧМ в Испании. 16.00 Велоспорт. Про- тур. Париж-Рубэ. 19.30 Теннис. Турнир АТР в Испании (Валенсия). Финал. 21.00 Теннис. Турнир WTA в США (Чарльстон). Финал. 22.45 Бокс 00.15 Супербайк. ЧМ в Испании. 2 заезд 01.00 Мотоспорт по выходным. 01.30 Новости Европорта. 01.45 Велоспорт. Про тур. Париж-Рубэ. 02.45 Мотоспорт по выходным. 03.15 Новости Европорта.



## ДОМАШНИЙ

## ДТВ

## ДТВ

## ДЕТСКИЙ

## ТВЗ

## КУЛЬТУРА

## REN-TV

## ЗВЕЗДА

06.30 Т/с «Рита».  
07.00 М/с  
«Приключения Рекса».  
07.25 «Азбука-малышка».  
07.30 Домашние сказки.  
08.30 Кулинарный техникум.  
09.00 Дела семейные.  
10.00 Цветная революция.  
10.30 Друзья моего хозяина.  
11.00 Т/с  
«Телохранитель».  
12.00 Полезный день.  
13.00 «День красоты с Яной Лапутиной».  
15.00 Т/с «Пленница».  
16.00 Дела семейные.  
17.00 Т/с «Голос сердца».  
18.00 33 квадратных метра.  
18.30 Т/с «Закон и порядок. Преступные намерения».  
19.30 Т/с «Ты - моя жизнь».  
20.30 Домашние сказки.  
21.30 Т/с «Русские амазонки 2».  
22.30 Т/с «Секс в большом городе».  
23.00 Цветная революция.  
23.30 Х/ф «Воры в законе».  
01.15 Т/с «Женаты... с детьми».  
02.00 Т/с «Молодые и дерзкие».

06.30 Музыка на ДТВ.  
06.35 Мультфильмы.  
08.00 Самое смешное видео.  
08.30 Д/с «Как уходили кумиры. Борис Андреев».  
08.55 Неслучайная музыка.  
09.00 Телемагазин.  
09.30 «Карданный вал +».  
10.00 Т/с «Дальнобойщики 2».  
11.10 Камера смеха.  
12.00 Т/с «Секретный агент МакГайвер».  
13.00 Т/с «Детектив Нэш Бриджес».  
14.00 «Каламбур».  
14.35 Мультфильмы.  
15.30 Д/с «Как уходили кумиры. Борис Андреев».  
15.55 Х/ф «Расследование».  
17.30 «Этот безумный мир».  
18.00 Самое невероятное видео.  
19.00 Т/с «Секретный агент МакГайвер».  
19.55 Самое смешное видео.  
20.25 «Каламбур».  
21.30 Камера смеха.  
22.00 Т/с «C.S.I.: Место преступления. Майами».  
23.00 Голые и смешные.  
23.30 Самое невероятное видео.  
00.25 «Карданный вал +».  
00.50 Каприз.  
01.15 Голые и смешные.

08.00, 12.00 М/ф  
«Козленок, который считал до десяти».  
08.10, 12.10 Х/ф «В одно прекрасное детство».  
09.20, 13.20 М/с «Зима в Простоквашино».  
09.40, 13.40 М/ф «Рикэ-хохолок».  
10.00, 14.00 Сказка «Царевич Проша».  
11.25, 15.25 М/ф «Прекрасная Маргарет и Черри-Флей».  
11.35, 15.35 М/ф «Генерал Топтыгин».  
«Охотник».  
16.00 М/ф «Как верблюжонок и ослик в школу ходили».  
«Вовка-тренер».  
«Повелители молний».  
16.30 М/с «Ох и Ах».  
16.50 М/ф «Межа».  
17.10 М/ф «Девочка и слон».  
«Ай-ай-ай».  
«Петух и боярин».  
«Про козла».  
18.00 Х/ф «Кортик».  
19.25 М/ф «Чертенек с пушистым хвостом».  
19.40 Сказка «Какой звук издает комар?»

06.00  
Победоносный голос.  
06.30 М/с «Люди Икс».  
07.00 М/с  
«Приключения Марко и Джинны».  
07.30 М/с  
«Аргай».  
08.00 М/с.  
08.30 Деньги утром.  
09.00 Х/ф «Моби Дик».  
13.00 М/с  
«Секреты Сабрины».  
14.00 Х/ф  
«Видимость гнева».  
16.30 Х/ф «Я вам больше не верю».  
18.30 Киномания.  
19.00 Х/ф  
«Крокодил Данди».  
21.00 Х/ф  
«Двойной просчет».  
23.00 Т/с  
«Собиранель душ».  
00.00 Х/ф  
«Чистильщик».

07.00 «Евроныус».  
10.00 Новости культуры.  
10.20 «В главной роли...».  
10.45 Путешествия натуралиста.  
11.15 Х/ф «Мой нежно любимый детектив».  
12.40 М/с «Зоологический переулок, 64».  
13.05 Линия жизни. Ия Саввина.  
14.00 Век русского музея.  
14.30 Т/ф «Из золотой коллекции телетеатра».  
«Дядюшкин сон». 1 ч.  
16.20 М/с «Сказки Андерсена».  
16.45 «Пустыня всерьез».  
17.10 Д/с «Рожденные среди диких животных».  
17.40 «Порядок слов».  
17.45 Дворцовые тайны.  
«Между музыкой и небом».  
18.15 Достояние республики. Ново-Алексеевский монастырь.  
18.30 «БлокНЕТ».  
Музыкальный еженедельник.  
19.00 Ночной полет.  
19.30 Новости культуры.  
19.55 Д/ф «Регенерация».  
20.50 95 лет со дня рождения Льва Копелева. Острова.  
21.30 Святые Христианского мира.  
«Вифавара».  
22.00 «Тем временем».  
23.00 Секретные проекты.  
«Мобильный для Лубянки».  
23.30 Новости культуры.  
23.55 Про арт.  
00.25 Легенды мирового кино. Николай Крючков.

06.00, 04.50 Музыка.  
06.25 «Ради смеха».  
06.45 Т/с «Друзья».  
07.10 М/с  
«Приключения кенгурят».  
07.35 М/с «Школа жутиков».  
08.00 М/с «Симпсоны».  
08.25 «Очевидец» представляет: самое шокирующее».  
09.30 «24».  
10.00 «Званный ужин».  
11.00 «Час суда».  
12.00 «Ради смеха».  
12.30 «24».  
13.00 «Бабий бунт».  
13.30 Т/с «Друзья».  
14.00, 17.30 Т/с «Трое сверху 2».  
14.30 М/с «Симпсоны».  
15.00 Т/с  
«Сверхъестественное».  
17.00 «Ради смеха».  
18.00 «Званный ужин».  
19.00 «Бабий бунт».  
19.30 «24».  
20.00 Т/с «Звездочет».  
21.00 Т/с «Солдаты 12».  
22.00 «Частные истории».  
23.00, 02.55 «Вечер с Т. Кеосаяном».  
23.30 «24».  
00.00 «Очевидец» представляет: самое смешное».  
00.15 Х/ф «Похититель тел».  
02.10 Д/с «Проект «Отражение»».  
«Золотой укол».  
03.20 «Военная тайна».  
04.05 «Час суда».

06.00, 15.00  
«Никто не забыт...»  
06.30 «ГТО».  
06.45 Д/с «Моя страна».  
07.00 «Мир цирка с Т. Дуровой».  
07.15, 16.00 М/ф.  
07.45, 01.00 «О войне как о войне».  
08.15, 02.30 Д/ф  
«Бороться и искать».  
09.00, 17.30 Х/ф  
«Приключения мага». 1 с.  
10.00 «Камуфляж».  
10.30, 05.00 «Это было недавно... Это было давно... Александр Михайлов».  
Телемемуары.  
11.30, 00.30 Д/с  
«Крылья Отчизны».  
12.00 Х/ф «Суэта сует».  
13.50, 23.00 Д/с  
«Конструктор Глушко и его время».  
14.30, 00.00  
«Секретный проект».  
15.30, 23.30 «Гнездо глухаря».  
16.30 «Новости. Московское время».  
16.45, 01.45  
«Предметный разговор».  
18.30, 03.00 Х/ф  
«Служили два товарища».  
20.20 Х/ф «Русское поле».  
22.00 «На старт!»  
22.30 Новости.

06.30 Т/с «Рита».  
07.00 М/с  
«Приключения Рекса».  
07.25 «Азбука-малышка».  
07.30 Домашние сказки.  
08.30 Экстремальная кухня.  
09.00 Дела семейные.  
10.00 Коллекция идей.  
10.30 Заграничные штучки.  
10.45 Сладкие истории.  
11.00 Т/с  
«Телохранитель».  
12.00 Полезный день.  
13.00 «Татьянин день».  
14.30 Второе дыхание.  
15.00 Т/с «Пленница».  
16.00 Дела семейные.  
17.00 Т/с «Голос

06.30 Музыка на ДТВ.  
06.35 Мультфильмы.  
08.00 Самое смешное видео.  
08.30, 15.30 Д/с «Как уходили кумиры. Алла Ларионова».  
08.55 Неслучайная музыка.  
09.00 Телемагазин.  
09.30 «Карданный вал +».  
10.00 Т/с «Дальнобойщики 2».  
11.10 Камера смеха.  
12.00 Т/с «Секретный агент МакГайвер».  
13.00 Т/с «Детектив Нэш Бриджес».  
14.00 «Каламбур».  
14.35 Мультфильмы.  
16.00 Х/ф «Лифт уходит по расписанию».  
17.30 «Этот безумный

08.00, 12.00 М/ф «Как верблюжонок и ослик в школу ходили».  
«Вовка-тренер».  
«Повелители молний».  
08.30, 12.30 М/с «Ох и Ах».  
08.50, 12.50 М/ф «Межа».  
09.10, 13.10 М/ф «Девочка и слон».  
«Ай-ай-ай».  
«Петух и боярин».  
«Про козла».  
10.00, 14.00 Х/ф «Кортик».  
11.25, 15.25 М/ф «Чертенек с пушистым хвостом».  
11.40, 15.40 М/ф «Какой звук издает комар?».  
«Про мамонтенка».  
16.00 М/ф «Самый большой друг».

06.00  
Победоносный голос.  
06.30 М/с «Люди Икс».  
07.00 М/с  
«Приключения Марко и Джинны».  
07.30 М/с  
«Аргай».  
08.00 М/с.  
08.30 Деньги утром.  
09.00 Х/ф «Побег на Ведьмину гору».  
11.00 Х/ф «Какая чудная игра».  
13.00 М/с  
«Секреты Сабрины».  
14.00 Х/ф  
«Алешкина любовь».

06.30 «Евроныус».  
10.00 Новости культуры.  
10.20 «В главной роли...»  
10.45 Д/с «Рожденные среди диких животных».  
11.15 Х/ф «Северный отель».  
12.50 М/с «Зоологический переулок, 64».  
13.05 «Тем временем».  
14.00 Academia. К 250-летию Российской Академии художеств.  
14.30 Т/ф «Из золотой коллекции телетеатра».  
«Дядюшкин сон». 2 ч.  
16.25 М/с «Сказки Андерсена».  
16.50 Т/с «Приключения Мэддиганов».  
17.20 Д/с «Рожденные среди диких животных».  
17.45 «Порядок слов».  
17.50 Полуденные сны.  
18.20 «Все фортепианные

06.00, 05.05 Музыка.  
06.25 «Ради смеха».  
06.45 Т/с «Друзья».  
07.10 М/с  
«Приключения кенгурят».  
07.35 М/с «Школа жутиков».  
08.00 М/с «Симпсоны».  
08.25, 16.00, 21.00 Т/с «Солдаты 12».  
09.30 «24».  
10.00 «Званный ужин».  
11.00 «Час суда».  
12.00 «Ради смеха».  
12.30 «24».  
13.00 «Бабий бунт».  
13.30 Т/с «Друзья».  
14.00, 17.30 Т/с «Трое сверху 2».  
14.30 М/с  
«Симпсоны».  
15.00 Т/с «Звездочет».  
17.00 «Ради смеха».  
18.00 «Званный ужин».

06.00, 15.00 «Жизнь продолжается!»  
06.30 «ГТО».  
06.45 Д/с «Моя страна».  
07.00 «Мир цирка с Т. Дуровой».  
07.15, 16.00 М/ф.  
07.45, 01.00  
«Оружейка».  
08.15, 02.30 Д/ф «На деревню дедушке Морозу».  
09.00, 17.30 Х/ф  
«Приключения мага». 1 с.  
10.00 «Наука для нас».  
10.30, 05.00 «Это было недавно... Это было давно...» Телемемуары.  
11.30, 00.30 Д/с  
«Крылья Отчизны».  
12.00 Х/ф «Русское поле».



10.30 Заграничные шутки.  
10.45 Сладкие истории.  
11.00 Т/с  
«Телохранитель».  
12.00 Полезный день.  
13.00 «Татьянин день».  
14.30 Второе дыхание.  
15.00 Т/с «Пленница».  
16.00 Дела семейные.  
17.00 Т/с «Голос сердца».  
18.00 33 квадратных метра.  
18.30 Т/с «Закон и порядок. Преступные намерения».  
19.30 Т/с «Ты - моя жизнь».  
20.30 Домашние сказки.  
21.30 Т/с «Русские амазонки 2».  
22.30 Т/с «Секс в большом городе».  
23.00 Друзья моего хозяина.  
23.30 Х/ф «Люди и звери». 1 с.  
01.20 Т/с «Женаты... с детьми».  
02.05 Т/с «Молодые и дерзкие».

06.30 Т/с «Рита».  
07.00 М/с  
«Приключения Рекса».  
07.25 «Азбука-малышка».  
07.30 Домашние сказки.  
08.30 «Что мы знаем о еде?» История пасты.  
09.00 Дела семейные.  
10.00 «Городское путешествие». Жизнь, как чудо в деревне Эмира Кустурицы.  
10.30 Мировые бабушки.  
11.00 Т/с «Телохранитель».  
12.00 Полезный день.  
13.00 «День здоровья с Е. Одинцовой».  
15.00 Т/с «Пленница».  
16.00 Дела семейные.  
17.00 Т/с «Голос сердца».  
18.00 33 квадратных метра.  
18.30 Т/с «Закон и порядок. Преступные намерения».  
19.30 Т/с «Ты - моя жизнь».  
20.30 Домашние сказки.  
21.30 Т/с «Русские амазонки 2».  
22.30 Т/с «Секс в большом городе».  
23.00 «Городское путешествие». Жизнь, как чудо в деревне Эмира Кустурицы.  
23.30 Х/ф «Люди и звери». 2 с.  
01.25 Т/с «Женаты... с детьми».  
02.10 Т/с «Молодые и дерзкие».

10.00 Т/с  
«Дальнобойщики 2».  
11.10 Камера смеха.  
12.00 Т/с «Секретный агент МакГайвер».  
13.00 Т/с «Детектив Нэш Бриджес».  
14.00 «Каламбур».  
14.35 Мультфильмы.  
16.00 Х/ф «Лифт уходит по расписанию».  
17.30 «Этот безумный мир».  
18.00 Самое невероятное видео.  
19.00 Т/с «Секретный агент МакГайвер».  
19.55 Самое смешное видео.  
20.25 «Каламбур».  
21.30 Камера смеха.  
22.00 Т/с «C.S.I.: Место преступления. Майами».  
23.00 Голые и смешные.  
23.30 Самое невероятное видео.  
00.30 «Карданный вал +».  
01.00 «Каприз».  
01.25 Голые и смешные.  
01.55 Ночной клуб  
03.55 Д/с «Опергруппа, на выезд!»  
04.55 Музыка на ДТВ.

06.30 Музыка на ДТВ.  
06.35 Мультфильмы.  
08.00 Самое смешное видео.  
08.30, 15.25 Д/с «Как уходили кумиры. Павел Луспекаев».  
08.55 Неслучайная музыка.  
09.00 Телемагазин.  
09.30 «Карданный вал +».  
10.00 Т/с  
«Дальнобойщики 2».  
11.15 Камера смеха.  
12.00 Т/с «Секретный агент МакГайвер».  
13.00 Т/с «Детектив Нэш Бриджес».  
14.00 «Каламбур».  
14.35 Мультфильмы.  
15.55 Х/ф «Благородный разбойник Владимир Дубровский».  
18.00 Самое невероятное видео.  
19.00 Т/с «Секретный агент МакГайвер».  
19.55 Самое смешное видео.  
20.25 «Каламбур».  
21.30 Камера смеха.  
22.00 Т/с «C.S.I.: Место преступления. Майами».  
23.00 Голые и смешные.  
23.30 Самое невероятное видео.  
00.30 «Карданный вал +».  
00.55 «Каприз».  
01.25 Голые и смешные.  
01.55 Ночной клуб.  
03.55 Д/с «Опергруппа, на выезд!»  
04.55 Музыка на ДТВ.

«Девочка и слон», «Ай-ай-ай». «Петух и бонити». «Про козла»  
10.00, 14.00 Х/ф  
«Кортик».  
11.25, 15.25 М/ф  
«Чертеноч с пушистым хвостом».  
11.40, 15.40 М/ф «Какой звук издает комар?», «Про мамонтенка».  
16.00 М/ф «Самый большой друг».  
«Натюрморт», «Сказка о Старом Эхо».  
«Чуффык».  
16.30 М/с «Автомобиль кота Леопольда».  
16.50 М/ф «Чудесный колодец».  
17.10 М/ф «Волчок», «Великие холода», «Письмо», «Новогодняя сказка».  
18.00 Муз/ф «Шутки в сторону».  
19.05 М/ф «Домовой и хозяйка».  
19.15 М/ф «Пантелей и пугало», «Чудеса среди бела дня», «Укрощение велосипеда».

08.00, 12.00 М/ф  
«Самый большой друг», «Натюрморт», «Сказка о Старом Эхо».  
«Чуффык».  
08.30, 12.30 М/с  
«Автомобиль кота Леопольда».  
08.50, 12.50 М/ф  
«Чудесный колодец».  
09.10, 13.10 М/ф  
«Волчок», «Великие холода», «Письмо», «Новогодняя сказка».  
10.00, 14.00 Муз/ф  
«Шутки в сторону».  
11.05, 15.05 М/ф  
«Домовой и хозяйка».  
11.15, 15.15 М/ф  
«Пантелей и пугало», «Чудеса среди бела дня», «Укрощение велосипеда», «Кубик».  
16.00 М/ф «Танюша, Тявка, Топ и Ньюша», «Шарик-фонарик».  
16.25 М/с «Клад кота Леопольда».  
16.40 М/ф «Царевна-лягушка».  
17.20 М/ф «Веселая карусель» №3, «Жизнь и страдания Ивана Семенова», «Зарядка для хвоста».  
18.00 Х/ф «Пятерка за лето».  
19.15 М/ф «Коротышка-зеленые штанишки».  
19.25 М/ф «Два богатыря».  
«Архангельские новеллы».

08.30 Деньги утром.  
09.00 Х/ф «Побег на Ведьмину гору».  
11.00 Х/ф «Какая чудная игра».  
13.00 М/с  
«Секреты Сабрины».  
14.00 Х/ф  
«Алешкина любовь».  
16.00 Х/ф «На гребне волны».  
18.30 Киномания.  
19.00 Х/ф  
«Крокодил Данди 2».  
21.15 Х/ф «Не отступать и не сдаваться».  
23.00 Т/с  
«Собиратель душ».  
00.00 Х/ф «Горец 2».  
02.00 Х/ф «В темноте».  
04.00 Т/с «Ее звали Никита».  
05.00 Relaks.

06.00  
Победоносный голос.  
06.30 М/с «Люди Икс».  
07.00 М/с  
«Приключения Марко и Джинны».  
07.30 М/с  
«Аргай».  
08.00 М/с.  
08.30 Деньги утром.  
09.00 Х/ф  
«Лунный папа».  
11.15 Х/ф  
«Живите в радости».  
13.00 М/с  
«Секреты Сабрины».  
14.00 Х/ф  
«Бедный, бедный Павел».  
16.15 Х/ф  
«Брэддок: Без вести пропавшие».  
18.30 Киномания.  
19.00 Х/ф  
«Индокитай».  
22.00 Х/ф «Кровь и вино».  
00.00 Х/ф «Куб».  
02.00 Х/ф  
«Падший ангел».  
04.00 Т/с «Ее звали Никита».  
05.00 Relaks.

летию Российской Академии художеств.  
14.30 Т/ф «Из золотой коллекции телетеатра».  
«Дядюшкин сон». 2 ч.  
16.25 М/с «Сказки Андерсена».  
16.50 Т/с «Приключения Мэддиганов».  
17.20 Д/с «Рожденные среди диких животных».  
17.45 «Порядок слов».  
17.50 Полуденные сны.  
18.20 «Все фортепианные концерты Л.Бетховена».  
19.00 Ночной полет.  
19.30 Новости культуры.  
19.55 Д/ф «От обезьяны к человеку». 1 ч.  
20.35 Д/ф «Властелины Кольца».  
21.05 Юбилей Беллы Ахмадулиной. «Другие слова...»  
21.45 Святые Христианского мира.  
«Туринская Плащаница».  
22.15 «Апокриф».  
23.00 Кто мы? «Реформы по-русски». 7 ч.  
23.30 Новости культуры.  
23.55 Х/ф «Невероятное путешествие Мэри Брайант». 1 с.

06.30 «Евроныос».  
10.00 Новости культуры.  
10.20 «В главной роли...»  
10.45 Д/с «Рожденные среди диких животных».  
11.15 Х/ф «Это называется зарей».  
12.55 Д/ф «Сельская честь».  
13.50 «Апокриф».  
14.30 Х/ф «Пока безумствует мечта».  
15.45 Д/ф «Вертолетчик».  
16.25 М/с «Сказки Андерсена».  
16.50 Т/с «Приключения Мэддиганов».  
17.20 Д/с «Рожденные среди диких животных».  
17.45 «Порядок слов».  
17.55 Петербург. Время и место. «Господин капельмейстер».  
18.20 «Все фортепианные концерты Л.Бетховена».  
19.00 Ночной полет.  
19.30 Новости культуры.  
19.55 Д/ф «От обезьяны к человеку». 2 ч.  
20.50 Власть факта.  
21.30 Святые Христианского мира.  
«Сударь».  
22.00 Молодежное ток-шоу «Большие».  
23.00 Атланты. В поисках истины.  
23.30 Новости культуры.  
23.55 Х/ф «Невероятное путешествие Мэри Брайант». 2 с.  
01.35 Д/ф «Любек. Сердце Ганзейского союза».

09.30 «Званный ужин».  
10.00 «Час суда».  
11.00 «Час суда».  
12.00 «Ради смеха»  
12.30 «24»  
13.00 «Бабий бунт».  
13.30 Т/с «Друзья».  
14.00, 17.30 Т/с «Трое сверху 2».  
14.30 М/с  
«Симпсоны».  
15.00 Т/с «Звездочет».  
17.00 «Ради смеха».  
18.00 «Званный ужин».  
19.00 «Бабий бунт».  
19.30 «24».  
20.00 Т/с «Звездочет».  
22.00 «Чрезвычайные истории»: «В. Цой».  
23.00, 03.00 «Вечер с Т. Кеосаяном».  
23.30 «24».  
00.00 «Очевидец» представляет: самое смешное».  
00.15 Х/ф «Тайный план»  
02.15 Д/с «Проект «Отражение». «Бомонд».  
03.25 Д/ф «Дни, которые потрясли мир».  
04.20 «Час суда».

06.00, 04.10 Музыка.  
06.25 «Ради смеха».  
06.45 Т/с «Друзья».  
07.10 М/с  
«Приключения кенгурят».  
07.35 М/с «Школа жутиков».  
08.00 М/с «Симпсоны».  
08.25, 16.00 Т/с  
«Солдаты 12».  
09.30 «24».  
10.00 «Званный ужин».  
11.00 «Час суда».  
12.00 «Ради смеха».  
12.30 «24».  
13.00 «Бабий бунт».  
13.30 Т/с «Друзья».  
14.00, 17.30 Т/с «Трое сверху 2».  
14.30 М/с «Симпсоны».  
15.00 Т/с «Звездочет».  
17.00 «Ради смеха».  
18.00 «Званный ужин».  
19.00 «Бабий бунт».  
19.30 «24».  
20.00 Т/с «Звездочет».  
21.00 Д/ф «Солдаты наизнанку».  
22.00 Д/ф «Зона. Расписная азбука».  
23.00, 03.00 «Вечер с Т. Кеосаяном».  
23.30 «24».  
00.00 «Очевидец» представляет: самое смешное».  
00.15 Х/ф  
«Корсиканец».  
02.15 Д/с «Проект «Отражение».  
«Кладбище».  
03.25 «Час суда».

«Морозу»  
09.00, 17.30 Х/ф  
«Приключения мага». 2 с.  
10.00 «Наука для нас».  
10.30, 05.00 «Это было недавно... Это было давно...» Телемемуары.  
11.30, 00.30 Д/с  
«Крылья Отчизны».  
12.00 Х/ф «Русское поле».  
13.50, 23.00 Д/с  
«Конструктор Глушко и его время».  
14.30, 00.00  
«Секретный проект».  
15.30, 23.30 «Гнездо глухаря».  
16.30 «Новости. Московское время».  
16.45, 01.45  
«Предметный разговор».  
18.30, 03.00 Х/ф  
«Последняя реликвия».  
20.20 Х/ф «Дом, в котором я живу».  
22.15 «Звезда «Локо»».  
22.30 Новости.

06.00, 15.00 «Технодром имени Кулибина».  
06.30 «Звезда «Локо»».  
06.45 Д/с «Моя страна».  
07.00, 19.50, 04.30  
«Мир цирка с Т. Дуровой».  
07.15, 16.00 М/ф.  
07.45, 01.00 «Давайте вспомним».  
08.15, 02.30 Д/ф  
«Время больших машин».  
09.00, 17.30 Х/ф  
«Приключения мага».  
10.00 «Господа офицеры».  
10.30, 05.00 «Это было недавно... Это было давно...» Телемемуары.  
11.30, 00.30 Д/с  
«Крылья Отчизны».  
12.00 Х/ф «Дом, в котором я живу».  
13.50, 23.00 Д/с  
«Конструктор Глушко и его время».  
14.30, 00.00  
«Секретный проект».  
15.30, 23.30 «Гнездо глухаря».  
16.30 «Новости. Московское время».  
16.45, 01.45  
«Предметный разговор».  
18.30, 03.00 Х/ф  
«Вакансия».  
20.20 Х/ф «Сотрудник ЧК».  
22.15 «Бокс».  
22.30 Новости.



## ИЛЛЮЗИОН

## Спорт

## МУЗ-ТВ

## MTV

## RAMBLER

## ЕВРОСПОРТ

05.00, 06.00 Веселые старты.  
06.30 М/с «Спиди-гонщик». Профилактика.  
17.00, 18.00, 19.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 03.00, 04.00 7 новостей.  
17.05, 03.40 220 вольт.  
17.25, 18.05, 19.25 Экстремальный спорт.  
19.05 Магия оружия.  
20.00, 02.00 Бундеслига.  
20.05, 00.05 NBA Live!  
20.25, 00.25 NHL.  
20.35 Touch the sky.  
21.05, 01.05 «Диалоги о рыбалке. Классика».  
21.25 Классика футбола. Исторические матчи.  
22.05 Смертельные искусства.  
23.05 Дартс.  
00.40, 03.30 Ужасы спорта.  
01.25 «Game sport». Профилактика.  
01.40 Картинг.  
02.05 Покер. Мировая серия.  
03.05 Только не это!  
04.05 «Советский спорт».  
04.25 Гандбол. Кубок ЕГФ. Звезда (МО) - Рульментул (Румыния).

05.00, 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 12.00, 13.00, 14.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 7 новостей.  
05.05 Зарядка для страны.  
05.25, 06.25, 07.25 Веселые старты.  
06.05, 07.05, 08.05 Музыка.  
08.25 Т/с «Команда-мечта».  
09.05, 17.05, 03.40 220 вольт.  
09.25, 11.25, 12.05, 16.25, 17.25, 18.05, 19.25, 01.25 Экстремальный спорт.  
10.05, 04.05 «Советский спорт».  
10.25 Мини-футбол. Чемпионат России. Спартак - ДМФР. Спартак (МО) - Спартак (Иркутск). 1-й матч.  
11.05, 15.05, 20.05, 00.05 NBA Live!  
13.05 Смертельные искусства.

00.00, 06.00, 11.05 Х/ф «Дни хирурга Мишкина».  
02.00, 08.00, 13.30, 21.00 Т/с «Крах инженера Гарина».  
04.00, 10.00 Х/ф «Смерть под парусом».  
12.30, 15.00, 20.00 «Классики».  
16.00 Х/ф «Смерть под парусом».  
18.00 Х/ф «Свадьба».  
19.10 «Создатели и зрители».  
22.05 Х/ф «Альпийская баллада».

## TV-XXI

10.00, 18.00, 02.00 Х/ф «Мосты любви».  
11.30, 19.30, 03.30 Х/ф «Желанная жизнь».  
13.40, 21.40, 05.40 Х/ф «Любимая теща».  
15.25, 23.25, 07.25 Х/ф «Слова и музыка». 1 с.  
16.20, 00.20, 08.20 Х/ф «Свадебная вечеринка».

00.00, 06.00, 11.05 Х/ф «Свадьба».  
01.10, 07.10 «Создатели и зрители».  
02.00, 08.00, 13.30, 21.00 Т/с «Крах инженера Гарина».  
04.00, 09.30, 16.00 Х/ф «Альпийская баллада».  
12.30, 15.00, 20.00 «Классики».  
18.00 Х/ф «Квартет Гварнери».  
22.05 Муз/ф «Сильва».

## TV-XXI

05.00 Футбол. Премьер-лига. «Сатурн» (Московская область) - «Крылья Советов» (Самара).  
07.00 Вести-спорт.  
07.10 Футбол. Кубок УЕФА. 1/4 финала. АЗ (Нидерланды) - «Вердер».  
09.15 Вести-спорт.  
09.30 «Рыбалка с Радзишевским».  
09.45 Футбол. Премьер-лига. «Динамо» (Москва) - «Локомотив» (Москва).  
11.45 Вести-спорт.  
11.55, 23.35 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. «Самородок» (Хабаровск) - «Уралочка-НТМК» (Свердловская область). Прямая трансляция.  
13.45 «Футбол России».  
14.50 Футбол. Обзор матчей чемпионата Англии.  
15.40 Футбол. Чемпионат Англии. «Уотфорд» - «Портсмут». Прямая трансляция.  
17.40 Вести-спорт.  
17.55 Футбол. Чемпионат Англии. «Болтон» - «Эвертон». Прямая трансляция.  
19.55 Легкая атлетика. Кубок Европы в беге на 10000 метров.  
21.00 «Футбол России».  
22.05 «Неделя спорта».  
23.10 «Рыбалка с Радзишевским».  
23.25 Вести-спорт.

07.00 Вести-спорт.  
07.10 «Неделя спорта».  
08.15 Футбол. Обзор матчей чемпионата Англии.  
09.05 Вести-спорт.  
09.15 Футбол. Кубок УЕФА. 1/4 финала. «Байер» - «Осасуна».  
11.20 «Футбол России».  
12.25 «Самый сильный человек». Чемпионат мира по силовому экстриму.  
13.00 Вести-спорт.  
13.05 «Неделя спорта».  
14.10 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. «Ралли Португалии».  
15.20 Пулевая стрельба из пневматического оружия. Чемпионат Европы.  
15.55 Хоккей. Чемпионат России. Финал. Прямая трансляция.

05.00 «Муз-ТВ хит».  
06.00 «Наше».  
07.00 «Твой выбор».  
08.00 «Муз-ТВ хит».  
09.40 «Наше».  
10.50 «Мультиашка».  
11.00 «Концерт».  
12.25 «Pro-обзор».  
12.55 «Муз-ТВ хит».  
15.00 «Звездные семейки. Джексоны».  
15.55 «Папарацци. Голливудская охота».  
16.25 «Муз-ТВ хит».  
16.50 «Твой выбор».  
17.55 «Алфавит».  
18.05 «20».  
19.00 «Zoom».  
19.30 «Pro-кино».  
20.00 «Мультиашка».  
20.25 «Страшно красивые».  
21.25 Звезды зажигают.  
22.30 «Блондинка в шоколаде».  
22.55 «Улетный TRIP».  
23.25 Звезды зажигают.  
00.15 Pro-новости.  
00.25 «Муз-ТВ хит».  
02.00 «Наше».  
03.00 «Муз-ТВ хит».

05.00 «Муз-ТВ хит».  
06.00 «Наше».  
07.00 «Твой выбор».  
08.00 «Муз-ТВ хит».  
09.40 «Наше».  
10.50 «Мультиашка».  
11.00 Звезды зажигают.  
11.55 «Ближе к звездам Арнольд Шварценеггер».  
12.30 Pro-новости.  
12.40 «Муз-ТВ хит».  
15.00 «10 наших».  
15.55 «Папарацци. Голливудская охота».  
16.25 «Муз-ТВ хит».  
17.50 Pro-новости.  
18.05 «Ближе к звездам. Дженнифер Энистон».  
18.30 «Испытание верности».

06.00 Музыка на завтрак.  
10.00 Доступный экстрим.  
10.30 «News блок weekly».  
11.00 Звездная жизнь на мега-яхтах знаменитостей.  
12.00 Музыка навсегда.  
14.00 Анимаци. фильм «Таинственная игра».  
14.30 Виртуалити.  
15.00 «News International».  
15.30 «Кинонаграды MTV».  
16.00 «Русская десятка». Хит-парад.  
17.00 Музыка на злобу дня.  
18.30 Тачку на прокачку.  
19.00 Следующий!  
19.30 Я хочу лицо знаменитости: Pamela Anderson.  
20.00 Звездная жизнь: Pamela Anderson.  
20.30 Киночарт.  
21.00 Т/с «Клуб».  
22.00 Т/с «Клиника».  
22.30 «Южный парк».  
23.00 Дневник кинонаград-2007.  
23.15 Копы под прицелом.  
23.30 Веселый мясотряс.  
00.00 Музыка навсегда.  
01.00 «Лови удачу».

06.00 Музыка на завтрак.  
10.00 «News International».  
10.30 Дневник кинонаград-2007.  
10.45 «Звездная жизнь в самых дорогих домах мира». 5 ч.  
11.15 Т/с «Клуб».  
12.15 Музыка навсегда.  
14.00 Анимаци. фильм «Таинственная игра».  
14.30 Киночарт.  
15.00 Дневник кинонаград-2007.  
15.15 Копы под прицелом.  
15.30 «Лови удачу».  
16.00 «Рингтон-чарт».  
Хит-парад.  
17.00 Музыка на злобу дня.

07.00 М/с «Летный отряд».  
07.30 «Телемышка».  
08.00 «Непознанные миры».  
«Секреты НЛО».  
09.00 «Таласса. Люди моря».  
«Дьявольский осьминог».  
«Ветер счастья».  
10.00 «Вы - играй!»  
11.00 «Железные доказательства 2».  
12.00 «Техно».  
12.30 «Вы - играй!»  
13.30 М/с «Последний из могикан».  
14.00 М/с «Летный отряд».  
14.30 «Наука во дворе 2».  
15.30 «Таласса. Люди моря».  
«Дьявольский осьминог».  
«Ветер счастья».  
16.30 «На грани фола».  
17.00 «Железные доказательства 2».  
18.00 «Сдвиг по фазе».  
18.25 «Техно».  
19.00 «Смелые решения».  
19.30 «Формула скорости».  
20.00 «Экстра немецкий».  
20.30 «Вы - играй!»  
21.30 «Железные доказательства 2».  
22.30 «Смелые решения».  
23.30 Т/с «Алый Первоцвет».  
00.30 «Вы - играй!»  
01.30 «Сдвиг по фазе».  
02.00 «Техно».  
02.30 «На грани фола».  
03.00 «Вы - играй!»

07.00 М/с «Летный отряд».  
07.30 «Телемышка».  
08.00 «Непознанные миры».  
«Американские охотники за привидениями».  
09.00 «Таласса. Люди моря».  
«Зима», «Грегори и Гондурас».  
10.00 «Вы - играй!»  
11.00 «Железные доказательства 2».  
12.00 «Техно».  
12.30 «Вы - играй!»  
13.30 М/с «Последний из могикан».  
14.00 М/с «Летный отряд».  
14.30 «Наука во дворе 2».  
15.30 «Таласса. Люди моря».  
«Зима», «Грегори и Гондурас».  
16.30 «На грани фола».  
17.00 «Железные доказательства 2».

10.30, 03.00 Мотоспорт по выходным.  
11.00 Дзюдо. ЧЕ в Сербии (Белград). 3 день.  
12.00 Гребля. Ежегодная гребная гонка Оксфорд - Кембридж.  
12.45 Керлинг. ЧМ в Канаде (Эдмонтон). М. Финал.  
14.45 Теннис. Спец. выпуск.  
15.00 Теннис. Турнир WTA в США (Амелия-Айленд). Финал.  
16.15 Велоспорт. Про тур. Тур Фландрии.  
17.30 Велоспорт. Про тур. Тур Страны Басков. Этап 1.  
19.00 Гребля. Ежегодная гребная гонка Оксфорд - Кембридж.  
19.45, 02.00 Футбол. Евроголы.  
20.30 Вот это да!!!  
21.00 Теннис. Спец. выпуск.  
21.15 Керлинг. ЧМ в Канаде (Эдмонтон). М. Финал.  
22.00 Снукер. Зал славы.  
23.00 Сумо. Хацу Басе.  
00.00 Боевые искусства. Бойцовский клуб.  
02.45 Теннис. Спец. выпуск.

10.30 «Eurosport Buzz».  
11.00 Теннис. Спец. выпуск.  
11.15 Велоспорт. Про тур. Тур Страны Басков. Этап 1.  
12.45 Футбол. Евроголы.  
13.30 Футбол. Лига чемпионов УЕФА 1/4 финала. Первые матчи.  
14.45 Вот это да!!!  
15.00 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. 1/4 финала. Первые матчи.  
17.30 Велоспорт. Про тур. Тур Страны Басков. Этап 2.  
19.00 Футбол. Евроголы.



09.25, 11.25, 12.05, 16.25, 17.25, 18.05, 19.25, 01.25 Экстремальный спорт 10.05, 04.05 «Советский спорт» 10.25 Мини-футбол Чемпионат России Суперлига АМФР. Спартак Щелково (МО) - Спартак (Москва). 1-й матч 11.00, 15.00 Бундеслига 11.05, 15.05, 20.05, 00.05 NBA Live! 13.05 Смертельное искусство 14.05, 20.35 Touch the sky 14.25, 21.25 Классика футбола. Исторические матчи 15.25, 20.25, 00.25 NHL 15.35 «Game sport» 16.05, 19.05 Магия оружия 21.05, 01.05 «Диалоги о рыбалке. Классика» 22.05 Картинг 22.25 Феномен Ferrari 23.05 Дартс 00.40, 03.30 Ужасы спорта 02.05 Покер. Мировая серия 03.05 Только не это! 04.25 Бокс. Чемпионат ЦФО посвященный памяти МС СССР С.М. Тростикова	04.00, 09.30, 16.00 X/f «Альпийская баллада» 12.30, 15.00, 20.00 «Классики» 18.00 X/f «Квартет» Гварнери 22.05 Муз/ф «Сильва» <b>TV-XXI</b> 10.00, 18.00, 02.00 X/f «Любовь, море жизни» 11.35, 19.25 03.35 X/f «Это не я» 13.10, 21.10, 05.10 X/f «Третье поколение» 15.00, 23.00, 07.00 X/f «Слова и музыка». 2 с. 15.55, 23.55, 07.55 X/f «Добрые и злые»	12.25 «Самый сильный человек». Чемпионат мира. Прямая трансляция 13.00 Вести-спорт 13.05 «Неделя спорта» 14.10 Автопорт Чемпионат мира по ралли «Ралли Португалии» 15.20 Пуля в стрелбе из пневматического оружия. Чемпионат Европы 15.55 Хоккей. Чемпионат России. Финал. Прямая трансляция 18.10 Вести-спорт 18.55 Волейбол Чемпионат России Мужчины. 1/4 финала. Прямая трансляция 20.45 Легкая атлетика. Кубок Европы в беге на 10000 метров 21.40 «Самый сильный человек». Чемпионат мира по силовому экстриму 22.15 Вести-спорт 22.30, 00.45 Футбол. Лига чемпионов 02.50 Футбол. Обзор Лиги чемпионов 03.45 Дзюдо. Чемпионат Европы	11.55 «Ближе к звездам» Аристон Шарлотта 12.20 Pro-новости 12.40 «Муз-ТВ хит» 15.00 «10 минут» 15.15 «Почта» 16.25 «Муз-ТВ хит» 17.50 Pro-новости 18.05 «Ближе к звездам» Дженнифер Энистон 18.30 «Испытание верности» 19.00 Звезды зажигают. 20.00 «Мультяшка» 20.25 «Звездные будни» 20.55 «Кино Премьеры» 21.25 «Ближе к звездам» (русские файлы) 22.30 «Блондинка в шоколаде» 22.55 «Улетный TRIP» 23.25 Звезды зажигают 00.15 Pro-новости 00.25 «Муз-ТВ хит» 02.00 «Наше» 03.00 «Муз-ТВ хит»	в самых дорожных домах мира». 5 ч 11.15 Т/с «Клуб» 12.15 Музыка на ночь 14.00 Анимационный фильм «Таинственная игра» 14.30 «Почта» 15.00 «Почта» 15.15 «Почта» 15.20 «Почта» 16.00 «Почта» Хит-парад 17.00 Музыка на ночь 18.30 X-play. 19.00 Следующий! 19.30 Live с Биланом 20.00 Молодые 21.00 Т/с «Клуб» 22.00 Т/с «Клиника» 22.30 «Южный парк» 23.00 Дневник кинонаград-2007 23.15 «Кинонаграды MTV» 23.30 Шоу Ali G 00.00 Музыка навсегда 01.00 «Лови удачу» 01.30 Музыка на ночь	10.00 «Вы - играй!» 11.00 «Железные доказательства 2» 12.00 «Техно» 12.30 М.с. «Последний из могикиан» 14.00 М.с. «Летный отряд» 14.30 «Наука во дворе 2» 15.30 «Таласса. Люди моря» 16.00 «Вы - играй!» 17.00 «Железные доказательства 2» 18.00 «Сдвиг по фазе» 18.25 «Техно» 19.00 «Смелые решения» 19.30 «Формула скорости» 20.00 «Экстра немецкий» 20.30 «Вы - играй!» 21.30 «Железные доказательства 2» 22.30 «Смелые решения» 23.30 Т/с «Алый Первоцвет» 00.30 «Вы - играй!» 01.30 «Сдвиг по фазе» 02.00 «Техно» 02.30 «На грани фола» 03.00 «Вы - играй!»	12.45 Футбол. Евроголы 13.30 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. 1/4 финала. Первые матчи 14.45 Вот это да!!! 15.00 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. 1/4 финала. Первые матчи 17.30 Велоспорт. Про тур. Тур Страны Басков. Этап 2 19.00 Футбол. Евроголы 19.45 Сильнейшие люди планеты Гран- При Латвии 20.45 Сумо. Хацу Басе 21.45 Вот это да!!! 22.00 Бокс. Легкий полусредний вес. П. Наваскес (Испания) - М. Пена (Испания) 23.00 Бокс 01.00 Покер. Евротур (Великобритания, Лондон) 02.00 Сумо. Хацу Басе 03.00 «Eurosport Buzz» 10.30 Экстремальный спорт 11.00, 15.15 Футбол. Евроголы 11.45 Вот это да!!! 12.15, 16.00 Велоспорт. Про тур. Тур Страны Басков. Этап 2 13.15 Велоспорт. Про тур. Тур Фландрии 14.15 Снукер. Зал славы. 17.15 Велоспорт. Про тур. Гент-Вевельгем. 19.00 Велоспорт. Про тур. Тур Страны Басков. Этап 3. 20.00 Снукер. Зал славы. 21.00 Парусный спорт. Вместе с Алинги. 21.05 Мультиспорт по средам. 21.10 Новости конного спорта. 21.15 Гольф. Мастерс. 22.15 Гольф. Гольф- клуб. 22.20 Парусный спорт. Яхт-клуб. 22.25 Мультиспорт по средам. 22.30 Журнал «Олимпийские игры». 23.00 Олимпийские игры. «Цель - Пекин». 23.15 Фигурное катание. ЧМ в Японии (Токио). Показательное выступление. 00.30 Журнал «Побег». 01.00 Кикбоксинг (Манчестер). 03.00 Вот это да!!!
05.00, 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 7 новостей. 05.05 Зарядка для страны 05.25, 06.25, 07.25 Веселые старты. 06.05, 07.05, 08.05 Музыка 08.25 Т/с «Команда-мечта» 09.05, 13.05, 17.05, 03.40 220 вольт. 09.25, 11.25, 12.25, 13.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 01.25 Мир свободного спорта 10.05, 04.05 «Советский спорт» 10.25 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига АМФР. Спартак- Щелково (МО) - Спартак (Москва). 2-й матч 11.05, 15.05, 20.05, 00.05 NBA Live! 12.05, 18.05 Экстремальный спорт. 14.05, 20.35 Touch the sky. 14.25, 21.25 Классика футбола. 15.25, 20.25, 00.25 NHL. 15.35 AutoFashion. 16.05, 19.05 Магия оружия. 22.05 «Game sport». 22.25 Гольф. Европейская неделя. 23.05, 02.05 Покер. Мировая серия. 00.40, 03.30 Ужасы спорта. 03.05 Только не это! 04.25 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига АМФР. Спартак- Щелково (МО) - Спартак (Москва). 1-й матч.	00.00, 06.00, 11.05, 18.00 X/f «Квартет» Гварнери 02.00, 08.00, 13.30, 21.00 Т/с «Крах инженера Гарина» 04.00 10.00 Муз/ ф «Сильва» 12.30, 15.00 «Классики» 16.00 Муз/ф «Сильва» 20.00 «Классики» 22.05 Муз/ф «Сильва» <b>TV-XXI</b> 10.00, 18.00, 02.00 X/f «В тени» 11.45, 19.45, 03.45 X/f «Гипноз» 13.20, 21.20, 05.20 X/f «Серенада». 15.20, 23.20, 07.20 X/f «Слова и музыка». 3 с. 16.15, 00.15, 08.15 X/f «Страх и трепет».	07.00 Вести-спорт 07.10 «Сборная России» Глеб Гальперин 07.55 Футбол. Обзор Лиги чемпионов 08.45 Вести-спорт 08.55 «Первому тренеру посвящается. » «Новое поколение» 10.15 Футбол. Лига чемпионов. 1/4 финала «Манчестер Юнайтед» (Англия) - «Рома». 12.20 Вести-спорт 12.25 Футбол. Лига чемпионов. 1/4 финала «Валенсия» (Испания) - «Челси» (Англия) 14.30 Футбол. Обзор Лиги чемпионов 15.20 «Путь Дракона» 15.55 Хоккей. Чемпионат России. Финал. Прямая трансляция 18.10 Вести-спорт 18.25 Баскетбол 20.10 Волейбол Чемпионат России Женщины «Динамо» (Москва) - «Заречье- Одинцово» (Московская область). 22.15 Вести-спорт. 22.30 Футбол. Лига чемпионов. 1/4 финала. «Ливерпуль» (Англия) - ПСВ (Нидерланды). Прямая трансляция. 00.45 Футбол. Лига чемпионов. 1/4 финала «Бавария» - «Милан». 02.50 Футбол. Обзор Лиги чемпионов. 03.45 Дзюдо. Чемпионат Европы.	05.00 «Муз-ТВ хит» 06.00 «Наше» 07.00 «Твой выбор» 08.00 «Муз-ТВ хит» 09.40 «Наше» 10.50 «Мультяшка». 11.00 Звезды зажигают 11.55 «Кино Премьеры» 12.30 Pro-новости 12.40 «Муз-ТВ хит» 15.00 «Dance чарт» 15.55 «Zoom». 16.25 «Твой выбор» 17.30 «Муз-ТВ хит» 17.50 Pro-новости 18.05 «Мобильная 10- ка» 19.00 «Звездные предки». 20.00 «Мультяшка» 20.25 «Страшно красивые». 21.25 «Звездные семейки. Джексоны». 22.30 «Безбашенные американцы». 22.55 «Улетный TRIP». 23.25 «Твой выбор» 00.15 Pro-новости 00.25 «Муз-ТВ хит» 02.00 «Наше» 03.00 «Муз-ТВ хит»	06.00 Музыка на завтрак 10.00 Киночарт 10.30 Дневник кинонаград-2007 10.45 Live с Биланом. 11.15 Т/с «Клуб» 12.15 Музыка навсегда. 14.00 Анимационный фильм «Таинственная игра» 14.30 Звездная жизнь Patricia Anderson 15.00 Дневник кинонаград-2007. 15.15 «Кинонаграды MTV». 15.30 «Лови удачу». 16.00 «20-ка самых- самых». Хит-парад. 17.00 Музыка на злобу дня. 18.30 Хочу все снять! 19.00 Следующий! 19.30 Live с Биланом. 20.00 12 злобных зрителей 21.00 Т/с «Клуб». 22.00 Т/с «Клиника». 22.30 «Южный парк». 23.00 Дневник кинонаград-2007 23.15 «Кинонаграды MTV». 23.30 Шоу Ali G. 00.00 Музыка навсегда. 01.00 «Лови удачу». 01.30 Музыка на ночь.	07.00 М.с. «Летный отряд» 07.30 «Телемышка» 08.00 «Непознанные миры» «Зона 51» 09.00 «Таласса. Люди моря» «Выжившие в Пномпене» «Стражи Северного полюса» 10.00 «Вы - играй!» 11.00 «Железные доказательства 2» 12.00 «Техно» 12.30 «Планета Vision представляет» 13.30 М.с. «Последний из могикиан». 14.00 М.с. «Летный отряд». 14.30 «Наука во дворе 2» 15.30 «Таласса. Люди моря». «Выжившие в Пномпене» «Стражи Северного полюса» 16.30 «На грани фола». 17.00 «Железные доказательства 2». 18.00 «Сдвиг по фазе». 18.25 «Техно». 19.00 «Смелые решения». 19.30 «Формула скорости» 20.00 «Экстра немецкий». 20.30 «Вы - играй!» 21.30 «Железные доказательства 2». 22.30 «Смелые решения». 23.30 Т/с «Алый Первоцвет». 00.30 «Вы - играй!» 01.30 «Сдвиг по фазе». 02.00 «Техно». 02.30 «На грани фола». 03.00 «Вы - играй!»	10.30 Экстремальный спорт 11.00, 15.15 Футбол. Евроголы 11.45 Вот это да!!! 12.15, 16.00 Велоспорт. Про тур. Тур Страны Басков. Этап 2 13.15 Велоспорт. Про тур. Тур Фландрии 14.15 Снукер. Зал славы. 17.15 Велоспорт. Про тур. Гент-Вевельгем. 19.00 Велоспорт. Про тур. Тур Страны Басков. Этап 3. 20.00 Снукер. Зал славы. 21.00 Парусный спорт. Вместе с Алинги. 21.05 Мультиспорт по средам. 21.10 Новости конного спорта. 21.15 Гольф. Мастерс. 22.15 Гольф. Гольф- клуб. 22.20 Парусный спорт. Яхт-клуб. 22.25 Мультиспорт по средам. 22.30 Журнал «Олимпийские игры». 23.00 Олимпийские игры. «Цель - Пекин». 23.15 Фигурное катание. ЧМ в Японии (Токио). Показательное выступление. 00.30 Журнал «Побег». 01.00 Кикбоксинг (Манчестер). 03.00 Вот это да!!!



## ДОМАШНИЙ

## ДТВ



## ДЕТСКИЙ

## ТВЗ

## КУЛЬТУРА

## REN-TV

## ЗВЕЗДА



06.30 Т/с «Рита».  
07.00 М/с  
«Приключения Рекса».  
07.25 «Азбука-малышка».  
07.30 Домашние сказки  
08.30 Мир в твоей тарелке.  
09.00 Дела семейные.  
10.00, 23.00  
Декоративные страсти.  
10.30 Полевые работы.  
11.00 Т/с «Телохранитель».  
12.00 Полезный день  
13.00 «Детский день».  
15.00 Т/с «Пленница».  
16.00 Дела семейные.  
17.00 Т/с «Голос сердца»  
18.00 33 квадратных метра.  
18.30 Т/с «Закон и порядок. Преступные намерения».  
19.30 Т/с «Ты - моя жизнь».  
20.30 Домашние сказки.  
21.30 Т/с «Русские амазонки 2».  
22.30 Т/с «Секс в большом городе».  
23.30 Х/ф «Служили два товарища».  
01.15 Т/с «Женаты... с детьми».  
02.00 Т/с «Молодые и дерзкие».

06.30, 04.55  
Музыка на ДТВ.  
06.35 Мультфильмы.  
08.00, 19.55 Самое смешное видео.  
08.30, 15.25 Д/с «Как уходили кумиры Иван Переверзев».  
08.55 Неслучайная музыка  
09.00 Телемагазин.  
09.30 «Карданный вал +».  
10.00 Т/с «Дальнобойщики 2».  
11.10 Камера смеха  
12.00, 19.00 Т/с «Секретный агент МакГайвер»  
13.00 Т/с «Детектив Нэш Бриджес»  
14.00 «Каламбур»  
14.35 Мультфильмы  
15.55 Х/ф «Ко мне, Мухтар!»  
17.50 Неслучайная музыка.  
18.00, 23.30 Самое невероятное видео.  
20.25 «Каламбур».  
21.30 Камера смеха.  
22.00 Т/с «C.S.I.: Место преступления Майами»  
23.00 Голые и смешные  
00.30 «Карданный вал +».  
01.00 «Каприз».  
01.25 Голые и смешные  
01.55 Ночной клуб  
03.55 Д/с «Опергруппа, на выезде!»

08.00, 12.00 М/ф  
«Танюша, Тявка, Топ и Ньюша», «Шарик-фонарик».  
08.25, 12.25 М/с  
«Клад kota Леопольда».  
08.40, 12.40 М/ф  
«Царевна-лягушка».  
09.20, 13.20 М/ф  
10.00, 14.00 Х/ф  
«Пятёрка за лето».  
11.15, 15.15 М/ф  
«Коротышка-зеленые штанишки»  
11.25, 15.25 М/ф  
«Два богатыря».  
«Архангельские новеллы», «Чинк».  
16.00 М/ф «Умка ищет друга», «Край земли», «Заячий хвостик».  
16.30 М/с  
«Леопольд и Золотая Рыбка».  
16.55 М/ф «Василиса Прекрасная»  
17.15, 19.25 М/ф  
18.00 Х/ф «Мальчик и лось»  
19.05 «Мурзилка на спутнике».

06.00 Победоносный голос  
06.30 М/с «Люди Икс».  
07.00 М/с  
«Приключения Марко и Джини».  
07.30 М/с «Аргай».  
08.00 М/с.  
08.30 Деньги утром.  
09.00 Х/ф «Не дай ей уйти».  
13.00 М/с «Секреты Сабрины».  
13.30 Похудение без запретов.  
14.00 Х/ф «Кто поедет в Трускавец?»  
15.30 Х/ф «Ничто не длится вечно».  
18.30 Киномания.  
19.00 Х/ф  
«Семьянин»  
21.30 Х/ф «Суфлер»  
23.00 Т/с  
«Собиратель душ».  
00.00 Х/ф  
«Гиперкуб»  
02.00 Х/ф  
«Неспящие в аду»  
04.00 Т/с «Ее звали Никита».  
05.00 Релакс.

06.30 «Евроныус»  
10.00 Новости культуры.  
10.20 «В главной роли...»  
10.45 Д/с «Рожденные среди диких животных».  
11.15 Х/ф «Трехгрошовая опера»  
13.05 «Большие».  
14.00 Письма из провинции. Кисловодск.  
14.30 Х/ф «Ехали в трамвае Ильф и Петров».  
15.35 «Забытой древности картины».  
16.15 М/ф «Русские напевы»  
16.25 М/с «Сказки Андерсена».  
16.50 Т/с «Приключения Мэддиганов».  
17.15 «Космос говорит по-русски».  
17.45 «Порядок слов».  
17.50 Я снова в Павловске...  
18.20 «Все фортепианные концерты Л.Бетховена»  
19.00 Ночной полет.  
19.30 Новости культуры.  
19.55 Д/ф «Космические лопманы»  
20.50 Черные дыры. Белые пятна  
21.30 Святыни Христианского мира.  
22.00 Культурная революция.  
23.00 «Непростая история»  
«Дневник Елизаветы».  
23.30 Новости культуры.  
23.55 Х/ф «За гранью тишины».

06.00, 04.30  
Музыка.  
06.25, 12.00, 17.00  
«Ради смеха».  
06.45 Т/с «Друзья».  
07.10 М/с «Приключения кенгурят».  
07.35 М/с «Школа жутиков».  
08.00 М/с «Симпсоны».  
08.25, 16.00, 21.00 Д/ф  
«Солдаты наизнанку».  
09.30, 12.30, 19.30, 23.30  
«24»  
10.00 «Званный ужин».  
11.00, 03.45 «Час суда».  
13.00 «Бабий бунт».  
13.30 Т/с «Друзья».  
14.00, 17.30 Т/с «Трое сверху 2»  
14.30 М/с «Симпсоны».  
15.00 Т/с «Звездочет».  
18.00 «Званный ужин».  
19.00 «Бабий бунт».  
20.00 Т/с «Звездочет»  
22.00 «Секретные истории».  
23.00, 03.20 «Вечер с Т. Кеосаяном».  
00.00 «Очевидец»  
Самое смешное».  
00.15 Х/ф  
«Первородный грех»  
02.35 Д/с «Проект «Отражение».

06.00, 15.00  
«Связь времен»  
06.30 «Бокс».  
06.45, 10.00 Д/с «Моя страна»  
07.00, 20.05, 04.30  
«Мир цирка».  
07.15, 16.00 М/ф.  
07.45, 01.00 «Служивые люди».  
08.15, 02.30 Д/ф «Тест на совместимость».  
09.00, 17.30 Х/ф  
«Приключения мага».  
10.15, 05.00 Д/ф  
«Вспоминая Юрия Гагарина».  
11.15, 00.30 Д/с  
«Крылья Отчизны».  
11.50 Х/ф «Самые первые».  
13.50, 23.00 Д/с  
«Конструктор Глушко и его время»  
14.30, 00.00  
«Секретный проект».  
15.30, 23.30 «Гнездо глухаря».  
16.30, 22.30 «Новости».  
16.45, 01.45 «Предметный разговор».  
18.30, 03.00 Х/ф  
«Свадебный подарок».  
20.20 Х/ф «Дорога».  
22.15 «Грани экстрима».

06.30 Т/с «Рита».  
07.00 М/с  
«Приключения Рекса».  
07.25 «Азбука-малышка».  
07.30 Домашние сказки.  
08.30 Спросите повара.  
09.00 Дела семейные.  
10.00 Двое  
11.00 Т/с «Телохранитель».  
12.00 Второе дыхание.  
12.30 Полезный день.  
13.00 «Татьянин день».  
15.00 Т/с «Пленница».  
16.00 Дела семейные.  
17.00 Т/с «Голос сердца»  
18.00 33 квадратных метра.  
18.30 Т/с «Закон и порядок. Преступные намерения».  
19.30 Т/с «Ты - моя жизнь».  
20.30 Домашние сказки.  
21.30 Т/с «Русские амазонки 2».  
22.30 Т/с «Секс в большом городе».  
23.30 Спросите повара  
01.15 Х/ф «Седьмая пуля»  
01.55 Т/с «Женаты... с детьми».  
02.00 Т/с «Молодые и дерзкие».

06.30, 05.00 Музыка на ДТВ.  
06.35 Мультфильмы.  
07.55, 19.55 Самое смешное видео.  
08.3, 15.25 Д/с «Как уходили кумиры. Аркадий Вайнер»  
08.55 Неслучайная музыка  
09.00 Телемагазин.  
09.30 «Карданный вал +»  
09.55 Х/ф «Восход «Черной Луны»  
12.00, 19.00 Т/с «Секретный агент МакГайвер»  
13.00 Т/с «Детектив Нэш Бриджес».  
14.00 «Каламбур».  
14.35 Мультфильмы.  
15.55 Х/ф «Зина-Зинуля».  
17.50 Неслучайная музыка.  
18.00 Самое невероятное видео.  
20.25 «Каламбур».  
21.30 Камера смеха.  
22.00 Т/с «C.S.I.: Место преступления Майами».  
23.00 Т/с «По законам детектива».  
00.00 Территория призраков.  
01.00 Т/с «Лас-Вегас».  
01.50 Ночной клуб.  
02.50 Х/ф «Психоз 2».  
04.40 «Деньги с неба»

08.00, 12.00 М/ф  
«Умка ищет друга», «Край земли», «Заячий хвостик».  
08.30, 12.30 М/с  
«Леопольд и Золотая Рыбка»  
08.55, 12.55 М/ф  
«Василиса Прекрасная»  
09.15, 13.15 М/ф  
10.00, 14.00 Х/ф  
«Мальчик и лось»  
11.05, 15.05 М/ф  
«Мурзилка на спутнике»  
11.25, 15.25 М/ф  
16.00 М/ф «Свидание».  
«Топчумба».  
16.15 М/ф  
«Рождественские сказки».  
17.30 М/с «Месть kota Леопольда».  
17.50 М/ф «Снегурка».  
18.00 Х/ф  
«Последняя двойка».  
19.00 М/ф  
«Исполнение желаний».  
19.30 М/ф «Не люблю - не слушай».  
«Кот и клоун».

06.00 Победоносный голос.  
06.30 М/с «Люди Икс».  
07.00 М/с  
«Приключения Марко и Джини».  
07.30 М/с «Аргай»  
08.00 М/с  
08.30 Деньги утром.  
09.00 Х/ф «Какая чудная игра»  
11.00 Х/ф «Двойной просчет».  
13.00 М/с «Секреты Сабрины».  
14.00 Х/ф «Лунный папа»  
16.15 Х/ф «Закон Мерфи».  
18.30 Киномания.  
19.00 Х/ф «Дэвид Коперфилд»  
23.00 Т/с  
«Собиратель душ».  
00.00, 02.15 «Другое кино».  
00.15 Х/ф «Небо над Берлином».  
02.30 Х/ф «Игра слов».  
04.30 Т/с «Ее звали Никита».  
05.30 Релакс.

06.30 «Евроныус»  
10.00 Новости культуры.  
10.30 Д/с «Рожденные среди диких животных».  
11.00 Х/ф «Броненосец «Потемкин»».  
12.25 М/с «Зоологический переулок, 64».  
12.50 Реальная фантастика.  
13.05 Культурная революция  
14.00 Странствия музыканта  
14.30 Х/ф «В старых ритмах».  
15.55 М/ф «Чудеса среди бела дня».  
16.15 М/с «Сказки Андерсена».  
16.40 В музей - без поводка.  
16.50 Т/с «Приключения Мэддиганов»  
17.20 За семью печатями.  
17.50 Разночтения  
18.20 «Все фортепианные концерты Л.Бетховена»  
19.00 «Смехоностальгия»  
19.30 Новости культуры.  
19.55 «Сферы».  
20.35 Д/ф «Ч.нме. Сокровищница королей».  
20.50 Х/ф «Спросите любую девушку».  
22.30 «Мой театр».  
23.30 Новости культуры.  
23.55 «Кто там...»  
00.20 Т/с «Дживс и Вустер».

06.00, 04.00 Музыка.  
06.25, 12.00, 17.00  
«Ради смеха».  
06.45 Т/с «Друзья».  
07.10 М/с  
«Приключения кенгурят».  
07.35 М/с «Школа жутиков».  
08.00 М/с «Симпсоны».  
08.25, 16.00 Д/ф  
«Солдаты наизнанку».  
09.30 «24».  
10.00 «Званный ужин».  
11.00 «Час суда».  
12.30 «24».  
13.00 «Бабий бунт».  
13.30 Т/с «Друзья».  
14.00, 17.30 Т/с «Трое сверху 2»  
14.30 М/с «Симпсоны».  
15.00 Т/с «Звездочет».  
18.00 «Званный ужин».  
19.00 «Бабий бунт».  
19.30 «24».  
20.00 Х/ф «Враг государства»  
23.00 «Бла-бла шоу».  
00.15 Эротика.  
02.30 «Рекламный облом».  
02.55 «Ради смеха».  
03.15 «Час суда».

06.00 «Черноморский объектив».  
06.30 «Грани экстрима».  
06.45, 17.15 Д/с «Моя страна».  
Профилактика.  
17.00 «Новости. Московское время».  
17.30 Х/ф  
«Приключения мага». 5 с.  
18.30, 03.00 Х/ф  
«Серые волки».  
20.20 Х/ф «Зигзаг удачи».  
21.50 Д/ф  
«Ломоносов».  
22.15 «ГТО».  
22.30 Новости.  
23.00 Х/ф «Продается детектор лжи».  
01.00 «Военная лира».  
01.45 «Предметный разговор».  
02.30 Д/ф  
«Непоследний герой»  
05.10 «Это было недавно... Это было давно... Александр Васильев».  
Телемемуары

07.00, 05.30 Музыка на ДТВ.  
07.05 Шоу российских рекордов.  
07.55 Тысяча мелочей.

08.00, 12.00 М/ф  
«Свидание».  
«Топчумба».  
08.15, 12.15 М/ф  
«Рождественские

06.00 М/с.  
07.00 Деньги утром.  
07.30 М/с «Аргай».  
08.00 М/с

06.30 «Евроныус».  
10.10 Библийский сюжет.  
10.40 Х/ф «Неуловимые мстители».  
11.55 «Кто в доме хозяин»

06.00, 04.35 Музыка  
07.00 М/с «Тройное Зет».  
07.25 Д/с «Дикая планета»

06.00 Х/ф «Зигзаг удачи»  
07.35 Д/ф «Ломоносов»  
08.00 М/ф  
08.30 Х/ф «Аленький цветочек»



01.50 Т/с «Молодые и дерзкие».	00.00 Территория призраков.	19.00 М/ф «Исполнение желаний».	00.00, 02.15 «Другое кино».	20.35 Д/ф «Ч. нмс Сокровищница королей».	20.00 Х/ф «Враг государства».	разговор».
05.45 Музыка.	01.00 Т/с «Лас-Вегас».	19.30 М/ф «Не люблю - не слушай».	00.15 Х/ф «Небо над Берлином».	20.50 Х/ф «Спросите любую девушку».	23.00 «Бла-бла шоу».	02.30 Д/ф «Непоследний герой».
06.30 Т/с «Рита».	02.50 Х/ф «Психоз 2».	«Кот и клоун».	02.30 Х/ф «Игра слов».	22.30 «Мой театр».	00.15 Эротика».	05.10 «Это было давно... Это было давно... Александр Васильев».
07.00 Домашние сказки.	04.40 «Деньги с неба».	08.00, 12.00 М/ф «Свидание».	04.30 Т/с «Ее звали Никита».	23.30 Новости культуры.	02.30 «Рекламный облом».	Телемемуары.
07.30 М/ф	07.00, 05.30 Музыка на ДТВ.	«Топчумба».	05.30 Релакс.	23.55 «Кто там...»	03.15 «Час суда»	
07.45 Х/ф «Седьмая пуля».	07.05 Шоу российских рекордов.	«Рождественские сказки».	06.00 М/с.	00.20 Т/с «Дживс и Вустер»		
09.30 Заграничные шутки.	07.55 Тысяча мелочей.	«Месть кота Леопольда».	07.00 Деньги утром.		06.00, 04.35 Музыка	06.00 Х/ф «Зигзаг удачи».
09.45 «Улицы мира».	08.15 Сила императора.	«Снегурка».	07.30 М/с «Аргай».		07.00 М/с «Тройное Зет».	07.35 Д/ф «Ломоносов».
10.00, 14.00	08.25 Мультфильмы.	«Последняя двойка».	08.00 М/с		07.25 Д/с «Дикая планета».	08.00 М/ф.
Декоративные страсти.	10.20 Х/ф «Виртуоз».	«Исполнение желаний».	«Черепашки-ниндзя».		08.15 «Лучшие из лучших».	08.30 Х/ф «Аленький цветочек».
10.30 В мире животных.	12.25, 02.15 Д/с «Как уходили кумиры. Тигран Петросян».	11.30, 15.30 М/ф «Не люблю - не слушай».	09.00 Х/ф		08.40 Х/ф «Враг государства».	10.00, 02.00 «Господа офицеры».
11.30 «Городское путешествие».	13.30 Т/с «По законам детектива».	«Кот и клоун».	«Идеальная игрушка».		11.30 «Очевидец»	10.30 «Казаки».
12.00, 22.30 Мировые бабушки.	14.25 Шоу рекордов Гиннеса.	16.00 М/ф «Новичок».	11.15 Х/ф «Бедный, бедный Павел».		представляет: самое смешное».	11.00 «Внедрение».
12.30 Спросите повара.	15.30 Самое невероятное видео.	16.15 Сказка «Академия пана Кляксы».	13.30 Медицинское обозрение.		12.30 «24».	11.30, 00.45 Д/с «Российская цивилизация. Истоки».
13.00 Свободное время.	16.30 Самое смешное видео.	17.40 М/с «Телевизор кота Леопольда».	13.50 Свет и тень.		13.00 «Военная тайна».	12.00, 02.30 Д/ф «Крестьянин».
13.30 Друзья моего хозяина.	16.55 Смешная реклама.	17.50 М/ф «Дерева».	14.00 Х/ф		13.55, 04.10 «Звезды спорта».	13.00 Х/ф «Али-Баба и 40 разбойников».
14.30 С.А.Ренина.	17.25 «Осторожно, афера!»	18.00 Сказка «Вкус халвы».	«Алешкина любовь».		14.25 «Гран-При».	14.30 Х/ф «Балтийская слава».
15.00 Дом с мезонином.	17.55 Территория призраков.	19.05 М/ф «Остров ошибок».	16.00 Х/ф		14.55 «Формула-1».	16.30 «Новости».
15.30 Цветная революция.	18.55 Чемпионат анекдотов.	19.30 М/ф	«Крокодил Данди».		Квалификация.	16.45 «Опора честного бизнеса».
16.00 «Библиотека «Огонька».	19.50 Т/с «Дальнобойщики 2».	08.00, 12.00 М/ф «Новичок».	18.00 Киномания.		16.10 Т/с «Солдаты 12».	18.00 Кубок России по мини-футболу. Финал.
16.30 Т/с «Вокзал».	22.00 Т/с «C.S.I: Место преступления. Майами».	08.15, 12.15 Сказка «Академия пана Кляксы».	19.00 Х/ф «Вчера».		18.30, 03.00	Игра 2. «Динамо» - «Виз-Синара».
18.30 Т/с «Закон и порядок».	00.00 Бой за звание чемпиона мира по боксу в супертяжелом весе по версии IBF. Николай Валуев - Руслан Чагаев.	09.40, 13.40 М/с «Телевизор кота Леопольда».	21.30 Х/ф		«Рекламный облом».	19.45 «Мир цирка».
19.30, 01.20 «Звездные судьбы».	05.00 Смешная реклама.	10.00, 14.00 Сказка «Вкус халвы».	«Солярис».		19.00 «Неделя».	20.20 Х/ф «Семь няnek».
«Джоди Фостер».	05.25 «Деньги с неба»	11.05, 15.05 М/ф «Остров ошибок».	23.00 Т/с		20.00 Х/ф «Погоня».	21.45 «Точка контроля».
20.30 Домашние сказки.		16.00 М/ф	«Собираетел душ».		22.30 «Дальние родственники».	22.15 Х/ф «Проект «Альфа».
21.00 Х/ф «Гость с Кубани».		17.40 М/с	«Индокитай».		родственники».	00.00 «Это было недавно... Это было давно...».
23.00 «Что мы знаем о еде?»		18.00 Сказка	03.00 «Другое кино».		22.25 «Похождение, составленное по поэме Н.В.Гоголя «Мертвые души».	01.15 Д/ф «Заметки в стиле рок».
23.30 Х/ф «Вооружен и очень опасен».		19.05 М/ф «Остров ошибок».	03.15 Х/ф «Небо над Берлином».		00.35 Д/с «Частная жизнь шедевра».	
02.05 Т/с «Молодые и дерзкие».		19.30 М/ф	05.15 «Другое кино».			
			05.30 Релакс.			
06.30 Т/с «Рита».	07.00 Музыка на ДТВ.	08.00, 12.00 М/ф «Новичок».	06.00 М/с.	06.30 «Евроныус».	06.00 Музыка.	06.00 Х/ф «Семь няnek».
07.00 Домашние сказки.	07.05 Чемпионат анекдотов.	08.15, 12.15 Сказка «Академия пана Кляксы».	06.30 Жизнь, полная радости.	10.10 Капучино.	07.35 М/с «Тройное Зет».	07.45 М/ф.
07.30 М/ф «Три мешка хитростей».	07.55 Тысяча мелочей.	09.40, 13.40 М/с «Телевизор кота Леопольда».	07.00 Деньги утром.	10.40 Х/ф «Сердца четырех».	08.00 М/с «Огги и тараканы».	08.15 Х/ф «Без ошейника».
07.45 Х/ф «Гость с Кубани».	08.25 Мультфильмы.	10.00, 14.00 Сказка «Вкус халвы».	07.30 М/с «Аргай».	12.10 Легенды мирового кино. Евгений Самойлов.	08.20 Д/с «Дикая планета».	10.00, 01.45 «Служу России!»
09.15 Сладкие истории.	10.20 Х/ф «Бренда Старр».	11.05, 15.05 М/ф «Остров ошибок».	08.00 М/с	12.40 «Музыкальный киоск».	09.10 «Рекламный облом».	11.00 «Точка контроля».
09.30 Полевые работы.	12.25 Д/с «Как уходили кумиры. Мурат Насыров».	16.00 М/ф	«Черепашки-ниндзя».	13.00 М/ф «Праздник непослушания».	09.40 Х/ф «Погоня».	11.30, 00.45 Д/с «Российская цивилизация. Истоки».
10.30 Коллекция идей.	13.30 «Я выжил!»	17.40 М/с	09.00 Х/ф	14.05 Д/ф «Маленькое царство четырех обезьян».	11.30 «Очевидец: самое шокирующее».	12.00, 02.45 Д/ф «Правильно живете, крестьянин».
11.00 Модная прививка.	14.25 Шоу российских рекордов.	18.00 Сказка	«Космический лагерь».	15.00 «Что делать?»	12.30 «24».	13.00, 03.30 Д/ф «Сны stalkера».
11.30 Двое.	15.30 Самое невероятное видео.	19.00 Х/ф «Страсти по Лютеру».	11.15 Х/ф	15.45 Эпизоды. Сергей Фролов.	13.00 «Неделя».	14.00, 04.35 Х/ф «Кто поедет в Трускавец».
12.30 Х/ф «Пятьдесят на пятьдесят».	16.30 Самое смешное видео.	21.30 Х/ф	«Семьянин».	16.30 Р.Вагнер. Опера «Нюрнбергские мейстерзингеры».	14.00 «Дальние родственники».	15.20 Д/ф «Тридцать шесть радостей».
14.30 «Хорошие песни».	16.55 Смешная реклама.	23.00 Т/с	13.45 Х/ф	21.40 Дом актера.	14.30 «Формула-1».	16.30 «Новости».
16.30 Т/с «Вокзал».	17.25 «Этот безумный мир».	00.00 Х/ф «Байки у костра».	«Крокодил Данди 2».	22.20 Д/ф «Владыка морей».	15.15 «Формула-1».	16.45, 01.15 «Визави с миром».
18.30 Т/с «Закон и порядок. Преступные намерения».	17.55 Территория призраков.	02.00 Х/ф	16.00 Х/ф «Не отступать и не сдаваться».	Путешествие Чжен Хе».	Гонка.	17.15 Х/ф «Золотая мина».
19.30 «Звездные судьбы».	18.55 Фабрика смеха.	«Перекресток миров».	18.00 Киномания.	23.20 Х/ф «Спасение».	17.30, 00.15 Х/ф «Война миров».	19.45 «Мир цирка».
«Джоди Фостер».	19.50 Т/с «Дальнобойщики 2».	04.00 Т/с «Ее звали Никита».	19.00 Х/ф «Страсти по Лютеру».	01.25 «Прогулки по Бродвею».	20.00 Т/с	20.20 Х/ф «Женщина, которая поет».
20.30 Домашние сказки.	00.00 Шоу рекордов Гиннеса.	05.00 Релакс.	21.30 Х/ф	01.55 Профилактика с 02.00 до 03.00.	«Сверхъестественное».	21.45 «Внедрение».
21.00 Х/ф «Таможня».	01.00 Т/с «Лас-Вегас».		«Солярис».		22.00	22.15 Х/ф «Вербовщик».
22.45 «Улицы мира».	01.55 Д/с «Как уходили кумиры. Мурат Насыров».		23.00 Т/с		«Фантастические истории».	23.50 Д/ф «Утро туманное».
Загадочные истории Невского проспекта.	02.45 Ночной клуб.		«Собираетел душ».		Изгоняющие бесов».	
23.00 Экстремальная кухня.	04.45 Смешная реклама.		00.00 Х/ф «Байки у костра».		23.00 «Ретромания 2».	
23.30 Х/ф «Секретарь Райнома».	05.05 «Деньги с неба».		02.00 Х/ф		02.25 Х/ф «Ключи от дома».	
01.10 «Звездные судьбы».	05.30 Музыка на ДТВ.		«Перекресток миров».		04.15 Гоночная серия GP2 (Бахрейн).	
«Джоди Фостер».			04.00 Т/с «Ее звали Никита».			
01.55 Т/с «Молодые и дерзкие».			05.00 Релакс.			



12 апреля ЧЕТВЕРГ

Парус Баллаково 3 апреля 2007 г.

17

# ХОРОШЕЕ ТАКСИ 300-200

05.00 Новости.  
05.05 «Доброе утро».  
09.00 Новости.  
09.20 «Малахов +».  
10.20 Т/с «Агент национальной безопасности».  
11.20 «Понять. Простить».  
12.00 Новости.  
12.20 «Лолита. Без комплексов».  
13.20 «Детективы».  
14.00 Другие новости.  
14.30 «Контрольная закупка».  
15.00 Новости.  
15.20 Вне закона.  
16.00 Т/с «Любовь как любовь».  
17.00 «Федеральный судья».  
18.00 Вечерние Новости.  
18.20 Т/с «Чужие тайны».  
19.20 «Пусть говорят».  
20.00 Т/с «Татьянин день».  
21.00 «Время».  
21.30 Т/с «Маршрут».  
22.30 «Сергей Королев. Достучаться до небес».  
23.30 Ночные новости.  
23.50 «Судите сами».  
00.50 Х/ф «Искусственный разум».  
03.00 Новости.  
03.05 Х/ф «Искусственный разум».  
03.40 Х/ф «Поверхность».  
04.20 «Сидней. Космическая готика».

**РОССИЯ**  
05.00 «Доброе утро, Россия!»  
08.45 «Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королева».  
09.45 Дежурная часть.  
10.00 «Частная жизнь».  
11.00 Вести.  
11.50 Т/с «Билет в гарем»  
13.40 Вести.

13 апреля ПЯТНИЦА

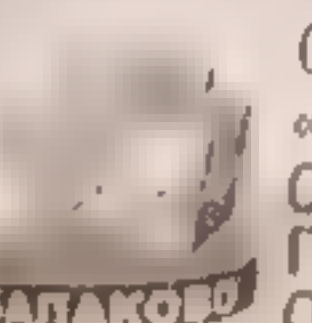
05.00 Новости.  
05.05 «Доброе утро».  
09.00 Новости.  
09.20 «Малахов +».  
10.20 Т/с «Агент национальной безопасности».  
11.20 «Понять. Простить».  
12.00 Новости.  
12.20 «Доктор Курпатов».  
13.20 «Детективы».  
14.00 Другие новости.  
14.30 «Контрольная закупка».  
15.00 Новости.  
15.20 Вне закона.  
16.00 Т/с «Любовь как любовь».  
17.00 «Федеральный судья».  
18.00 Вечерние Новости.  
18.20 Т/с «Чужие тайны».  
19.20 «Пусть говорят».  
20.00 Т/с «Татьянин день».

14.40 «Суд идет».  
16.00 «Кулагин и партнеры».  
16.40 Местное время.  
17.10 Т/с «Каменская».  
18.05 Т/с «Танго втроем».  
19.00 Т/с «Ангел-хранитель».  
20.00 Вести.  
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.15 Т/с «Билет в гарем».  
23.15 «Кто правит «Миром»?»  
00.15 «Вести+».  
00.35 «Зеркало».  
00.50 Х/ф «Космос как предчувствие».  
02.45 «Дорожный патруль».  
03.00 Т/с «Закон и порядок».  
03.45 Т/с «Гора».  
04.30 «Евроныус».



06.00 М/с «Самурай Икс».  
06.45 М/ф «Винни-Пух»  
06.55 М/с

«Смешарики».  
07.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей».  
07.30, 09.30, 17.00 Х/ф «Моя прекрасная няня».  
08.00 Т/с «Кадетство».  
09.00 Вовремя.  
09.15 Поздравь первым.  
10.00, 19.00 Х/ф «Кто в доме хозяин?»  
10.30 Т/с «Зена - королева воинов».  
11.30 Т/с «Комиссар Рекс».  
12.30 Т/с «Не родись красивой».  
13.30 Вовремя.  
13.45 Территория качества.  
13.55 BABY CLUB.



06.00 М/с «Самурай Икс».  
06.45 М/ф «Винни-Пух идет в гости».  
06.55 М/с

«Смешарики»  
07.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей».  
07.30, 09.30, 17.00 Х/ф

14.00 М/с «Смешарики»  
14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей»  
14.30 М/с «Экстремальная команда»  
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».  
15.30 М/с «Том и Джерри».  
16.00 Х/ф «Сабрина - маленькая ведьма».  
16.30 «Галилео»  
18.00 Т/с «О.С. - одинокие

10.25 Главная дорога.  
11.00 «Две правды».  
12.00 Т/с «Все включено».  
13.00 «Сегодня».  
13.30 Т/с «Закон и порядок».  
14.30 Т/с «Мангуст-2».  
15.30, 18.30, 21.45 Обзор.  
Чрезвычайное происшествие.  
16.00 «Сегодня».  
16.25, 03.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей».

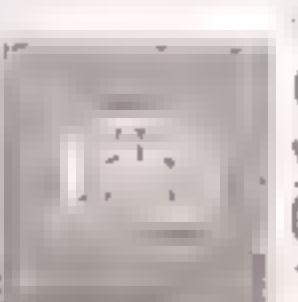
## ПОКУПАЕМ АНТИКВАРИАТ, ИКОНЫ, МОНЕТЫ, НАГРАДЫ, ФАРФОРОВЫЕ СТАТУЭТКИ И ПРОЧЕЕ



«ВОЛЖСКИЙ КУПЕЦ»

ул. Пролетарская, 63, т. 44-12-98,  
8-927-625-24-54, 8-906-306-61-91.

сердца».  
19.30 Вовремя.  
19.45 Территория качества.  
19.55 BABY CLUB.  
20.00 Т/с «Кадетство».  
21.00 Т/с «Убойная сила - 5».  
22.00 Х/ф «Нечто из космоса-2».  
00.00 Вовремя.  
00.15 Территория качества  
00.25 BABY CLUB.  
00.30 Т/ф «Ядовитые укусы?»



06.00 «Сегодня утром».  
09.05 Наше все!  
10.00 «Сегодня».

19.00 «Сегодня».  
19.40 Т/с «Закон и порядок».  
20.45 Т/с «Проклятый рай».  
22.00 «Сегодня».  
22.40 «К барьеру!»  
23.55 «Наш футбол» на НТВ.  
00.55 Х/ф «Роб Рой»  
04.25 Т/с «Противостояние».



07.00 «Москва. Инструкция».  
07.25 Х/ф

«Возвращение в Эдем: История продолжается».  
08.20 Ваши деньги.  
08.35 Наши песни.  
09.00 Алло, гараж!

09.30 Т/с «Саша + Маша».  
10.00, 18.00, 20.00 Т/с «Счастливы вместе».  
11.00 М/с «Крутые бобры».  
11.30 М/с «Эй, Арнольд!»  
12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны».  
12.30 М/с «Котопес».  
13.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».  
13.30 Такси.  
14.00 Т/с «Саша + Маша».  
15.00 «Дом-2. Про Любовь».  
16.00 «Призрак в законе».  
19.00 Такси.  
19.30 «Москва. Инструкция».  
21.00 «Дом-2. Про Любовь».  
22.00 Х/ф «Сохраняя веру».  
00.40 «Дом-2. После заката».  
01.10 «Секс» с Анфисой Чеховой.  
01.40 «Дом-2. Любовь».



06.00 «Настроение».  
08.10 Т/с «Расплата за грехи»  
09.05 «История государства Российского».

09.10 Х/ф «По собственному желанию».  
10.40 Детективные истории.  
«Дитя раздора».

11.15 «Петровка, 38»  
11.30 События  
11.45 В центре внимания.  
«Деньги не пахнут?»  
12.20 Т/с  
«Одно дело на двоих».  
13.25 Т/с «Юнкера».  
14.30 События.

ООО «Центр-Касс»

**ККМ**

• ПРОДАЖА  
• РЕМОНТ

КРЕДИТ - от 5 до 35 месяцев

Техническое обслуживание кассовых аппаратов.

ул. Ал. Жук, 52, т. 46-11-60

## 300-300 БАРС 300-400

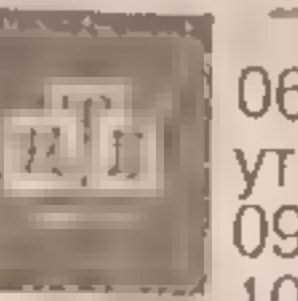
контракта».  
00.55 Х/ф «Убрать Картера».  
03.05 «Дорожный патруль».  
03.15 Т/с «Закон и порядок».  
04.00 Т/с «Гора»  
04.45 «Евроныус»



06.00 М/с «Самурай Икс».  
06.45 М/ф «Винни-Пух идет в гости».  
06.55 М/с

«Смешарики»  
07.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей».  
07.30, 09.30, 17.00 Х/ф

16.30 «Галилео».  
18.00 Т/с «О.С. - одинокие сердца».  
19.30 Вовремя.  
19.45 Территория качества  
19.55 BABY CLUB.  
20.00 Т/с «Кадетство».  
21.00 Х/ф «13-й район».  
22.50 6 кадров.  
23.00 «Игры разума».



06.00 «Сегодня утром».  
09.05 Наше все!  
10.00 «Сегодня».

16.00 «Сегодня»  
16.25, 02.45 Т/с «Улицы разбитых фонарей»  
19.00 «Сегодня»  
19.40 Следствие вели...  
20.40 Х/ф «Пираты XX века»  
22.20 Х/ф «Служители закона».  
00.45 Х/ф «Гремнины»



07.00 «Москва. Инструкция».  
07.25 Звезды

против караоке.  
08.20 СПИД. Скорая помощь.  
08.50 Наши песни.

14.30 «Дом-2 Про Любовь»  
15.30 Х/ф «Сохраняя веру».  
19.00 Такси.  
19.30 «Москва. Инструкция».  
20.00 «Необъяснимо, но факт».  
21.00 «Дом-2. Про Любовь».  
22.00 «Комеди Клуб».  
23.00 Т/с «Наша Russia».  
23.25 «Смех без правил».  
00.25 «Секс» с Анфисой Чеховой.  
01.00 «Дом-2. После

05.10 М/ф «Муравьишка-хвастунишка», «Про бегемота, который боялся прививок».

14.50 «Опасная зона».  
15.30 Т/с «Стилет».  
16.30 «Новое «Времечко».  
17.30 События.  
17.55 «Деловая Москва».  
18.15 «История государства Российского».  
18.20 «Наши любимые животные»  
18.50 Т/с «Расплата за грехи».  
19.50 «История государства Российского».  
19.55 В центре внимания  
«Мода на ислам».

Лиц ГС 4 64 01 22 0 6451220 366 0004 10 2  
Гос. ком. РФ по строит. и жил. ком. 10 2

**ЕВРО-ПЛАСТ**



12.00 «Доктор Курпатов».  
13.20 «Детективы».  
14.00 Другие новости.  
14.30 «Контрольная закупка».  
15.00 Новости.  
15.20 Вне закона.  
16.00 Т/с «Любовь как любовь».  
17.00 «Федеральный судья».  
18.00 Вечерние Новости.  
18.20 «Пусть говорят».  
19.00 Поле чудес.  
20.00 Т/с «Татьянин день».  
21.00 «Время».  
21.25 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига.  
23.40 Что? Где? Когда?  
01.00 Х/ф «Золото Маккенны»  
03.30 Х/ф «Дорогой Фрэнки»

**РОССИЯ**  
05.00 «Доброе утро, Россия!»  
08.35 «Вся

Россия».  
08.45 «Мой серебряный шар. Татьяна Васильева».  
09.45 «Мусульмане».  
10.00 «Частная жизнь»  
11.00, 13.40, 16.40, 20.00 Вести.  
11.50 Т/с «Билет в гарем».  
14.40 «Суд идет».  
16.00 «Кулагин и партнеры».  
17.10 Т/с «Каменская».  
18.05 Т/с «Танго втроем».  
19.00 Т/с «Ангел-хранитель».  
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.15 «Аншлаг и Компания».  
23.15 Х/ф «Риск без

**14 апреля СУББОТА**

**Т** 05.30 Х/ф «Опасные гастроли».  
06.00 Новости.  
06.10 Х/ф «Опасные гастроли».  
07.20 Играй, гармонь любимая!  
08.10 «Русалочка». «Клуб Микки Мауса».  
09.00 Слово пастыря.  
09.20 Здоровье.  
10.00 Новости.  
10.20 «Смак».  
10.50 «Секс-символы».  
12.00 Новости.  
12.20 История песни.  
13.20 «Их разыскивает милиция».  
14.00 Футбол.  
16.00 Х/ф «Пес Барбос и необычный кросс».  
16.10 Х/ф «Формула Зеро».  
18.00 Вечерние Новости.  
18.20 Субботний «Ералаш».  
18.50 «Кто хочет стать миллионером?»  
19.50 «Властелин горы».  
21.00 «Время».  
21.20 «Минута славы».  
23.30 «Высшая лига».  
00.50 Х/ф «Папаши».  
02.40 Х/ф «Сорок оттенков грусти».  
04.50 Х/ф «Поверхность».

**РОССИЯ**  
06.00 «Доброе утро, Россия!»  
07.30 «Студия Здоровье».

12.00 Вести  
13.20 Военная программа  
14.00 Утренняя почта  
15.00 Субботник  
16.00 Встреча со звездами

12.00 «Доктор Курпатов».  
13.20 «Детективы».  
14.00 Другие новости.  
14.30 «Контрольная закупка».  
15.00 Новости.  
15.20 Вне закона.  
16.00 Т/с «Любовь как любовь».  
17.00 «Федеральный судья».  
18.00 Вечерние Новости.  
18.20 «Пусть говорят».  
19.00 Поле чудес.  
20.00 Т/с «Татьянин день».  
21.00 «Время».  
21.25 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига.  
23.40 Что? Где? Когда?  
01.00 Х/ф «Золото Маккенны»  
03.30 Х/ф «Дорогой Фрэнки»

**САЛЮТ**  
06.00 М/с «Самурай Икс».  
06.45 М/ф «Винни-Пух идет в гости».  
06.55 М/с «Смешарики».

07.00 М/с «Приключения Вуди и его друзей».  
07.30, 09.30, 17.00 Х/ф «Моя прекрасная няня»  
08.00 Т/с «Кадетство»  
09.00 Вовремя  
09.15 Поздравь первым  
10.00, 19.00 Х/ф «Кто в доме хозяин?»  
10.30 Т/с «Зена - королева воинов».  
11.30 Т/с «Комиссар Рекс».  
12.30 Т/с «Не родись красивой».  
13.30 Вовремя.  
13.45 Территория качества.  
13.55 BABY CLUB.  
14.00 М/с «Смешарики».  
14.05 М/с «Приключения Вуди и его друзей».  
14.30 М/с «Экстремальная команда».  
15.00 М/с «Гаджет и гаджетины».  
15.30 М/с «Том и Джерри».  
16.00 Х/ф «Сабрина - маленькая ведьма».

18.00 Т/с «О.С. - одинокие сердца».  
19.30 Вовремя.  
19.45 Территория качества.  
19.55 BABY CLUB.  
20.00 Т/с «Кадетство»  
21.00 Х/ф «13-й район»  
22.50 6 кадров.  
23.00 «Игры разума».

**НТВ**  
06.00 «Сегодня утром».  
09.05 Наше все!  
10.00 «Сегодня»

**ПОТОЛОК**  
Панельные потолки от 450р.  
ул. Свердлова, 58, тел.: 30-26-23, 46-22-10  
Пр. Героев, 23/7, офис 201, тел.: 39-32-42

10.25 Особо опасен!  
11.00 «Две правды».  
12.00 Т/с «Все включено».  
13.00 «Сегодня».  
13.30 Т/с «Закон и порядок».  
14.30 Т/с «Мангуст-2»  
15.30, 18.30 Обзор

16.25, 02.45 Т/с «Улицы разбитых фонарей».  
19.00 «Сегодня».  
19.40 Следствие по имени Факт».  
20.40 Х/ф «Пираты XX века».  
22.20 Х/ф «Служители Закона»  
00.45 Х/ф «Гремелины»

**МУЗ**  
07.00 «Москва. Инструкция».  
07.25 Звезды против караоке.  
08.20 СПИД. Скорая помощь.  
08.50 Наши песни

15.30 Х/ф «Сохраняя веру».  
19.00 Такси.  
19.30 «Москва. Инструкция».  
20.00 «Необычно, но факт».  
21.00 «Дом-2. Про Любовь».  
22.00 «Комеди Клуб».  
23.00 Т/с «Наша Russia».  
23.25 «Смех без правил».  
00.25 «Секс с Анфисой Чеховой».  
01.00 «Дом-2 После заката»

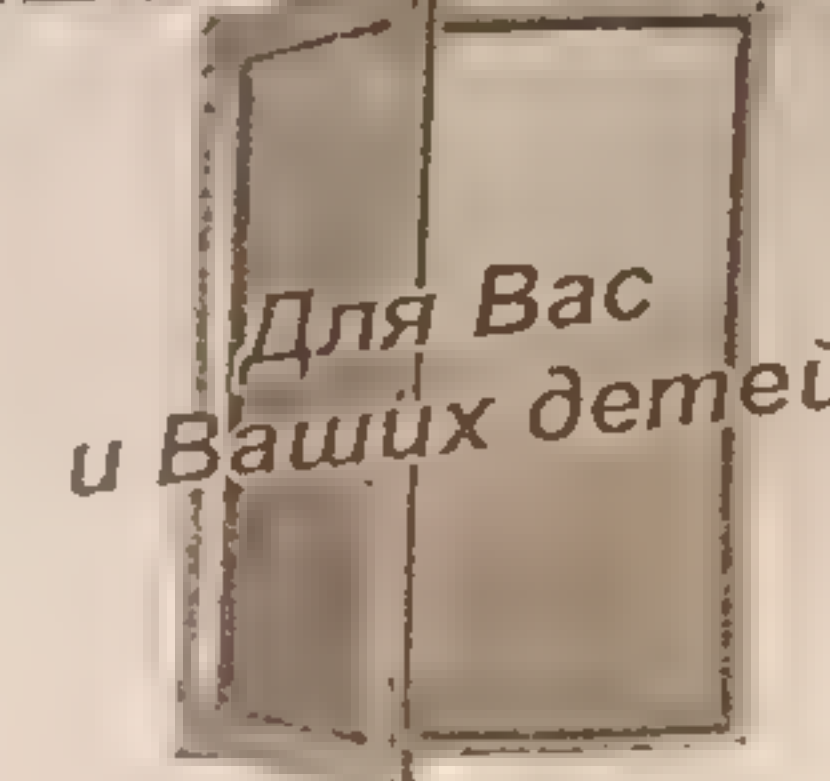
**ТНТ**  
06.00 «Настроение»  
08.10 Т/с «Расплата за грехи»  
09.05 «История государства Российского».  
09.10 Х/ф «Не было печали»  
10.40 Детективные истории. «Письмо с того света».  
11.15 «Петровка, 38».  
11.30 События.  
11.45 В центре внимания.  
«Медвежатники-2».  
12.20 Т/с «Одно дело на двоих».  
13.25 Т/с «Юнкера».  
14.30 События.  
14.45 «История государства Российского»

06.00 «Настроение»  
08.10 Т/с «Расплата за грехи»  
09.05 «История государства Российского».  
09.10 Х/ф «Не было печали»  
10.40 Детективные истории. «Письмо с того света».  
11.15 «Петровка, 38».  
11.30 События.  
11.45 В центре внимания.  
«Медвежатники-2».  
12.20 Т/с «Одно дело на двоих».  
13.25 Т/с «Юнкера».  
14.30 События.  
14.45 «История государства Российского»

18.50 Т/с «Жизнь и смерть».  
19.50 «История государства Российского».  
19.55 В центре внимания.  
«Мода на ислам».

Лиц. ГС-4-64-01-22 0-6451220360 000473 2  
Гос. ком. РФ по строит. и жил. ком. хоз. ву

**ЕВРО-ПЛАСТ**



Для Вас  
и Ваших детей

Тел.: 30-14-14  
30-00-03  
33-86-34

20.30 События.  
23.10 «Народ хочет знать».  
00.10 События.  
00.40 «Петровка, 38».  
01.00 Х/ф «Поговори с ней».

**ХОРОШЕЕ ТАКСИ 300-200**

10.45 «Секрет успеха».  
11.00 Вести.  
11.20 Х/ф «Безотцовщина»  
13.15 «Клуб сенаторов».  
14.00 Вести  
14.20 «Смеяться разрешается».  
16.00 «Национальный интерес»  
16.55 «Формула власти»  
17.20 Местное время.  
18.00 «Субботний вечер»  
20.00 Вести  
20.15 «Секрет успеха»  
21.10 Х/ф «Жаркий ноябрь»  
23.10 Х/ф «Матрица»  
01.50 Х/ф «Фактор холода»

**САЛЮТ**  
06.00 «Цирк солнца. Дралион».  
Цирковая программа.  
07.30 М/ф «Винни-Пух и день забот».  
07.55 М/с «Радужная рыбка».  
08.20 М/с «Смешарики».  
08.30 М/с «Просто Норман».  
09.00 Улица Сезам.  
09.30 М/с «Секретные материалы псов-шпионов».  
10.00 М/с «Том и Джерри».  
10.15 Х/ф «Путешествие Единорога». 2 ч.  
12.00 «Игры разума».  
13.00 «Свадебный переполох».

14.00 «Снимите это немедленно».  
15.00 Т/ф «Помпеи. Последний день».  
16.00 Знакомство в деталях.  
16.20 BABY CLUB  
16.30 6 кадров.  
17.00 Т/с «Отчаянные домохозяйки».  
19.00 Х/ф «Мак и я».  
21.00 Х/ф «Инспектор Гаджет».  
22.30 «Хорошие шутки».  
00.30 Х/ф «Шоссе в никуда»

**НТВ**  
06.00 Х/ф «Пираты XX века»  
07.20 М/ф «Ну, погоди!»  
07.30 Сказки Баженова.  
08.00 «Сегодня».  
08.15 «Золотой ключ».  
08.45 «Без рецепта».  
09.20 Смотр.  
10.00 «Сегодня».  
10.20 Главная дорога.  
10.55 Кулинарный поединок.  
12.00 Квартальный вопрос.  
13.00 «Сегодня».  
13.25 Особо опасен!  
14.05 Х/ф «Медовый месяц».  
16.00 «Сегодня».  
16.25 «Женский взгляд».  
17.00 Своя игра.

17.55 Т/с «Адвокат».  
19.00 «Сегодня».  
20.05 «Программа максимум».  
21.05 Х/ф «Русские сенсации».  
22.00 «Реальная политика»  
22.40 Х/ф «Наемники».  
00.35 Микс-файт М-1. Бой без правил.  
07.00, 13.00 М/ф «28.25 Век НТ-ТЕСН».  
08.40 Наши песни.  
09.05 Т/с «Саша + Маша».  
09.30 Женская лига.  
10.00 «Школа ремонта».  
11.00 «Такси» в Питере.  
11.30 Алло, гараж!  
12.00 Звезды против караоке.  
14.30 «Дом-2. Про Любовь».  
15.30 Х/ф «Высокий блондин в черном ботинке».  
17.25 Т/с «Саша + Маша».  
18.00 «Cosmopolitan. Видеоверсия».  
19.00 Т/с «Саша + Маша».  
19.30 «Такси» в Питере.  
20.00 «Необычно, но факт».  
21.00 «Дом-2. Про Любовь».  
22.00 «Комеди Клуб».  
23.00 Т/с «Наша Russia».

Установочный центр  
**«ФАВОРИТ»**  
Установка  
Автосигнализации от 1200руб.  
Аудиоаппаратуры и любых аксессуаров  
Тонирование стекол  
Шумоизоляция салона  
Автозвук  
Тюнинг  
тел.: 30-36-48  
территория «АГРОПРОМТРАНСА»

23.25 «Секс» с Анфисой Чеховой.  
23.55 «Дом-2. После заката».  
06.35 Х/ф «По собственному желанию»  
08.00 «АБВГДейка».  
08.30 «Православная энциклопедия»  
09.00 «Водопой» из цикла  
09.45 «История государства Российского».  
10.00 Х/ф «Старик Хоттабыч».  
11.30 События.  
11.45 «Репортер».  
12.05 «Ключевой момент».  
12.50 «Сто вопросов взрослому».  
13.40 «Городское собрание».

14.30 События.  
14.45 Х/ф «Живые бомбы. Женщины-смертницы».  
15.35 Х/ф «Предварительное расследование».  
17.30 События.  
17.45 «Петровка, 38».  
18.00 «История государства Российского»  
18.05 «Их называли Бригада» из цикла  
«Доказательства вины».  
19.00 Х/ф «Пуаро Агаты Кристи»  
21.00 «Постскриптум»  
22.05 Х/ф «Ромео должен умереть».  
00.25 События.  
00.40 Х/ф «Клиент французской национальности»  
04.30 Х/ф «Веселые ребята»

**БАРС**  
300-300 8-927-102-89-90 300-400



## 15 апреля ВОСКРЕСЕНЬЕ

06.00 Новости.  
06.20 Х/ф «Новый Одеон».  
07.50 Армейский магазин.  
08.20 «Дональд Дак представляет». «Черный глац».  
09.20 «Умницы и умники».  
10.00 Новости.  
10.10 «Непутевые заметки».  
10.30 Пока все дома.  
11.20 «Фазенда».  
12.00 Новости.  
12.10 Х/ф «Укрощение огня».  
15.20 Х/ф «Четыре таксиста и собака-2».  
18.00 Времена.  
19.00 Премьера. «Цирк со звездами».  
21.00 Воскресное «Время».  
21.50 Премьера сезона. «Король ринга».  
23.00 Х/ф «Убить Билла».  
01.10 Д/ф «Охотник на людоедов».

**РОССИЯ** 05.55 Х/ф «Человек родился».  
07.30 «Сельский час».  
08.00 Вести.  
08.20 «Диалоги о животных».  
08.55 М/ф «Поединок».  
09.05 «Аншлаг и Компания».  
10.05 «Сам себе режиссер».  
11.00 Вести.  
11.20 «Городок». Дайджест.  
11.50 «Сто к одному».  
12.45 «Смехопанорама».  
13.15 «Парламентский час».  
14.00 Вести.

14.20 «Фитиль N 128».  
15.00 Вести. Дежурная часть.  
15.35 «Честный детектив».  
16.05 Юбилейный концерт Давида Тухманова.  
18.05 Т/с «Бухта Филиппа».  
20.00 Вести недели.  
21.00 «Специальный корреспондент».  
21.25 Х/ф «Случайный попутчик».  
23.25 Х/ф «Мисс Конгениальность».



06.00 Х/ф «Живущие свободно».  
07.25 М/ф «Дюймовочка».  
07.55 М/с «Радужная рыбка».  
08.20 М/с «Смешарики».  
08.30 М/с «Просто Норман».  
09.00 Улица Сезам.  
09.30 М/с «Секретные материалы псов-шпионов».  
10.00 «Самый умный».  
12.00 «Жизнь прекрасна».  
14.00 «Снимите это немедленно».  
15.00 Д/ф «Мать и дочь».  
16.00 Гость в студии.  
16.20 BABY CLUB.  
16.30 «6 кадров».  
17.00 Х/ф «Битвы божьих коровок».

21.00 Х/ф «Управление гневом».  
23.00 «Слава Богу, ты пришел!».  
00.20 Кино в деталях.  
01.15 Х/ф «Криминальные любовники».



05.45 Х/ф «Наемники».  
07.15 М/ф «Ну, погоди!».  
08.00 «Сегодня».  
08.15 «Русское лото».  
08.40 Дикий мир.  
09.15 Их нравы.  
10.00 «Сегодня».  
10.20 Едим дома.  
10.55 «Счастливый рейс».  
11.45 «Тор Gear».  
12.20 Авиаторы.  
13.00 «Сегодня».  
13.25 Тридцатая глава.  
14.05 Х/ф «Семейный отпуск».  
16.00 «Сегодня».  
16.25 «Один день. Новая версия».  
17.00 Своя игра.  
17.55 Т/с «Адвокат».  
19.00 «Сегодня. Итоговая программа».  
19.50 Чистосердечное признание.  
20.20 Чрезвычайное происшествие.  
20.55 «Главный герой».

22.00 Воскресный вечер.  
23.15 Х/ф «Космические ковбои».  
01.40 Х/ф «Семейный отпуск».  
03.25 Криминальная Россия.  
04.20 Х/ф «Рука».



07.00 М/с «Ох уж эти детки!».  
08.40 Наши песни.  
09.00 Т/с «Саша + Маша».  
09.30 «Такси» в Питере.  
10.00 Х/ф «Высокий блондин в черном ботинке».  
12.00 М/с «Дикая семейка Торнберри».  
12.30 М/с «Ракетная мощь».  
13.00 М/с «Охотники на драконов».  
13.30 М/с «Новая жизнь Рокко».  
14.00 М/с «Котопес».  
14.30 «Дом-2. Про Любовь».  
15.30 Х/ф «Возвращение высокого блондина».  
17.25 Т/с «Саша + Маша».  
18.00 Звезды против караоке.  
19.00 Т/с «Саша + Маша».  
19.30 «Такси» в Питере.  
20.00 «Битва экстрасенсов».  
21.00 «Дом-2. Про Любовь».  
22.00 «Комеди Клуб».

23.00 «Секс» с Анфисой Чеховой.  
23.35 «Cosmopolitan. Видеоверсия».  
00.35 «Дом-2. После заката».  
01.05 Наши песни.

Маликов.  
11.30 События.  
11.40 «Репортер».  
12.00 Х/ф «За прекрасных дам!».

**ПРЕДИТ**  
Дизайн-проект изделия  
**МЕБЕЛЬ**  
ЗАМЕР ДОСТАВКА, УСТАНОВКА - БЕСПЛАТНО!!!  
г. Балаково ул. Ленина, 110, цокольный этаж,  
маг. «Милена» (10 мкр., 2 этаж)  
г. Волжск ул. Льва Толстого 137 + 37-32-27  
68-11-67  
30-26-43  
**ТРЕБ.: дизайнер, рабочий**

01.25 «Дом-2. Любовь».



06.05 Х/ф «Не было печали».  
07.30 «Право на надежду».  
07.55 «Дневник путешественника».  
08.25 «Крестьянская застава».  
09.00 «Львы Этоши» из цикла «Живая природа».  
09.45 «21 кабинет».  
10.15 «Наши любимые животные».  
10.50 «Музыкальная история». Дмитрий

13.25 «Приглашает Борис Ноткин».  
13.55 Детективные истории. «Космические убийцы».  
14.30 События. Московская неделя.  
15.05 «История государства Российского».  
15.25 «От смешного до великого...» Ян Арлазоров.  
16.15 Х/ф «С помощью зеркала». 1, 2 с.  
18.05 «Фабрика мысли». Идея для России.  
19.00 Х/ф «Вечно молодой».  
21.00 «В центре событий».  
22.00 Х/ф «Солнечный удар».  
23.55 События.  
00.10 Х/ф «Последнее дело ЛаМарки».  
02.20 Х/ф «Вечно молодой».  
04.00 Х/ф «Предварительное

**300-300 БАРС 300-400**  
8-927-102-89-90

# НА ЗВЕЗДНОЙ ВОЛНЕ

## Галкин устроил матерное шоу

времени в город, где проходили съемки, уже вылетели актеры. Лунгин очень расстроился. Слава богу, он унес домой за «Остров» аж шесть «Ник».

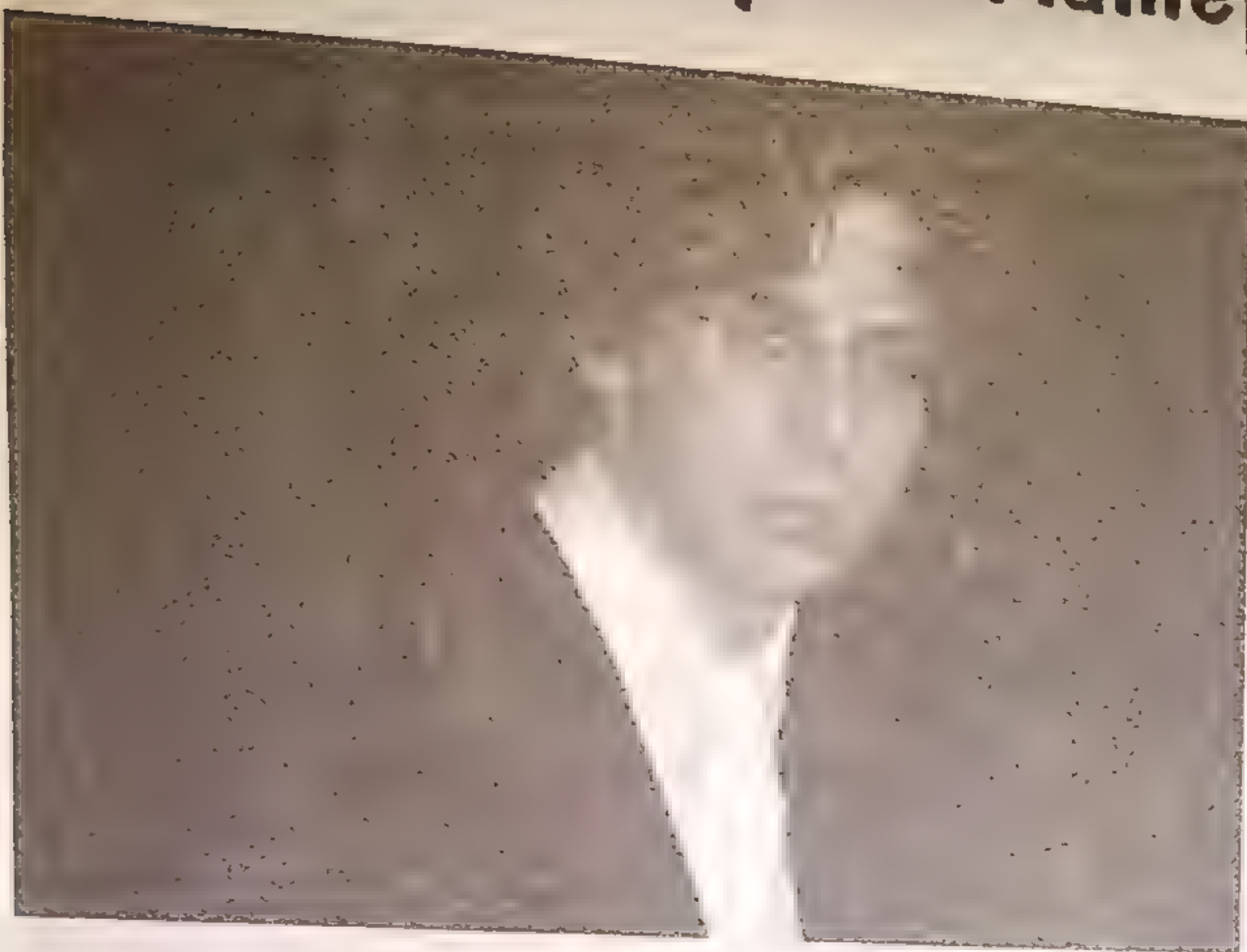
## КОГДА ЗАЦВЕТЕТ МАТЬ-И-МАЧЕХА... - ГРАФИК ДАЧНЫХ ПОСАДОК

Не за горами то времечко, когда мы стройными рядами ринемся в свои дачные владенья. Весна несет предвкушение радости от общения с просыпающейся природой, теплым ветром и ласковым солнцем. И даже то, что новый дачный сезон неминуемо принесет много забот, потребует много труда, заберет много сил, не пугает. Многие с нетерпением ждут встречи со своей любимой дачей. С чего же начать этот дачный сезон?

У каждого свои принципы, по которым он строит свою



# Галкин устроил матерное шоу



времени в город, где проходили съемки, уже вылетели актеры. Лунгин очень расстроился. Слава богу, он унес домой за «Остров» аж шесть «Ник», и по сему поводу настроение мэтра чуть исправилось.

Заметнее всех выступил Максим Галкин, сказав, что постоянно шутить на одни и те же темы — это дурной тон, пародист решил высмеять мат в нашем кино. На экране замелькали кадры из фильмов, где матерщина была представлена во всей красе. Затем, пародируя отечественных политиков и

деятелей культуры, эту тему комик обсудил с залом. Видно было, что Галкин хорошо подготовился и выдавал настоящие перлы. К примеру, (голосом президента Белоруссии Лукашенко): «Ни в одном нашем фильме мата нет! Ни в другом! Поэтому я утверждаю, что в белорусских фильмах мата нет!»

Голосом посла на Украине Виктора Черномырдина: «А я все бранные слова в себе запикиваю».

Голосом первого Президента России Бориса Ельцина: «Я вот тут с пенсии денжат поднакопил и купил себе домашний кинотеатр. Находится на Арбате, «Октябрь» называется».

Из женщин больше всего досталось Людмиле Гурченко. С непередаваемой харизмой Максим изобразил все ужимки Людмилы Марковны так, что зал чуть ли не выл от смеха. Говорят, что Гурченко это не понравилось, и актриса обиделась на пародиста.

Галкину же выпала честь вручать «Нику» Петру Мамонову, который получил статуэтку за «Лучшую мужскую роль» в фильме «Остров».

Сайт prirost.com

Не за горами то времечко, когда мы стройными рядами ринемся в свои дачные владенья. Весна несет предвкушение радости от общения с просыпающейся природой, теплым ветром и ласковым солнцем. И даже то, что новый дачный сезон неминуемо принесет много забот, потребует много труда, заберет много сил, не пугает. Многие с нетерпением ждут встречи со своей любимой дачей. С чего же начать этот дачный сезон?

У каждого свои принципы, по которым он строит свои работы в саду. Кто-то ориентируется на советы «бывалых», для кого-то лучший советчик — лунный календарь. Да вот только в последние годы погода очень непредсказуема, и поэтому сроки посева культурных растений лучше всего сверять по самой природе. Она лучше всяких синоптических прогнозов подскажет, когда и что делать. Вот один из старинных советов: начало весны огородника — день, когда зацветает мать-и-мачеха. От этого дня в старину отсчитывали время для начала весенних работ.

На 11-й день белили деревья, рыхлили землю, сгребали листву, сажали саженцы фруктовых деревьев.

На 14-й день начинали пахать (вскапывать) землю и готовить грядки.

На 23-й день можно сажать ранние овощи: лук, свеклу, репу, петрушку, морковь, горох, редис, редьку.

Через 30 дней сажали ранний картофель. Но вот если мать-и-мачеха зацветет раньше Благовещенья (7 апреля), то посадку картофеля лучше отложить до цветения черемухи.

Вообще, для картофеля существует свое проверенное веками правило: его сажают не раньше, чем распустятся листья на березе, но не позднее, чем зацветает черемуха.

А теперь о том, как сориентироваться с посадкой по многолетникам.

Зацвела лещина — можно начинать сеять в открытый грунт. Это холодостойкие культуры, редис и ранний шпинат. Можно посеять календулу, васильки и мак.

Распустилась форзиция и фиалки — начинай сеять морковь, петрушку, цветы годеции и ибериса.

Когда зацветут нарциссы и появятся «котики» на иве, можно сеять салат, раннюю редьку, капусту кольраби, савойскую, краснокочанную. В это же время сажают маргаритки, люпин, резеду, однолетний флокс, душистый горошек. А несколько дней погодя можно сажать уже и горох со свеклой.

А вот когда распустит листочки дуб, заморозков уже не будет. Это значит, что можно смело высевать теплолюбивые культуры: фасоль, кабачки, огурцы, тыкву.

Зацвели рябина и сирень — можно высевать огурцы и сажать рассаду томатов, перцев, баклажанов.

Важно не хвататься за все сразу, а переборов в себе желание приняться за новое неотложное дело, все же закончить уже начатое. Уверяю вас, результат не замедлит проявить себя. Так кусочек за кусочком — и вся дача будет приведена в порядок.

Материал подготовила  
И. Баженова

В Театре Российской армии состоялась 20-я церемония вручения национальной кинопремии «Ника». Перед началом в фойе театра можно было увидеть Михаила Ефремова вместе с супругой Соней. Жена актера беременна? малыш появится на свет через пару месяцев, но, несмотря на это, Она все чаще стала появляться с мужем на светских мероприятиях.

Также на церемонию пришли Лия Ахеджакова, Вера Глаголева, Лариса Удовиченко, Светлана Немоляева с внуком и сыном, Андрей Чадов. Последний удивил общественность своим цветом волос — актер перекрасился в блондина.

В зале присутствовал Штирлиц — Вячеслав Тихонов. После первого отделения актер неожиданно появился на сцене в шутовском колпаке и с маской на лице. Он дымил сигареткой и поливал шампанское в компании Людмилы Гурченко. А когда Тихонов стянул с себя маску, грянули аплодисменты — никто не ожидал увидеть под ней столь знаменитого актера. К слову, прекрасная пара вручала «Нику» Эльдару Рязанову в номинации «Честь и достоинство», который был жутко доволен происходящим, несмотря на грусть от того, что уходит с поста президента киноакадемии: его место займет Алексей Баталов.

За кулисами тем временем бушевал знаменитый режиссер Павел Лунгин. Оказалось, его новый фильм под угрозой срыва — не было возможности снимать нужные сцены из-за отсутствия декораций. А к тому



# ПРАВОСЛАВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

## Пасха христианская

### 7 апреля — Благовещение Пресвятой Богородицы

Пасха - самый важный праздник в христианском календаре - отмечает воскресение Иисуса Христа.

Пасхальное воскресенье бывает всегда между 22 марта и 25 апреля и приходится на первое воскресенье после первого полнолуния, следующего за 21 марта-днем весеннего равноденствия.

Название "пасха" представляет собой греческое видоизменение древнееврейского слова "pesah", которое толковалось как "прохождение"; оно было заимствовано из более древнего пастушеского обычая празднования перехода с зимних пастбищ на летние.

Смерть и воскресение Христа совпали с праздником Пасхи, а Сам Он уподобился невинному ягненку (ягнцу), закалываемому по обычаю перед началом этого праздника. Христиане чтят воскресный день как день Воскресения Христова.

По прошествии субботы, ночью, на третий день после Своих страданий и смерти, Господь Иисус Христос силою Своего Божества ожил, то есть воскрес из мертвых. Тело Его, человеческое, преобразилось. Он вышел из гроба, не отвалив камня, не нарушив синедрионовой печати, и невидимый для стражи. С этого момента воины, сами не зная того, охраняли пустой гроб.

Всякий священный обряд только тогда может принести нам пользу, когда мы будем понимать его смысл и духовную важность.

Есть церковное предание, что по вознесении Христа святая Мария Магдалина, путешествуя по разным странам с проповедью о воскресшем Спасителе, была в Риме. Здесь она предстала императору Тиберию и, поднеся ему красное яйцо, сказала: "Христос воскрес". Первые христиане, узнав о таком простом, сердечном приношении, начали подражать ему, дарить друг другу красные яйца. Обычай этот быстро сделался всеобщим.

Почему дарили именно яйца? Этот символ имеет древнее происхождение. Древние философы изображением яйца показывали происхождение мира. В христианстве яйцо напоминает нам будущее воскресение после смерти, а красный цвет означает радость о спасении нашем воскресшим Господом.

Люди при великой неожиданной радости бывают готовы передавать ее каждому знакомому. Так и христиане от избытка пасхальной радости взаимно обмениваются при встрече поцелуями, выражая братскую любовь словами:



Название праздника — Благовещение — передает главный смысл его: возвещение Деве Марии благой вести о зачатии и о рождении Ею Богомладенца Христа.

Посмотрим на икону праздника: ангел сходит к Деве, чтобы ей возвестить «Благую весть». Архангел Гавриил принес Деве Марии самую большую новость — Сын Божий становится Сыном человеческим. Исполняется пророчество Исаии, Богородица отвечает согласием на весть ангела: «Да будет мне по слову твоему». Без этого добровольного согласия Бог не мог бы стать человеком. Он не мог бы воплотиться, так как Бог не действует силой, не принуждает нас ни к чему. Человеку дана полная свобода ответить Богу согласием и любовью.

"Христос воскрес!" - "Воистину воскрес!" Кстати, обычай христосования и одаривания яйцами - отличительная особенность Руси. Ничего подобного в других странах нет.

Русская Пасха характеризуется еще целым рядом традиций, как например, украшение столов освященными творожными пасхами и куличами. Творожная пасха делается в виде усеченной пирамиды - символ Гроба Господня. На боковых ее сторонах изображаются орудия страдания Христа: крест, копье, трость, а также символы воскресения: цветы, проросшие зерна, ростки, буквы "Х.В.".

Но самым главным кулинарным шедевром стола всегда был освященный в храме кулич. Арто́с помещается на аналое перед иконостасом и стоит до конца Святой недели, а потом разделяется на небольшие кусочки и раздается верующим в храме.



**Инструкция для женщин среднего возраста.**  
**Целый день на ногах... хочется присесть хотя бы на минуточку... хотя бы в общественном транспорте..., но все места уже заняты и никто не собирается уступать. Эту неприятность можно решить.**

1. Заходя в двери, сразу выберите жертву. Правильный выбор упрощает задачу на 50-90%. В качестве жертвы выбирайте молодых людей, лучше служащих. Сидящий милиционер - идеальная кандидатура. Женщины меньше подходят, поскольку большинство из них с большими сумками или на высоких каблуках, поэтому им труднее вставать.

2. Подходите к жертве шумно, часто произнося фразы: "Разрешите пройти, молодые люди!", "Пропустите!", "Дайте же пройти!". Наличие ручной тележки или таяки значительно увеличивает ваши шансы. В крайнем случае следует носить с собой авоську с 3-4 пустыми пластмассовыми бутылками и батоном.

3. Подойдя к жертве, обратите ее внимание на себя фразой: "Сидите, сидите молодой человек, мне через 7 остановок выходить (или на конечной.)" Важно произнести фразу добрым и дрожащим голосом - это вызовет нужные ассоциации с прародителями...

4. Если жертва не встанет, попытайтесь поймать ее взгляд, после этого переведите взгляд на сиденье, потом опять в глаза. Прodelайте так несколько раз.

5. Если вы невысокого роста - свисайте за верхний поручень и неловко повисните на нем.

6. Если же вы не достаете до верхнего поручня - дрожащей рукой возьмитесь за ручку сиденья перед жертвой.

Регулярно меняйте положение руки, ослабляйте и усиливайте хватку, ерзайте ей. Жертву это будет раздражать. Наличие в руке пакета с продуктами значительно усиливает эффект, а в сочетании с п. 5 действует даже на пожилых людей и инвалидов.

8. Плотнее прижимайтесь к жертве, даже если в транспорте не тесно. Чаше меняйте опорную ногу.

9. Если вас кто-то толкает сзади, налягте на жертву. Немного полежите и потом, повернувшись и выждав паузу, пока толкнувший пройдет, глубоко вздохните и выполните п. 4.

10. У проходящего мимо кондуктора спросите, почему так долго не было троллейбуса (трамвая, автобуса).

11. Внимательно следите за сиденьями спереди. Если одно из них освободится, дождитесь, пока кто-то нацелится на него, и сделайте неудачную попытку прорваться к нему. После этого глубоко вздохните и выполните п. 4. Даже если вы чувствуете, что могли занять освободившееся место, все равно лучше постоять и лишний раз отточить свое мастерство.

12. Если вам все равно не уступают, попросите подержать ваши вещи. Если жертва не поддается, найдите другую кандидатуру и повторите инструкцию, начиная с п. 2.



7. Старайтесь стоять лицом к жертве, укоризненно глядя ей в глаза или грустно в окно.



**ИТОГИ SMS - ГОЛОСОВАНИЯ**

- 1 место № 13 Сапов Даниил - 277 голосов.
- 2 место № 2 Киндеева Софийка - 214 голосов.
- 3 место № 3 Кошатских Коля - 203 голоса.
- 4 место № 8 Чирская Аня - 141 голос.
- 5 место № 15 Скуратова Катя - 77 голосов.
- 6 место № 4 Ладутько Кирилл - 66 голосов.
- 7 место № 1 Косова Софья - 65 голосов.
- 8 место № 16 Володина Ксения - 54 голоса.
- 8 место № 7 Боровкова София - 54 голоса.
- 9 место № 6 Фешина Ксюша - 38 голосов.
- 10 место № 19 Боровков Миша - 29 голосов.

**ИТОГИ КУПОН - голосования**

- 1 место № 8 Чирская Аня - 1887 баллов.
- 2 место № 7 Боровкова София - 1459 баллов.
- 3 место № 10 Боровков Миша - 1436 баллов.
- 4 место № 4 Ладутько Кирилл - 936 баллов.
- 5 место № 13 Сапов Даниил - 725 баллов.
- 6 место № 11 Иванов Володя - 401 балл.
- 7 место № 16 Володина Ксения - 392 балла.
- 8 место № 17 Николаев Коля - 300 баллов.
- 9 место № 14 Малофеев Андрей - 267 баллов.
- 10 место № 18 Клещев Илья - 200 баллов.

**купон для голосования**

Укажите номер наиболее  
понравившегося участника

- 1 место № \_\_\_\_\_ (3 балла)  
 2 место № \_\_\_\_\_ (2 балла)  
 3 место № \_\_\_\_\_ (1 балл)

Ваши данные

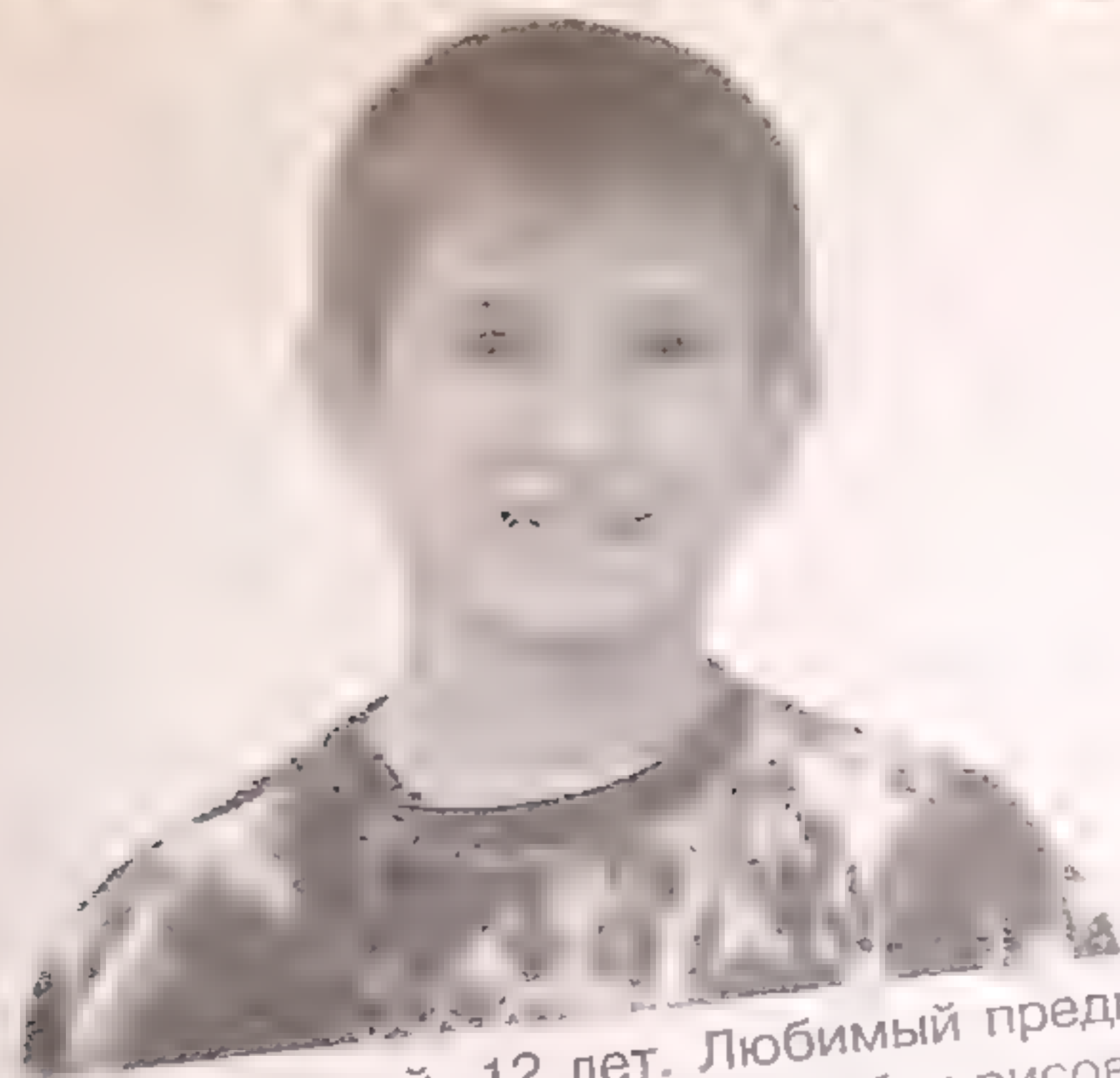
ФИО \_\_\_\_\_

Адрес или

телефон \_\_\_\_\_

Отправь купон по адресу:  
г.Балаково, набережная Леонова,  
д.58, офис 1-2, РИА "Облик"

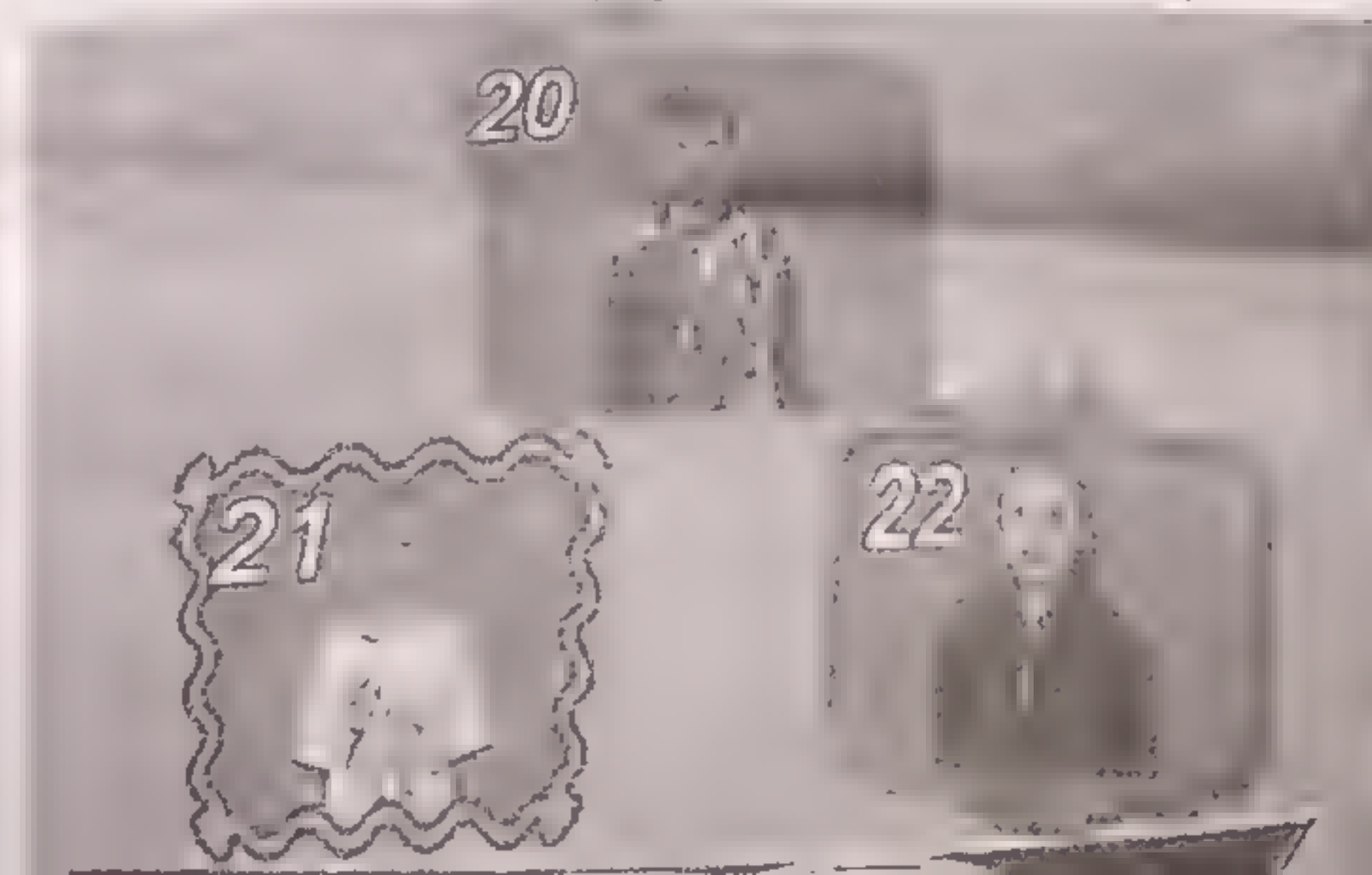
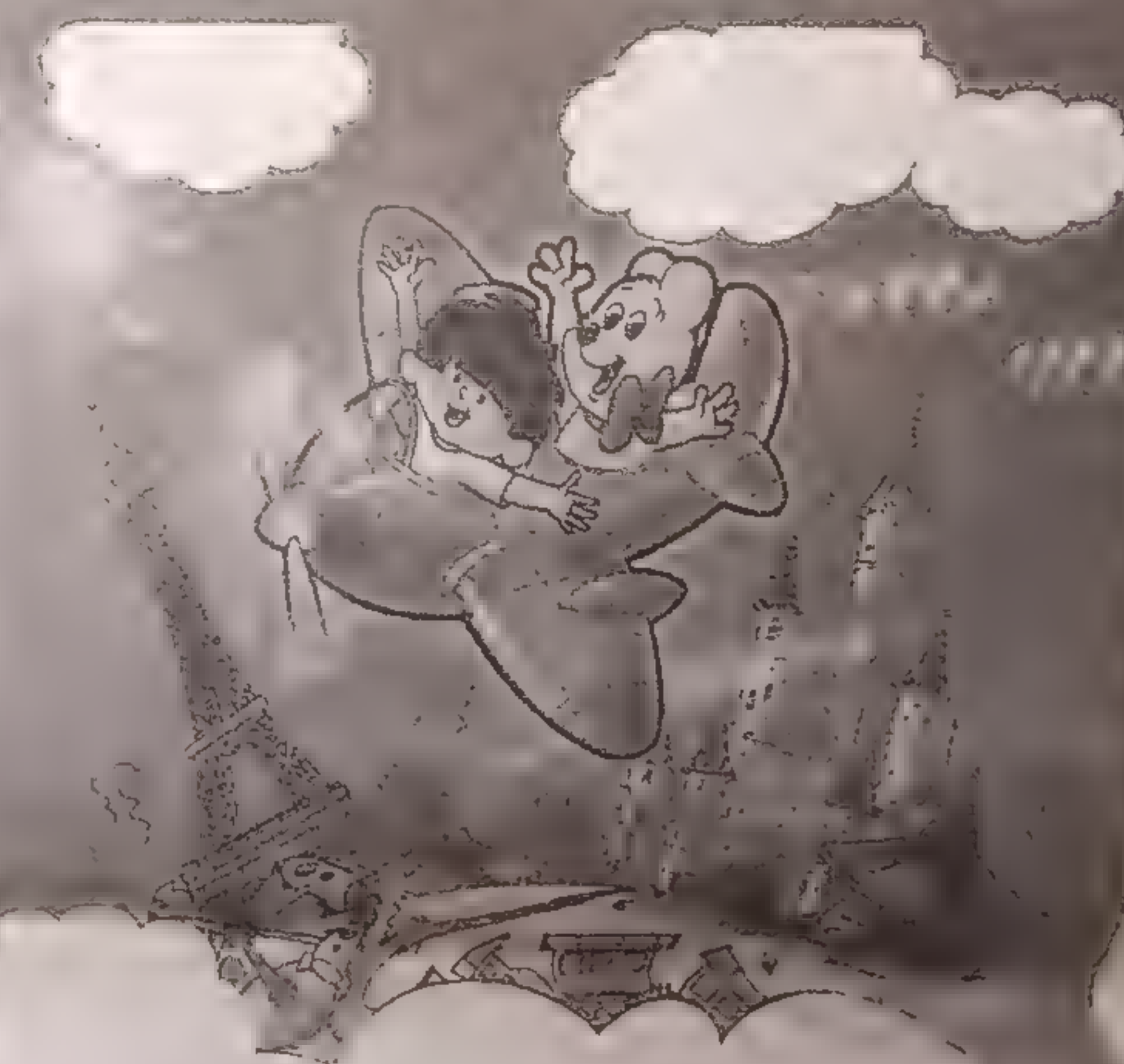
И помни, самый активный болельщик  
будет награжден ценным призом в  
финале конкурса!!!

**УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА "BABY CLUB"**

Сурков Алексей, 12 лет. Любимый предмет в школе - английский язык. Любит рисовать. Когда вырастет, станет актером. Любимые актеры - Гальцев и Дюжев. Занимается в театральном кружке "Семья".



Тютюников Коля, 11 лет. Любит заниматься - теннисом. Любимые предметы в школе - русский язык, математика, английский язык. Когда вырастет, мечтает стать милиционером и пилотом самолетов. Занимается в театральном кружке "Семья".

**BABY CLUB**

ВОЗЬМИТЕ ГАЗЕТУ "ПАРУС", ЗАПОЛНИТЕ КУПОН И ПРИШЛИТЕ ЕГО В РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО "ОБЛИК" ПО АДРЕСУ: НАБЕРЕЖНАЯ ЛЕОНОВА, 58 ОФИС 1-2, ТЕЛ. 32-05-32. А ТАКЖЕ ГОЛОСУЙТЕ С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ. НАБИРАЙТЕ: ОБЛИК ПРОБЕЛ НОМЕР УЧАСТНИКА И ОТПРАВЛЯЙТЕ НА НОМЕР 4015.





Тютюникова Таня, 11 лет. Мечтает стать парикмахером. Любимые предметы в школе - математика, русский язык, английский язык. Любит слушать музыку. Любимая группа - "Фабрика". Занимается в театральном кружке "Семья".



отправь SMS на 4015 ОБЛИК №  
услуга предоставляется абонентам  
МТС, Билайн, Мегафон и OJGSM.

ВОЗЬМИТЕ ГАЗЕТУ "ПАРУС", ЗАПОЛНИТЕ КУПОН И ПРИШЛИТЕ ЕГО В РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО "ОБЛИК" ПО АДРЕСУ: НАБЕРЕЖНАЯ ЛЕОНОВА, 58 ОФИС 1-2, ТЕЛ. 32-05-32. А ТАКЖЕ ГОЛОСУЙТЕ С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ. НАБИРАЙТЕ: ОБЛИК ПРОБЕЛ НОМЕР УЧАСТНИКА И ОТПРАВЛЯЙТЕ НА НОМЕР 4015.

И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ - ГЛАВНЫЙ ПРИЗ ПОЛУЧИТ ТОЛЬКО ОДИН - САМЫЙ АКТИВНЫЙ БОЛЕЛЬЩИК.

СМОТРИТЕ! ЧИТАЙТЕ! ГОЛОСУЙТЕ! ВЫБИРАЙТЕ!

## ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ

купон

Текст

Ваши данные ФИО

Адрес или телефон

Отправь или принеси купон по адресу: г. Балаково, набережная Леонова, д.58, офис 1-2, РИА "Облик"

Для кого-то человеческое общение-роскошь!

Но способ донести до других свои мысли и чувства есть! Пишите нам - и вы будете услышаны!

**Редакция газеты «Парус» объявила об открытии печатного Форума.**

Интернет - вещь хорошая, но не всем доступная, и потому вспомните об эпистолярном жанре... - на страницах нашей газеты вы сможете обсудить нашумевшие фильмы, музыку, житейские, личные проблемы, обменяться мнениями, у вас будет возможность попросить совета или дать его. Все, что вы хотели сказать, но не знали кому и как, интересно редакции и читателям газеты «Парус». А продолжением газетного знакомства может стать знакомство личное...

## Московские каникулы

Давно дочь моя просила свозить ее в Москву. И, так как 3 четверть она закончила с отличием, я решила ее мечту осуществить. Деньги, конечно, потребовались немалые, но детские впечатления и добрые эмоции стоят того. Место, которое мы посетили в первую очередь, - это, конечно, Красная площадь. Из моего далекого детства она запомнилась мне огромной очередью к мавзолею В.И.Ленина. Моя же дочка стремилась поскорее увидеть Кремлевские куранты. И как же она была удивлена, когда предстала перед высоченной башней, на которой располагались большие часы, которые она видела только по телевизору.

Дальше мы пересекли Александровский сад и вышли на одну из самых известных улиц - Арбат. Она располагается между площадью Арбатские ворота и Смоленской площадью. Этой исторической улице уже 514 лет. И

Даша даже не предполагала, что на этой улице в разное время жили или бывали А.Пушкин, С.Рахманинов, А.Скрябин, Н.Гоголь, А.Толстой, М.Салтыков-Щедрин, А.Чехов, А.Блок. В ее детской головке созрел план сообщения после весенних каникул всему классу на уроке "Мир вокруг нас".

От балета "Золушка" впечатления нашим не было конца и края! Великолепные костюмы, профессиональные танцоры - и все это сопровождалось живой музыкой С. Прокофьева в исполнении оркестра под руководством дирижера С. Скрипки. Я наблюдала за искорками в глазах дочки и радовалась за нее. А видели бы вы счастливые лица детей, когда они смотрели представление в цирке Ю. Никулина на Цветном бульваре. А я как будто снова в детстве побывала, и уходить оттуда не хотелось...

И. Березкина.



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ ГАЗЕТЫ  
"ПАРУС"! ПРИ ПОДАЧЕ  
ОБЪЯВЛЕНИЯ НА КУПОНАХ  
ОНО БУДЕТ РАЗМЕЩАТЬСЯ В 2<sup>х</sup>  
НОМЕРАХ ГАЗЕТЫ.

## Продам

- Дом со всеми удобствами в с. Матвеевка, цена 750 т.р. Возможны варианты. Телефон: 49-12-65, 35-25-10.
- 2<sup>х</sup> этаж. дом в Сазанлее - 300 м<sup>2</sup>, 14 комнат, все удобства, гараж, баня, огород 10 соток. Телефон: 64-38-45, 8-927-119-96-06.
- Дом в с. Натальино, земля, все постройки, ул. Свердлова 18. Телефон: 62-69-17, 8-927-147-28-51.
- Хороший дом в с. Преображенка Пугачевский р-он, ул. Советская 31. Телефон: 8-927-103-33-05, 8-927-122-28-42.
- В Пугачеве новый кирпичный коттедж, 3 уровня. Дом, гараж и баня - под одной крышей. Телефон: 8-927-156-25-32.
- 3<sup>х</sup>-комн.кв., Ленина 95, 1/9 под офис, магазин. Телефон: 44-99-54.
- 3<sup>х</sup>-комн.кв. со всеми удобствами в Новониколаевке. Телефон: 65-48-41.
- 3<sup>х</sup>-комн.кв. на Ленина 107, 2 этаж. Телефон: 44-14-85, 8-927-621-84-07.
- 3<sup>х</sup>-комн.кв. в г. Вольске, центр, 61 м<sup>2</sup>. Можно под офис. Телефон: 8-905-329-82-10.
- 3<sup>х</sup>-комн.кв. в 1/2, 76 м<sup>2</sup> АОГВ, участок, двор, в Новониколаевке. Телефон: 65-48-76.
- 3<sup>х</sup>-комн.кв. 19/37, 9/9. Ф. Соц-ма. Телефон: 8-927-629-71-77.
- 3<sup>х</sup>-комн.кв. в "Светлане" 4 м-он, 13/17 м

## Объявления

- ВАЗ-21053 1997 г.в. диски, музыка. Недорого. Телефон: 33-36-81 (вечером), 8-927-118-49-26.
- Головку блока ВАЗ-21102. Телефон: 46-47-44.
- Гараж, 4<sup>м</sup>-он, улитка. Телефон: 64-19-79, 8-927-127-02-52.
- Капитальный гараж за в/ч в 4<sup>м</sup>кр., с погребом. 40 тыс.руб. Телефон: 62-76-94.
- Металлический гараж с погребом, раз. 2,4х3,3 р-он троллейбус. депо. Телефон: 63-03-76.
- Бензин. бак (классика), 400 руб. Телефон: 8-905-326-75-99.
- Тибетский молочный гриб, недорого. Телефон: 8-917-327-81-52.
- Плащ розовый, новый, размер 46-48, длина средняя. Телефон: 33-02-04.
- Ковер, машинку швейную. Телефон: 62-24-52.
- Журнальный столик, новый, недорого. Телефон: 30-20-71.
- Стол-книжку, прихожую, новую, недорого. Телефон: 30-20-71.
- Для авторефрижиратора, минитрактора и др. целей ДВС УД-25, новый 2-цилиндровый, 12л.с., воздушное охлаждение. Телефон: 46-26-58.
- Ремень клиновидный 11-21х14х1303 ГОСТ 5813-64. Партия или штучно. Телефон: 46-26-58.
- Ларек, рынок 2 м-он, 10 м<sup>2</sup>. Телефон: 44-12-98, 8-906-306-61-91.
- Крышку багажника ВАЗ-21102. Телефон: 8-905-383-89-37.
- Торговые стеллажи, стеклянные кубики. Телефон: 64-19-79, 8-927-127-02-52.
- Стеклоткань. Телефон: 62-65-76.
- Шифоньер 3-створ. с зеркалом, на ножках,

## Меняю

- Дом в с. Большой Кушум (все удобства) на квартиру в г. Балаково, (варианты). Телефон: 39-25-50, 62-76-56.
- 1-комн.кв. в р-не Дзержинского на 2<sup>х</sup>-комн.кв. в том же районе. Телефон: 35-57-07.
- 1-комн.кв. на ул. Свердлова 36,6м и комнату, ч/у по Вокзальной на 1 комн.кв. на 1-2 этаж с лоджией р-он "Мадонны" или Бр. Захаровых, рассмотрим любой вариант без посредников. Телефон: 8-927-127-65-20.
- Балаково на Саратов или продам 3-комн.кв. 2/9 новый мкн. Телефон: (8452)79-91-00

## Работа

- Фото-видеосъемка. Компьютерный монтаж. Перезапись с кассеты на диски. Телефон: 35-90-55, 8-927-142-79-69.
- Работа. Стабильность. Возможность карьерного роста. Телефон: 8-960-347-87-73.
- Срочно! Работа. Возраст не ограничен. Телефон: 8-927-152-29-88.
- Интересная работа, звонить после 18.00. Телефон: 44-62-22.
- Работа. Телефон: 8-927-145-58-81.
- Работа в офисе. Телефон: 8-927-100-95-39.
- В офисе. Телефон: 8-960-355-35-56.
- Работа. Телефон: 8-927-100-95-34.
- Для студентов, совмещение. Телефон: 8-927-120-11-35.

**AVON**  
**РАБОТА**

Заклучившим договор  
подарок, оформление  
бесплатно, график  
работы свободный.  
Тел.: 35-10-25,  
8-909-330-69-06



3-комн. кв в г. Вольске, центр, 61 м<sup>2</sup> Можно под офис. Телефон: 8-905-329-82-10.

3-комн. кв в 1/2, 76 м<sup>2</sup> АОГВ, участок, двор, в Новониколаевке. Телефон: 65-48-76.

1 комн. кв. 19/37, 9/9. Ф. Соц-ма. Телефон: 8-927-629-71-77.

Комнату в "Светлане" 4 м-он, 13/17 м 5/5 дома. Ванна, лоджия. Телефон: 8-905-383-29-86.

Дачу на Старой пристани 10 соток, свет, дом, насаждения, рядом Волга. Телефон: 44-63-54, 300-640.

Участок 1,5 сот. район 3-да Дзержинского. Начато ст-во, готовность 5%. Цена 200 т.руб. Телефон: 35-29-40.

А/м "Таврия" 1994г., состояние хорошее, 34т.р. Телефон: 30-26-89.

3013-64. Партия или штучно. Телефон: 46-26-58.

Ларек, рынок 2 м-он, 10 м<sup>2</sup>. Телефон: 44-12-98, 8-906-306-61-91.

Крышку багажника ВАЗ-21102. Телефон: 8-905-383-89-37.

Торговые стеллажи, стеклянные кубики. Телефон: 64-19-79, 8-927-127-02-52.

Стеклоткань. Телефон: 62-65-76.

Шифоньер 3-створ. с зеркалом, на ножках, светл., б/у. Телефон: 62-77-06.

## Куплю

2-х комн. кв. в р-оне Дзержинского. Телефон: 35-57-07.

20 кг. воска. Телефон: 8-906-306-60-46.

Подшипник 200 серии. Телефон: 8-904-706-98-24.

В офисе. Телефон: 8-960-355-35-56.

Работа. Телефон: 8-927-100-95-34.

Для студентов, совмещение. Телефон: 8-927-120-11-35.

## AVON РАБОТА

Заклучившим договор подарок, оформление бесплатно, график работы свободный. Тел.: 35-10-25, 8-909-330-69-06

## Разное

Сниму 1-комн. кв. Телефон: 8-927-622-02-13.

Проведение свадеб, выпускных вечеров, юбилеев. Тамада, музыкант. Телефон: 8-927-154-22-54, 8-927-053-22-54.

**СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ  
РАСПРОСТРАНИТЕЛИ ГАЗЕТЫ, 3/П  
СДЕЛЬНАЯ. ТЕЛЕФОН: 32-05-32**

## Услуги

В автомастерскую "Мастер" требуются: автослесарь, автоэлектрик, моторист. Тел.: 35-96-39, 8-927-124-97-57.

Песок, щебень, доломит, керамзит, чернозем, блоки 20х20х40. Грузоперевозки Камаз, самосвал. Тел.: 44-12-98, 8-927-625-24-54, 8-906-306-61-91.

**ПОШИВ И РЕМОНТ  
ОДЕЖДЫ,  
ГОЛОВНЫХ УБОРОВ,  
АВТОЧЕХЛОВ,  
СЦЕНИЧЕСКИХ  
КОСТЮМОВ.**  
62-02-70,  
Шевченко 110.

**Ателье "КАРИГА"**  
Пошив и реставрация  
всех видов женской и  
мужской одежды,  
в т.ч. из кожи и меха.  
ПРОСПЕКТ ГЕРОЕВ 28, т. 39-64-62.  
КРАСНОАРМЕЙСКАЯ 32, т. 44-22-20.

**БРЕЗЕНТ**  
в/о, о/п, прорезиненный  
пологи, тенты, шторы и др.  
ВСЕ ПО ОПТОВЫМ ЦЕНАМ  
ПОШИВ НЕДОРОГО  
Тел. 62-12-22,  
8-909-340-10-50



**СПАСИБО, ЧТО ЧИТАЕТЕ "ПАРУС".  
ВСТРЕТИМСЯ 10 АПРЕЛЯ.**





# УЗНАЙКИ

Мужик приходит домой пьяный под утро.

Жена:

- Ты что, сдурел? Ты, почему появился домой в пять утра?
- Потому что это единственное заведение, которое открыто в такое время.

\*\*\*

Брюнетка пришла в гости к блондинке.

Блондинка заварила кофе и говорит:

- Ты знаешь, осталась в чайнике горячая вода, а выливать жалко. Куда ее деть?
- Блондинка:

- Поставь ее в холодильник. Горячая вода в доме всегда пригодится.

\*\*\*

Дача. Теща кричит зятю:

- Шланг, который ты купил, дырявый в нескольких местах, я им поливать замучилась!
- Зять в домике, тихим голосом:
- А я тебе еще лопату затупил, погнул зубья на граблях и электроплитку сломал.

\*\*\*

-Сволочь ты! Всю жизнь мне испортил! Всю молодость на тебя потратила!

-Хватит разговаривать с дипломом.

\*\*\*

- Сарочка, когда кто-то из нас умрет, я уеду в Израиль!

\*\*\*

После операции:

- Доктор, это вы мне голову после авиакатастрофы пришивали?
- Я. Есть претензии к качеству шва?
- Нет, доктор, шов хороший, но это не моя голова.

Ответы на сканворд из 13(78) номера

В	О	Д	О	Ё	М		
	Ф		К		И		
Д	Е	М	А	Р	Ш		
	Н		Н		У		
Р	Я	Б	Ь		Л	О	С
		Л	Е	Д	И		И
Э	К	Ю			Н	У	Г
Ш		Д		С		Т	Л
А	С	Е	С	С	О	Р	Т
Ф		Ч		У		Е	В
О		К		Д	О	Н	О
Т	Р	О	П	А		Я	З

Погода в г. Балаково по данным GMT

Спонсор прогноза погоды - Рекламное Информационное Агентство "Облик".

	3 апреля	4 апреля	5 апреля	6 апреля	7 апреля	8 апреля	9 апреля
Температура воздуха, С	+13 +11	+16 +14	+15 +13	+15 +13	+12 +10	+10 +8	+7 +5
Осадки (в течение суток)	без осадков	без осадков	без осадков	без осадков	без осадков	без осадков	без осадков
Ветер, м/с	Ю-З 3-6	Южн 3-6	Южн 3-6	Южн 3-6	Зап 2-5	С-В 3-6	Сев 7-12

## ПРАВИЛА ЗАПОЛНЕНИЯ КУПОНА СЕРВИСНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

Текст должен быть написан разборчиво; содержать сведения о сделке с ОДНИМ(!) предметом.

Объявление, связанные с коммерческой деятельностью, публикуются за плату.

Купоны бесплатных объявлений принимаются по адресу: 413840, Саратовская обл., г. Балаково, набережная Леонова, д. 58, офис 1-2, РИА "Облик"

## КУПОН БЕСПЛАТНОГО ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

НУЖНУЮ РУБРИКУ ОБВЕСТИ:

ПРОДАМ    КУПЛЮ    МЕНЯЮ    РАЗНОЕ    РАБОТА

Телефон  
или адрес:

Текст объявления

Фамилия, И.О. Физического лица

(НЕ ПУБЛИКУЮТСЯ)

## ГОРОСКОП на неделю

со 2 апреля по 8 апреля

**ОВЕН** (21.03-20.04). Вы будете ощущать себя уверенно, с вашим мнением и интересами будут считаться. Хотя ближе к четвергу не исключаются ситуации, когда вас откровенно попробуют подсесть, воспользовавшись какой-то сложной ситуацией.

как вполне реальные серьезные отравления.

**ЛЕВ** (23.07-23.08). Предстоящая неделя хороша для всех оздоровительных мероприятий, восстановления здоровья и планового санаторно курортного лечения.

**ДЕВА** (24.08-23.09). Вы снова,

**СТРЕЛЕЦ** (23.11-21.12). На этой неделе у вас должны нормализоваться отношения с близким вам человеком. А вот самый конец недели (с пятницы) может принести необходимость решения определенно сложной задачи.

**КОЗЕРОГ** (22.12-20.01). Деловая

Эффективная

рекламная

кампания



МЕНЯЮ РАЗНОЕ РАБОТА

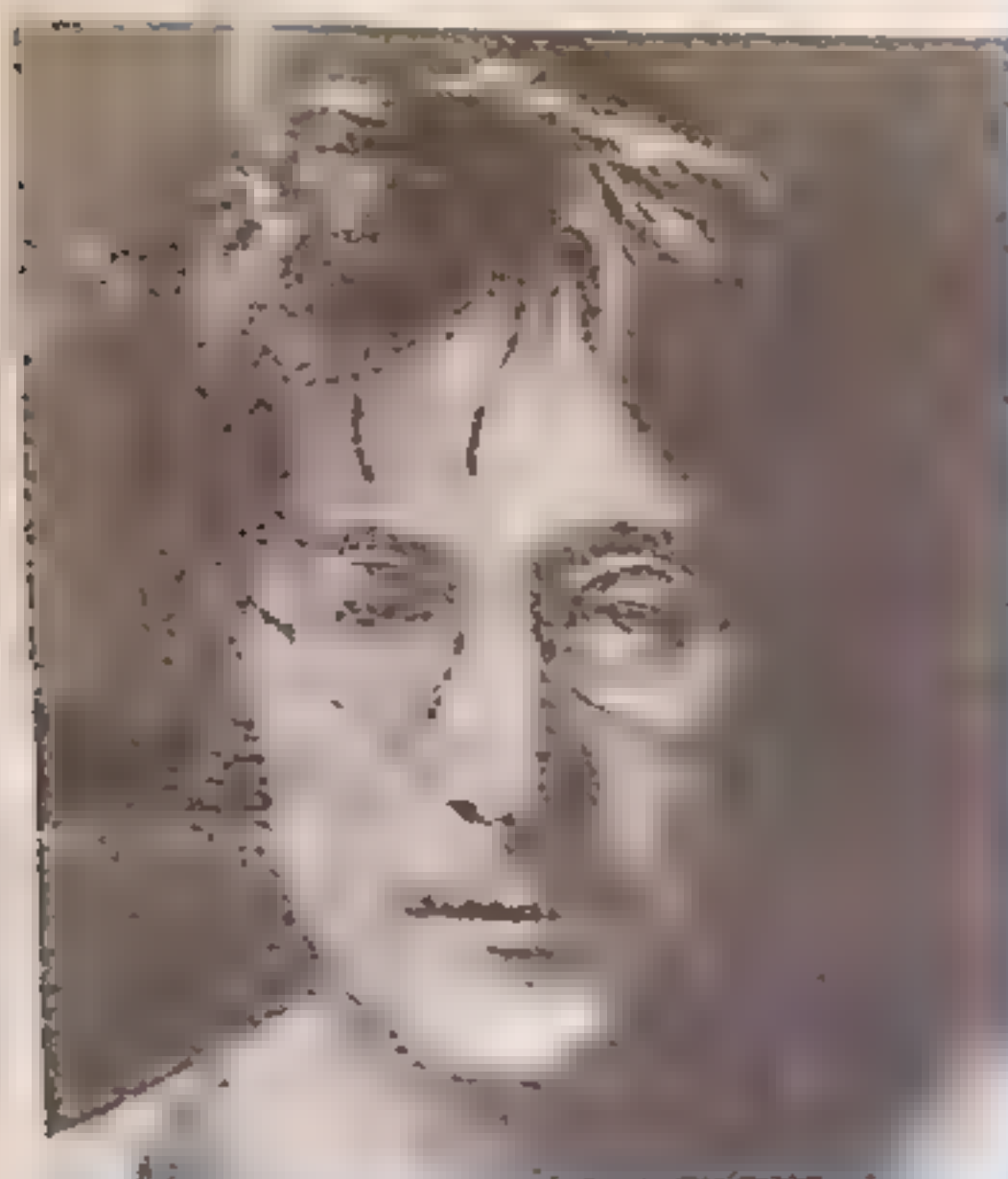
Телефон  
или адрес:

Текст объявления

Фамилия, И.О. Физического лица

(НЕ ПУБЛИКУЮТСЯ)

ФЗ "О рекламе" не распространяется на объявления физических или юридических лиц, не связанные с осуществлением предпринимательской деятельности  
Статья 2. п. 6



Народ-  
ная кар-  
тинка

Корка  
льда

И лей-  
тенант, и  
майор

Штраф-  
ной удар  
в хоккее

Царский  
прибам-  
бас

Нервная  
ткань в  
голове

Варенье

Сундук  
Пандо-  
ры

Контр-  
скупость

Глава  
муници-  
палитета

Персонаж сказки  
"Золотой ключик"

Естест-  
венный  
водоем

Место  
обитания  
Адама

Конец  
произ-  
ведения

Шарль-  
сказоч-  
ник

Пуле-  
метная  
точка

Конт-  
рольная  
служба

Высший  
слой  
на Руси

Ковбойские спор-  
тивные состязания

Вектор-  
единичка

... ворот  
(футб.)

Убывание жидкос-  
ти

откровенно попробуют  
подсидеть, воспользовав-  
шись какой-то сложной  
ситуацией.

лечения. санаторно курортного  
лечения.

определенно сложной  
задачи.

ДЕВА (24.08-

КОЗЕРОГ (22.12-

20.01) Деловая



Эффективная

рекламная

кампания.

Оптимальное соотношение  
цены и качества!

Наша аудитория -

Ваши клиенты.

Наш успех -

Ваш успех!

тел. (8-8453) 32-05-32

ТЕЛЕЦ (21.04-  
20.05) По-

прежнему, как и на  
уходящей неделе, вы  
будете иметь массу  
положительных эмоций от  
общения со своими  
товарищами и обычными  
деловыми партнерами.  
Ближе к пятнице могут  
возникнуть определенные  
трудности.

БЛИЗНЕЦЫ  
(21.05-21.06)

Остается довольно  
высокой результативность  
намеченного заранее на  
эти дни мероприятия. Не  
берите на себя обяза-  
тельств, если речь идет о  
жестких сроках и они  
напрямую связаны с  
деньгами.

РАК (22.06-22.07)

Для молодого  
Рака все дни благоприят-  
ны в отношении перемен  
его внешнего  
вида. А вот в  
среду Ракам  
необходимо  
соблюдать  
осторожность в  
еде и питье, так

как и на прошлой неделе, в  
целом довольно объектив-  
но оцениваете все с вами  
происходящее. С четверга  
появится удача в отноше-  
нии торговых операций.

ВЕСЫ (24.09-  
22.10) Сохранится

некий диссонанс с  
окружающими,  
который был достаточно  
заметен на уходящей  
неделе. В первую очередь  
это будет касаться всего  
личного, а во вторую  
служебных обязанностей.

СКОРПИОН  
(23.10-22.11)

Благоприятное  
для вас время  
всесторонней плодотвор-  
ной активности. Все  
тщательное берет на  
себя находящийся сейчас  
в вашем знаке Плутон.

женщина сейчас склонна  
воспринимать все более  
ответственно, чем обычно.  
Все дни благополучны для  
образования и приобрете-  
ния новых навыков и  
полезных знаний.

ВОДОЛЕЙ (21.01-  
19.02) Можно

только с уверен-  
ностью сказать,  
что всякое дружественное  
вмешательство извне вам  
сейчас явно будет  
полезным. Суббота чем то  
будет весьма важна.

РЫБЫ (20.02-  
20.03) Сочетания

планет снова  
вынуждают  
приспосабливать-  
ся к имеющимся обстоя-  
тельствам. Все дни  
этой недели неблагопо-  
лучны в отношении  
простудных заболеваний.

Учредитель ООО "РИА "Облик", Главный редактор Москва 125140 Газета перерегистрирована  
Средневолжским управлением федеральной службы по надзору за соблюдением  
законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия СЗ-ФЛ  
№ ФС8-0248 от 20 февраля 2006 года. Газета зарегистрирована 18 марта 2003 года. Адрес  
редакции: г. Балаково, набережная Леонова, 58, офис 1,2. Тел. 32-05-32, 32-19-92 (факс).  
Тираж 10000. Отпечатано ФГУП "Издательство "Слово". Адрес типографии: 410600,  
г. Саратов, ул. Волжская, д.28. Заказ 3807. Цена свободная.  
Подписано в печать 2.04.2007г. Подписной индекс 78657  
© За достоверность рекламных сведений несет ответственность рекламодатель



*Подписка на газету продлена до 15 декабря*

**СООБЩАТЬ ВАМ СВЕЖИЕ НОВОСТИ -- НАША ПРОФЕССИЯ**

# СОЗИДАНИЕ

ГАЗЕТА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

№ 50 (122)

11 декабря 1998 г.

Издается с августа 1996 г.



## ПРИГЛАШАЕМ В ТЕАТР

13 декабря в 18.00 ДК "Саратовстекло"  
состоится премьера спектакля  
"Полоумный Журден" М.Булгаков.

## ДЕПУТАТ ВЕДЕТ ПРИЕМ

17 декабря в 16 часов в администра-  
ции Ленинского района состоится  
прием граждан депутатом

Саратовской городской Думы

В.А. ШИКУНОВЫМ.

Приглашаются все желающие.

## Вниманию избирателей Ленинского района!

По избирательному округу №7 работают общественные  
приемные депутата областной Думы

**ЗАИГРАЛОВА Юрия Александровича.**

Приемные расположены по адресам:

ул. Бульварная, 6 (пос. Молодежный) - прием проводится  
каждую третью субботу месяца с 16 до 18 часов;

ул. Малая Елшанская, 1 (здание КТОСа), тел. 17-92-91 -  
прием каждую четвертую субботу месяца с 16 до 18 часов

## Уважаемые руководители!

Районный архив обращает ваше внимание на необходимость  
исполнения распорядительных документов области, города,  
района по упорядочению хранения документов и в срок до 25  
декабря составить номенклатуру дел на 1999 год.

Отработанные документы оформить в соответствии с требо-  
ваниями ЕГСД включительно по 1996 год.

Необходимую консультацию можно получить в архиве, распо-  
ложенном в здании администрации района,  
по ул. Международная, 1, тел. 13-15-82

## Поздравляем!

**НИШНЕВА НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА**, начальника ПЧ №5  
с Днем рождения

Желаем счастья, здоровья, успехов в работе..

Коллектив ПЧ №5 и редакция газеты "Созидание"

## Внимание:

### ВОСПОМОЖИТЕ СЛУЧАЮ

Приближается один из любимых праздников - Новый  
год. Много таинственного и неожиданного хранится в  
нем. Наверняка, многие из вас, дорогие читатели, хотят  
сделать приятное в эти дни знакомым, близким, люби-  
мым.

Редакция предлагает воспользоваться случаем и  
поздравить с наступающим 1999 годом через газету  
своих друзей, родных.

Напишите текст поздравления на предлагаемом  
купоне и отправьте по адресу:

410069, г.Саратов, пр. Строителей, 6.

Текст (не более 25 слов)

Хочу поздравить:

Желаю:

Ф И О (для редакции)



## СВОИ ПРАВА ИЗУЧАЮТ ПОДРОСТКИ

Станет ли наше общество истинно демократическим? Во многом это зависит от участия молодежи в общественной жизни, ее активной жизненной позиции. Вот почему именно сегодня так важно воспитывать людей, которые знают свои права, умеют их отстаивать и, что немаловажно, уважать права других граждан.

Второй год по инициативе отдела информации и общественных связей районной администрации в рамках программы правового просвещения молодежи проводится немало интересных мероприятий. Одно из них - гражданская акция "Непоседа". В ней участвуют школьники, учащиеся ПТУ, в том числе и воспитанники школы-интерната № 3.

Цель акции - привлечь внимание ребят к происходящим событиям, помочь осознать им собственную причастность к общественной жизни. Первый тур, содержащий четыре задания, уже позволил определить победителей - учащихся школ №№ 49 и 105. Второй тур, включающий 8 заданий, продлится до 15 марта будущего года. По его результатам наиболее активные ребята получат книги правоведного содержания, художественную литературу, а победители - бесплатные путевки в оздоровительный лагерь.

Десятого декабря, как известно, исполнилось 50 лет со дня принятия Генеральной ассамблеей ООН Всеобщей декларации прав человека. В рамках празднования этой даты на прошлой неделе по приглашению администрации Ленинского района в Саратове побывал председатель молодежного центра прав человека и правовой культуры Всеволод Луховицкий (Москва). Он принял участие в двухдневном семинаре по претворению прав человека для подростков. Гостями семинара были также ребята из правового клуба школы № 124 города Саратова.

В городском дворце творчества юных 13 декабря состоится награждение участников межрегионального конкурса "Я рисую свои права". Он проводится по инициативе региональной общественной молодежной организации "Синегорье" при поддержке фонда "Евразия". В книгу вошли иллюстрации статей Всеобщей декларации прав человека, выполненные школьниками Волгограда, Пензы, Самары, Ульяновска и Саратова.

Галина СМЕРНОВА

## НАДЕЕМСЯ НА ПОДДЕРЖКУ

Несмотря на множество забот и проблем, каждый из нас все чаще поглядывает на листки календаря и готовится к встрече Нового года. Ведь через три недели мы навсегда простимся с 1998-м.

По традиции жители нашего района заботятся не только о праздничном убранстве своих жилищ. В канун Нового года на зданиях, в скверах, на улицах и площадях появляются разноцветные световые гирлянды, нарядные транспаранты и, конечно, елки.

Управление культуры районной администрации разработало большую культурно-массовую программу встречи Нового года и Рождества, включающую и уличные театрализованные представления. Однако претворить ее в жизнь в полном объеме и порадовать горожан можно лишь при условии должного финансирования. Деньги же сегодня - дефицит наиглавнейший.

Вот почему мы надеемся, что руководители организаций и предприятий всех форм собственности Ленинского района окажут финансовую поддержку в проведении новогоднего праздника. Мы будем благодарны помощи, выраженной в любой форме. Помимо денег, это могут быть елки, игрушки и украшения, елочные подарки.

Всем спонсорам мы гарантируем высококачественную звуковую и художественную рекламу их товаров и услуг. Деньги просим перечислить центру культуры и досуга на р/с 40603810600000000020 в РКЦ Ленинского района БИК 046322000 ИНН 6453037835.

Управление культуры  
администрации Ленинского района

Государственная налоговая инспекция по Ленинскому району доводит до сведения граждан РФ и юридических лиц, имеющих транспортные средства, что они являются плательщиками налога с владельцев автотранспортных средств и обязаны ежегодно уплачивать его.

Убедительная просьба к плательщикам уплатить данный налог до конца текущего года.

## ✓ Потребительский рынок

С первых дней августовского кризиса уже прошло несколько месяцев. Однако, как нас ни утешают экономисты-политики с голубых экранов, жизнь лучше не становится. Скорее, наоборот... И цены растут, и стращают нас предстоящим голодом.

На самом деле не все так печально. Как сообщили в департаменте потребительского рынка и платных услуг, нормы потребления продовольствия на душу населения в год в Саратове, насчитывающем 906 тысяч человек, следующие:

- хлеб 1 сорт - 64 кг, хлеб в/с - 7 кг, хлеб ржаной - 35 кг, макароны - 7 кг, рис - 5 кг, сахар - 26 кг, масло растительное - 13 кг, масло животное - 6 кг, маргарин - 9 кг, рыба, рыбопродукты - 23 кг, овощи - 139 кг, картофель - 118 кг.

Основная масса продуктов производится на территории области, остальное завозят извне. Например, 80 % сыра, 55,5% молочной продукции, 42% макарон, 86% сахара завозят из других областей. Правда, сегодня предприниматели закупают гораздо меньше товаров. Причина — плавающий курс доллара. Коммерсанты выжидают, дабы не остаться внакладе. А народ сомневается, хватит ли еды.

Нас заверяют, что продукты

есть. В одном из интервью министр торговли Саратовской области сообщил, успокаивая жителей, что в области продовольствия столько, что его хватит на 38-42 дня.

Мы попросили прокомментировать это сообщение заместителя мэра, начальника департамента потребительского рынка и платных услуг администрации г. Саратова Константина Ионова.

—Складывается впечатление, что это чьи-то фантазии. Вероятно Ринат Шавкатович воспользовался непроверенными данными ЦСО (областного статуправления). Либо был подсчитан товарооборот вместе с бутылками, а не только продовольствия. Реально ситуация намного хуже.

И действительно, судя по дан-

## ВЫ ЖИВЕМ?

ным остатков продовольствия в днях, свидетельствовали о запасах на 45 дней лишь соли. Что касается других продуктов питания - цифра в несколько раз меньше. Однако, как нас заверил Ионов, это вовсе не означает в скором времени пустые прилавки, так как в область постоянно поступает продовольствие. Другое дело, что станет с ценами.

—Учитывая неурожай этого года, падеж скота, не исключено, что цены будут расти. В дни августовского кризиса пик роста цен пришелся на 9 сентября, после чего цены удалось снизить. На сегодняшний день стоимость сахара выросла в 2 раза по сравнению с августом, но не достигла уровня цен 9 сентября - 15 рублей за кг. Чай подешевел по отношению к 9 сентября на 10%, но подорожал по сравнению с августом в 4 раза, на мясо и мясопродукты цена повысилась на 24 рубля, резко повысилась цена на масло животное. Удалось снизить цену на макаронные изделия, масложивотное. Цена на мыло возросла в 2 раза, синтетические моющие средства - в 3,5 раза. Цены на хлебобулочные из-

делия не изменились.

Наконец, мы обратились к Константину Ионову с самых волнующим вопросом.

—Чем вы можете обнадежить население нашего города? Существует ли действительная угроза голода?

—Нет, скорее это надуманно. Голода мы избежим. Ведь у нас достаточно сильные местные товаропроизводители. Чего стоит поднимавшаяся на должный уровень макаронная фабрика, снабжающая саратовский рынок. А саратовцам хочется пожелать одно, чтоб не создавали искусственного ажиотажа.

Значит, выживем?... Что ж, в заключение хочется отметить, что цена на масложивотное опять поднялась до отметки 14 рублей за 1 литр...

Голода, может и не будет, как нас заверили. Но только как же это называется, если продукт есть, а не по карману каждому - тот же голод и получается. Одним словом, время затягивать пояса еще не ушло.

Светлана БАКТЫКОВА



## Выставки

ПРЕДПРИЯТИЯМ РАЙОНА  
ЕСТЬ ЧТО ПОКАЗАТЬ

Как уже сообщала наша газета, в понедельник, 30 ноября в фойе правительства Саратовской области открылась очередная выставка товаропроизводителей области. На этот раз свою продукцию представляли предприятия Ленинского района Саратова.

Району по-прежнему есть чем гордиться. Более двух десятков предприятий сумели продемонстрировать свои возможности, заявить о новинках. И, если судить по содержанию выставочных стендов, предприятия района активно ищут свою нишу в современной экономике.

Большая часть заводов района, ранее работавших на оборонную промышленность, активно диверсифицирует производство. Те предприятия, руководители которых вовремя поняли необходимость поиска новых форм работы, уже давно выпускают и продукцию вполне гражданского назначения. Так, ГНПП "Алмаз" представило свои последние разработки - системы индивидуального контроля уровня загазованности, "Рефлектор" - бытовую электронику: табло, часы (в том числе и наручные).

Со своей продукцией вышли на выставку подразделения АО "СЭПО": "АСС-СЭПО" и "СЭПО-РЕАЛ". Бытовую электротехнику и другие товары народного потребления демонстрировал

"Элмаш". Представительно выглядел стенд АО "Саратовстекло": хрустальные люстры и светильники, посуда, листовое и автомобильное стекло...

Не остались в стороне предприятия пищевой промышленности: на выставке можно было увидеть все многообразие и без того прекрасно известной саратовцам продукции жирового и молочного комбинатов, АО "Сокур-63". Достоин были представлены предприятия, образованные в последний десяток лет, среди которых оказались и наши старые знакомые из ПКФ "Виринея".

Мероприятие выглядело представительно. В прекрасном, просторном фойе правительства у участников появилась прекрасная возможность продемонстрировать собственные достижения. Но, возможно, фойе правительства с его достаточно жестким пропускным режимом для кого-то оказалось недоступным... И, думается, предприятиям Ленинского района было бы проще и удобнее проводить подобные мероприятия на "родной" территории. Кстати, как нам стало известно, в районе изыскиваются возможности для того, чтобы создать и должным образом оборудовать собственный выставочный центр.

Денис ЛЕБЕДЬ

## Эхо праздника

## С ЮБИЛЕЕМ!

Недавно в нашем районе произошло поистине замечательное событие - детско-юношеская спортивная школа №3 отметила свой сорокалетний юбилей.

В наше время, небогатое на радостные события, отрадно видеть, что детский спорт, несмотря на все финансовые неурядицы, продолжает существовать.

Детско-юношеская спортивная школа №3 стоит в авангарде спортивного движения нашего района. В настоящее время ДЮСШ №3 занимает бывшее помещение детского сада ПО "СЭПО" на 4-ой Дачной. Школа включает в себя множество детских клубов, в которых ребята имеют возможность заниматься спортом - "Волна", "Спутник", "Дружные", "Титан", "Символ". Вот уже 10 лет спортивной школой бесценно руководит Юрий Михайлович Маслов - спортсмен-универсал, мастер спорта по лыжам и морскому двоеборью. Бок о бок с ним трудится знаменитая спортивная чета - заслуженные тренеры России Алексей и Татьяна Конновы.

Из стен ДЮСШ №3 выходят классные конькобежцы, биатлонисты, лыжники. Знаменита спортивная школа и своими легкоатлетами, бегунами, марафонцами.

За время своего существования детско-юношеская спортивная школа вырастила немало чемпионов, занимавших призовые места на престижных

европейских и мировых чемпионатах. Среди них Валентина Шатяева и Ирина Петрова - золотая и серебряная призерки чемпионата мира по марафону. Прославили ДЮСШ №3 и Алексей Аверьянов - чемпион мира по спортивному ориентированию, и Олег Руденко - мировой призер по летнему марафону.

Заслуги ДЮСШ №3 воспитания спортивной элиты и пропаганде здорового образа жизни были высоко оценены Правительством Саратовской области, министерством по делам молодежи, спорту и туризму. Для дальнейшего развития и совершенствования спортивной подготовки руководству спортивной школы был вручен целевой денежный грант в размере 6000 рублей. Эти деньги пойдут на закупку спортивного инвентаря и оборудования для спортивных залов.

Вспоминая нелегкий путь ДЮСШ №3 к вершинам спортивной славы, хочется отметить, что главное достижение тренеров и преподавателей школы - не рекорды их воспитанников, хотя это тоже важно и престижно. Главное - воспитание в детях любви к спорту, стремления быть физически здоровой, гармоничной личностью.

Людмила МАКЕЕВА,  
председатель районного  
комитета по физической  
культуре и спорту

На предложение председателя КТОСа "Старая Елшанка" Валентины Львовны Минаковой сдавать подержанную одежду люди откликнулись очень быстро. И буквально на следующий день кто пальто принес, кто свитер, кто сапоги. Вот так, незапланированно, и организовался фонд обмена вещей. К его услугам может прибегнуть любой желающий.

Чуть позже, когда слухи о том, что в Старой Елшанке можно приобрести добротные теплые вещи, стали распространяться по району, сюда стали приходить и нуждающиеся. До сих пор на памяти Валентины Львовны один случай. Он укрепил ее во мнении, что в дальнейшем надо создавать необходимые условия для социальной помощи населению.

— Только-только ударили сильные морозы, ближе к вечеру в КТОС пришла женщина средних лет, — рассказывает В. Минакова. — Одежда была не по сезону. За окном - минус двадцать градусов, а она сто-

## ПОМОЖЕМ ДРУГ ДРУГУ

яла передо мной в легком осеннем плаще, без шапки. Правда, на ногах у нее были неплохие туфли. И если бы не цвет лица, дрожащие от холода губы, я подумала бы, что женщина прибежала по делу, из соседнего магазина.

Однако это была безработная, мать-одиночка. Чтобы хоть как-то прокормиться, она продала летом всю свою теплую одежду. Об этом она рассказала сама, чуть позже, когда нашла в нашем фонде приличное дамское пальто, шерстяную шапочку, шарф и новые, хоть и немодные зимние сапоги.

И таких историй, к сожалению, в нашем районе немало. Люди нищают. Живут без денег. Но продолжают нуждаться в продуктах, одежде и услугах.

Валентина Львовна считает,

что идею фонда надо развивать. Сама жизнь подсказывает возможные направления. Недавно к ней обратился человек, который предложил помимо обмена носильных вещей организовать и пункт приема старой мебели. Возможен вариант ее ремонта, а также изготовление детских игрушек. Для всего этого необходима столярная мастерская.

— Сейчас КТОС прорабатывает эту идею. Нас поддерживает депутат областной думы Юрий Александрович Заигралов. Уже найдено подходящее помещение, — говорит В. Минакова.

Таким образом, создание обменного фонда подержанных вещей имеет возможность своего дальнейшего развития. А параллельно, вокруг КТОСа, приспособившись к его социальной политике, начинают работать част-

ные предприятия. Они тоже помогают малоимущим. Это парикмахерская, которая обслуживает клиентов по самым низким в городе ценам, магазин канцелярских и промышленных товаров. Недавно в помещении КТОСа открылся магазин, где по безналичному расчету, в счет задолженности по детским пособиям, можно приобрести необходимые для детей и для дома товары. Сюда приезжают родители со всего Саратова.

Таким образом, несмотря на массовую бедность населения, народ приспособляется к экстремальным условиям жизни. Люди не дичают. Наоборот. Несмотря на свою нужду, охотно протягивают руку помощи своим землякам, которые оказались еще в более плохом положении.

Игорь СЕРГЕЕВ



## РАСПЛАЧИВАТЬСЯ ЗОЛОТЫМИ МОНЕТАМИ

В ближайшее время в России могут быть выпущены золотые монеты. Об этом заявил глава золотой секции АРБ Дмитрий Игнатьев. АРБ удалось убедить бюджетный комитет Госдумы в необходимости эмиссии золотых монет. В итоге парламент принял постановление "О гарантировании вкладов граждан и обеспечении стабильности банковской системы", одним из пунктов которого стала рекомендация Центральному банку и правительству России в кратчайший срок отчеканить монеты, общий вес которых составит 10 тонн золота. Планируется, что в обращение будут выпущены монеты 583-й пробы номиналом тысяча рублей и монеты 999-й пробы номиналом 5 тысяч рублей. Вес первых составит 6, вторых - 15 граммов.

## ГЛАВНЫЙ ОБЪЕКТ ГУБЕРНИИ

Все меньше времени остается до 25 декабря - дня сдачи помещения цирка в эксплуатацию. Строители намерены не только отладить объект под куполом, но и обустроить площадку вокруг здания для детей и родителей.

31 декабря торжественно открывать новый Саратовский цирк будут губернатор области и президент Росгосцирка. Новый, потому что все, кроме фундамента, будет реконструировано.

## ДЕНЬ КАРЬЕРЫ

13 декабря в городе состоится День карьеры. Как и в прошлом году, к участию в нем приглашаются все студенты вузов и молодые специалисты. В фойе Саратовского государственного социально-экономического университета соберутся и расскажут о своей работе 10 крупнейших банков и компаний области. Все желающие смогут пройти собеседование и анкетирование и получить шанс быть принятыми на работу.

Как заявили представители участвующих в проекте предприятий, в основном они ждут студентов экономических и управленческих специальностей.

## С НОВОГО ГОДА - ТОЛЬКО МЕСЯЦ

будут отводить водителям на прохождение техосмотра. ГИБДД МВД России утвердило новые правила проведения ТО. Отныне каждому водителю для прохождения техосмотра будет определен строго оговоренный месяц, который станут указывать в талоне. Представить свой автомобиль в ГИБДД автолюбители должны не позже назначенного срока. При невыполнении водителю придется заплатить штраф.

## ДЛЯ БУДУЩИХ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ

Новые образцы золотых и серебряных

## НОВОСТИ



## НЕДЕЛИ

По стране, области, городу, району...

школьных медалей утверждены Министерством общего и профессионального образования России.

Новые медали выдержаны в весьма строгих традициях. С лицевой стороны исчезнет женщина с раскнутыми руками, символизирующая корешок раскрытой книги. Вместо дамы на "лице" ученической награды будет изображена обычная книга и лавровая веточка. Надпись "За особые успехи в учении", которая сейчас расположена на оборотной стороне медалей, переместится в центр лицевой стороны. А на оборотной стороне будет помещен только герб - двуглавый орел - и надпись "Российская Федерация".

Более того, эти медали можно будет повесить на пиджак, появится планка, как у военных наград. Новые медали будут вручаться выпускникам 2000 года.

## НЕ ПЕРЕВЕЛИСЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЫ В РАЙОНЕ

В минувшую среду в центре детского творчества состоялся финал первого районного чемпионата интеллектуальных игр. В нем приняли участие школьники, студенты и учащиеся ПТУ и техникумов. Этому событию предшествовали отборочные игры, определившие участников финала. Соревнования по форме напоминали брейн-ринг.

Чемпионом стала команда "Джокер" средней школы № 75. Самым активным зрителем признан Дмитрий Алтынбаев (сш № 76), самым отважным капитаном — Евгений Бутяев (сш № 89). Андрей Абросимов (сш № 63) назван самым результативным игроком. А самой невезучей, хоть и хорошо игравшей командой, была команда средней школы № 49.

Все отличившиеся получили призы - билеты на представление цирка "Арт-але" — от общественной организации "Русская волна", по инициативе которой и проводился чемпионат. Решено также учредить районный клуб интеллектуальных игр.

## КДН ПРОДОЛЖАЕТ РАБОТУ

Заседания комиссии по делам несовершеннолетних, как правило, проходят бурно. Еще бы, ведь решаются вопросы связанные с судьбами детей. Совещание, прошедшее на этой неделе, не было исключением. Главным вопросом повестки дня был отчет представителей советов профилактики преступлений среди несовершеннолет-

них, сформированный из школьных преподавателей, социальных педагогов, инспекторов ОПН и, конечно, родителей. Цель подобных советов — комплексный подход к воспитанию ребенка и координация усилий по предупреждению подростковой преступности.

Говоря о работе советов, следует отметить, что эффективность их деятельности напрямую зависит от того, как представители различных ведомств смогут контактировать между собой. К сожалению, здесь возникли определенные проблемы. Члены советов профилактики не всегда могли договориться о совместных

мероприятиях, из-за этого иногда возникают накладки в работе. Однако если эти недостатки устранить, а это не составит особого труда, то советы профилактики смогут выполнять свои функции на 100 процентов.

Следующим важным вопросом, обсужденным на заседании КДН, была оценка деятельности районного центра занятости. В современных условиях непросто найти трудному подростку работу. Тем не менее, позволять ребенку проводить время на улице и в подворотнях не следует. Поэтому необходимо изыскать такие вакансии, на которые можно брать подростков, не имеющих специального образования или же создавать курсы переквалификации.

Обсуждались также итоги проверки воспитательной работы ряда школ района. Заслушивались выступления социальных педагогов и завучей по воспитательной работе. Несмотря на выявленные недостатки, в целом работа школ была признана удовлетворительной. Однако было специально отмечено, что все указанные недочеты следует исправить в кратчайшие сроки. Больше всего нареканий вызвали факты непосещения занятий школьниками. Все приведенные факты пропуска занятий были взяты комиссией на особый контроль.

В завершение как всегда, рассматривались персональные дела малолетних хулиганов, а их в нашем районе немало. Приглашенные на заседание КДН вместе с родителями, они, как правило уже рассказали в совершенных "грехах". По всем случаям подросткового хулиганства были вынесены специальные постановления. Следующее плановое заседание КДН состоится через две недели.

## СИМВОЛЫ НОВОГО ГОДА

В преддверии Нового года в администрации Ленинского района начались активные приготовления к украшению города. Планируется приобрести 550 сосенок и 5 больших елок. Самая главная и большая из них, высотой около 20 метров, будет установлена в центре площади Ленина.

Также елки украсят сквер Победы, поселок Солнечный, площадки около Дворца культуры "Саратовстекло" и близ перекрестка улиц Буровой и Благодарова. 150 сосенок планируется передать в Ронно. Остальные зеленые деревца распределятся по ЖКХ для оформления дворов.





О  
В  
З  
Н

Понедельник начнется с получения делового предложения. Подумайте, может, действительно принять его и смело поменять место работы. Это принесет не только улучшение материального положения, вы сможете полностью реализовать себя как профессионал. Вся дальнейшая неделя пройдет под знаком удачи. Предстоят контакты, которые принесут огромную пользу, события, которых вы давно ждали.

М  
Е  
Н  
Е  
Н



Наступила неделя, когда лучше ничего значительного не предпринимать, не начинать новых дел. Не увлекаться личной жизнью, творчеством, опасайтесь разочарований. С начальством тоже лучше не общаться совсем, не стремитесь выглядеть умнее. В трудную минуту обратитесь за помощью к родственникам и близким людям. Если есть возможность, то на этой неделе лучше отсидеться дома.



Б  
Л  
Н  
З  
Н  
Е  
Н  
Н

В понедельник посетите родных. Они, также, как и вы, нуждаются в поддержке. Во вторник ждите неожиданных предложений. Вам потребуется вся ваша выдержка и умение вести себя, чтобы не быть обманутым. Могут возникнуть конфликты с детьми и друзьями. В четверг будьте осторожны, влияние планет неблагоприятно для вас. В выходные дни посетите культурные места.

Д  
А  
Н



Пора подумать о здоровье. Сколько можно думать о других. Не плохо поделиться с родными о своими проблемами. Вместе вам легче будет в них разобраться. В среду полученное предложение повлияет на дальнейшую жизнь. В четверг следите за тем, что говорите. Будьте осторожнее при общении с детьми, начальством. В выходной день посетите родных.



Л  
Е  
В

Помочь вам могут только друзья, помните об этом. Во вторник и среду - повышенная работоспособность. Можете сделать очень много, и это принесет свои положительные плоды. О личной жизни лучше не думать, нет времени. По возможности отмените все поездки в субботу и не оставайтесь надолго в одиночестве. В выходной день будьте повнимательнее к предложениям.



В  
Е  
С  
Н

Будьте осторожны, не рискуйте. Здоровье прежде всего. Сейчас не время думать о личной жизни. Вам трудно, но друзья всегда рядом. В четверг - будьте осторожны при общении, вас могут обмануть. Встреча с руководством принесет материальное вознаграждение. В выходной день отправляйтесь на прогулку в лес.



С  
Т  
Р  
Е  
Л  
Е  
Ц

В понедельник лучше быть все время на людях, одиночество вам сегодня противопоказано. На работе побольше творчества и инициативы. События этой недели могут изменить всю вашу дальнейшую жизнь. Четверг и пятница - удачные дни как для работы, так и для любви. В воскресенье - побольше терпения и сдержанности.

К  
О  
М  
У  
Р  
О  
В



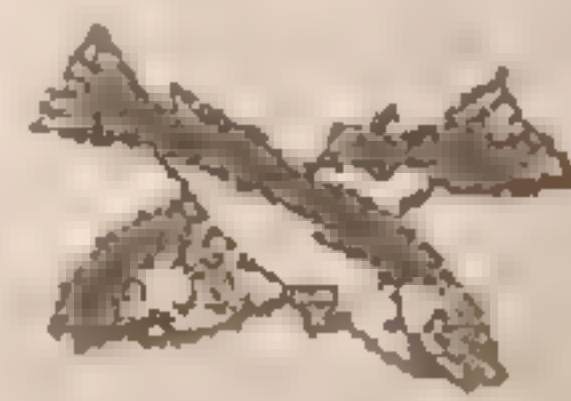
В понедельник - неожиданный поворот событий. Вторник: улучшение материального положения, профессиональные и другие успехи. В среду ждите новости, могут произойти события, которых вы ждали давно. В четверг и пятницу никому не доверяйте, проявите терпение и сдержанность. Выходные дни благоприятны как для отдыха, так и для работы.



В  
О  
Д  
О  
Л  
Е  
В

Никогда не забывайте о друзьях, они всегда рядом и в любую минуту придут вам на помощь. В среду - повышенная работоспособность, но результат во многом зависит от вашего трудолюбия. От того как пройдет встреча с руководством в пятницу, зависит ваше материальное положение. В выходной день можно немного выпить на стороне.

Д  
В  
С  
Н



Ваше здоровье в ваших руках. Подумайте о диете. О личной жизни забудьте. Посвятите все время работе, предстоящим деловым встречам, контактам. Поделитесь с родными наболевшим. В четверг - получите сообщение о денежном вознаграждении.

В воскресенье - встреча с друзьями. Отправляйтесь в лес, подышите свежим воздухом, покатайтесь на лыжах.

14 - 20 ДЕКАБРЯ

ОТ ЛАДНЫ

ЗАГОВОР

Чтобы вас не сглазили,  
каждый день при умывании  
под конец тыльной стороной ладони  
проводите сверху вниз нечетное  
число раз - 3, 5, 7...  
Без слов.

Д  
Е  
В  
А



Не стоит сегодня пускаться в дальние поездки, на улице гололед. Лучше пересидеть один день дома в тепле и уюте. Вторник - день встреч. Больше инициативы, и вас оценит начальство. В четверг не стоит обсуждать свои проблемы с чужими, лучше встретиться и поговорить с друзьями. В пятницу побольше сдержанности и рассудительности. Выходные дни проведите вне дома.

С  
К  
О  
Р  
П  
И  
О  
Н



Вся неделя пройдет под знаком удачи. За чтобы вы ни взяли, все будет успешно завершено. Вас любят и понимают. Настало время строить планы на будущее. В пятницу - позаботьтесь о своих домашних любимцах. В субботу и воскресенье хорошо бы куда-нибудь сходить, пообщаться с прекрасным. Выпить хорошего вина, развлечься.



## БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

— Можно ли хранить родниковую воду в полиэтиленовых бутылках и в течение какого времени?

Научно-технический прогресс, интенсивное развитие промышленности, помимо очевидных удобств, причинили человечеству и непоправимый урон в области экологии. Люди лишаются живого общения с природой. Даже попить воду из родника стало делом опасным для здоровья. Центр го-

сударственного санитарно-эпидемиологического надзора не рекомендует употреблять воду из непроверенных и неконтролируемых этой службой источников. В то же время и подконтрольные родники могут неожиданно изменить свое качество. Поэтому

## ХРАНИТЬ РОДНИКОВУЮ ВОДУ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ НЕЛЬЗЯ!

Об этом говорят и потребители источников

— Раньше запасусь родниковой водой — на неделю двух ведер хватало. А теперь заметил, что на второй-третий день жидкость приобрета-

ет неприятный кисловатый запах. Стало быть, испортился источник, загрязнился. Другой причины не вижу.

Заведующий отделением коммунальной гигиены А. Зайнышев объясняет:

— Родниковая вода состоит из грунтовых вод, которые в Саратове очень близко подходят к поверхности. Поэтому состояние почвы, осадков оказывают сильное воздействие на качественный состав этих уникальных природных ключей. И если вода в них плохая, то ее хранение в домашних условиях дает хорошую среду для интенсивного размножения микробов. Чтобы избежать заражения, такую воду необходимо кипятить!

В течение года зарегистрировано нашей службой загрязнение родников на 2-й и 10-й Дачной. Вода в остальных родниках соответствует требованиям санитарных норм.

Нельзя использовать и полиэтиленовые бутылки. Это тара одноразовая и не предназначена для многократного

употребления.

Лаборатория ЦГСЭН Саратовской области рекомендует для хранения воды приобретать стеклянную тару. Или специальные пластиковые емкости, на которых обязательно должна стоять маркировка "Для питьевой воды".

Но если возникла необходимость, используйте пластиковые бутылки только из-под минеральной воды или лимонада. Перед заполнением водой бутылки должны быть тщательно вымыты.

Употребляя дары природы без их предварительной обработки, мы никогда не должны забывать про время, в которое живем. Экологическая обстановка в Саратовской области неблагоприятная и требует от нас осторожности. Так что прежде, чем сделать глоток свежей, нехлорированной воды, подумайте о возможных последствиях. Не лучше ли ее вскипятить или прибегнуть к помощи специальных фильтров?

## Ваш вопрос -

## наш ответ

## КУДА УВОЗЯТ СНЕГ?

Этот вопрос все чаще приходится слышать от любознательных жителей района. И действительно, при столь обильных снегопадах, начинаешь невольно интересоваться - а куда складывается вся эта объемная масса?

Ответ на загадку охотно дают работники ДРСУ. Оказывается, снег вывозят за город, к Гусельскому оврагу. Сюда его сваливают и предприятия ЖКХ. Чтобы из-

бежать захламления территории мусором, ее охраняет в течение рабочего дня сторож. Он следит за тем, чтобы на площадку сваливали только снег.

## СТОИТ ЛИ ПЛАТИТЬ ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЙ НАЛОГ

— Беда, если, отправляясь на рынок или в магазин за покупками, забудешь дома полиэтиленовые мешочки. Продавцы требуют дополнительную плату за упаковку. Правомерно ли это?

В. Иванников, пенсионер

На вопрос нашего читателя отвечает главный специалист отдела торговли администрации Ленинского района

Юрий Семенович Вороненко:

— Нет, подобное требование неправомерно. Согласно правилам торговли отдельными видами товаров, утвержденных Постановлением правительства РФ от 19 января 1998 года № 55 п. 35, "развесные продоволь-

ственные товары передаются покупателю в упакованном виде без взимания за упаковку дополнительной платы. Для упаковки используются материалы, соответствующие обязательным требованиям стандартов".

## КТО ВИНОВАТ?

Зимой с крыш домов свисают сосульки. Во время оттепели повышается вероятность травм от их падения на пешеходов. Хотелось бы узнать, кто несет ответственность при несчастном случае?

На поставленный вопрос отвечает инженер по благоустройству и озеленению управления коммунальным хозяйством Т. Бондаревская:

— Ответственность за травмы пешеходов от ударов сосулек с крыш несут домовладельцы. И если с Вами произошло подобное несчастье, то подавайте на них в суд. Для этого попытайтесь запомнить, с крыши какого дома упала ледышка. За муниципальное жилье

отвечают ЖЭУ, ЖКХ. За кооперативные дома, если не заключен договор на обслуживание с ЖКХ, несет ответственность председатель.

Но самое лучшее, это не забывать почаще поднимать голову и стараться обходить стороной опасные места.

## ВКРАДЧИВАЯ ПОСТУПЬ СМЕРТИ

Героин постепенно вытесняет с рынка все остальные наркотики. Так, на этой неделе задержан один из продавцов "белой смерти". Отрабатывая оперативную информацию, сотрудники 4 роты ППС совместно с инспектором ДПС задержали гражданина Ш., у которого при личном досмотре нашли два пакетика с расфасованным по 0,07 граммов героина. Чуть позже милиционеры ОМОН задержали гражданина Г., несшего домой дозу героина. Не исключено, что он приобрел наркотик у задержанного ранее продавца. В этот же день пойман с поличным еще один "голец смерти". Он нес на продажу марихуану. Возможно, через задержанных милиционерам удастся выйти на крупных сбытчиков.

## Криминальный дневник

## ГРАБЯТ В ОТКРЫТУЮ

Многие граждане считают -- если в доме крепкая дверь, то бандитов можно не опасаться. Однако следует помнить, что главное - не дверь, а элементарные правила безопасности, которые следует соблюдать. Жители одной из квартиры дома № 34, расположенного на проспекте Строителей, попались на банальный обман -- "Откройте, вам телеграмма", и впустили в дом грабителей. Преступники, угрожая ножом, отобрали у хозяев деньги, золотые украшения, забрали видеотехнику, а затем скрылись. Милиционеры СОГГ "Кобра" по "горячим следам" задержали подозреваемых в преступлении. Ведется следствие.



# ДЕКАБРЬ

Зазимник-ноябрь уступил дорогу студеному декабрю. Кому ж, как не лютовсю, починать зиму-зимскую! Видать, не зря толковали: "Декабрь-стужайло на всю зиму землю студит".

Если 12 декабря (на Парамона) снег - быть метелям вплоть до Николина дня (19 декабря). Если же багряная заря-кветрам. Земля каменеет, а речка стынет: тесно ей в ледяном саркофаге.

17 декабря - морозы трещат, зябких знобят. На Николе в складчину наваривали обетной браги и напекали мирских пирогов. Но не щадила молва тех, кто любит за праздноваться не в меру. Огуляках говорили: "что наковал, то и прониклил".

Декабрь солнцеворотом славен. Ведь солнцеворот - астрономическое начало зимы, почин ее коренной части. В Москве до конца 17 века

соблюдали такой обычай. В день солнцеворота (22 декабря) звонарь одного из кремлевских соборов за сообщение о "возврате солнца на лето" и прибывания дня получал из казны 24 серебряных рубля - по количеству часов в сутках. В день летнего солнцестояния тот же звонарь после извещения о "возврате солнца с лета на зиму" отсиживал 24 часа в темнице Ивановской колокольни. Тогда зимний солнцеворот отмечали не 22-го, в начале солнцестояния, а 25 декабря, когда "хоть на ворообинный скок, да прибудет дня".

Охотники ушли, что с солнцеворота медведь в берлоге на другой бок перевертывается.

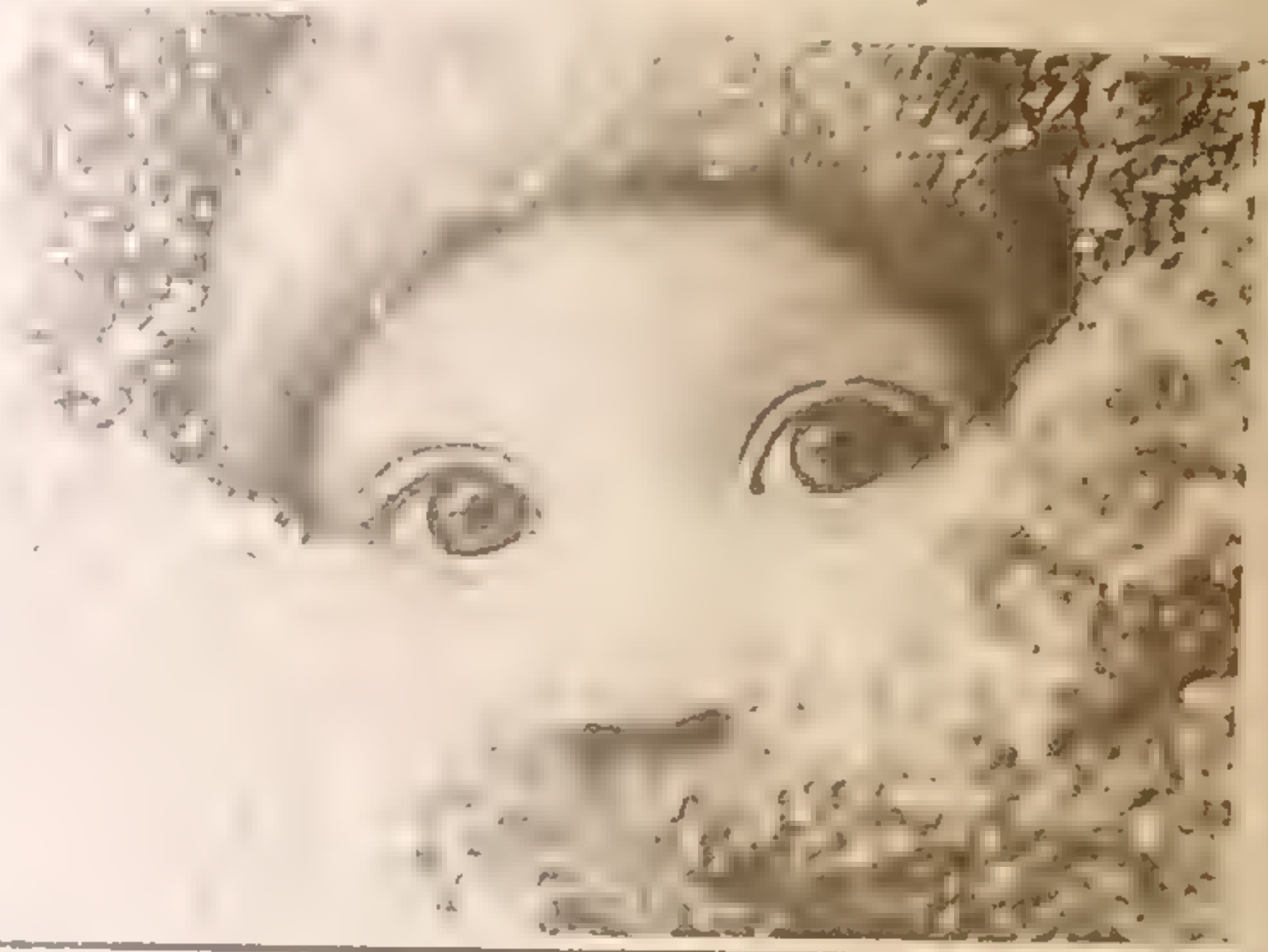
В день солнцеворота деревенские хозяйки рассыпали из правого рукава гречиху перед курами, чтоб раньше занеслись. Под солнцеворот жгли костры в честь живоносного светила. А наутро сообща выходили за околицу зазывать солнце по-вернуться.

Если 29 декабря сильный мо-

## Наш календарь

роз, стоять ему до Крещения (19 января). Солнце теперь все чаще будет озарять снега яркими лучами, все выше подниматься в движении по небесному своду. В такие солнечные дни особенно морозно.

*Холода...*



## На досуге

## КРОССВОРД "Между прочим"

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 5. "И

женых сыскался ей, Королевич..." (А. Пушкин). 6. Платина, ..., серебро. 9. Столько их было в лодке, не считая сабаки. 10. Между Львом и Весами. 11. Когда бегут очень быстро, говорят, что не-

сутся во весь... 14. Костяная конечность Бабы Яги. 15. На кормишь - живет, напоишь - умрет (загадка). 16. Прозвище, данное Гайдаем одному из героев Никулина. 18. Доброе ... - и дело вскачь помчалось (пословица). 19. Терешкова, Савицкая, ... 24. Сейчас - за жигалка, а в старину - 25. Путеводительница нитки. 26. Делу ... - потехе час. 28. "Различна путников судьба, хоть их везет одна ..." (восточная мудрость). 29. Общая деталь у корабля и самолета. 30. Как пренебрежительно назвал Суворов пулю? 31. А его он же назвал молодцом. 33. Кустарник, который растет в поле и у ручья (песенное). 34. Дионисий - "Спас в силах" Рублев



**ПО ВЕРТИКАЛИ**

1. Сидит - зеленеет, летит пожелтеет, упадет - почернеет (загадка). 2. Город на полпути от Барнаула до Кемерово. 3. В нем вся суть, согласно известному афоризму Козьмы Пруткина. 4. "Отговорила золотая березовым, веселым языком". 7. Кречет, ..., чеглок, балобан. 8. "Эх тройка! Птица-тройка! Кто тебя выдумал?" (автор) 12. Дешева ... - дешева и

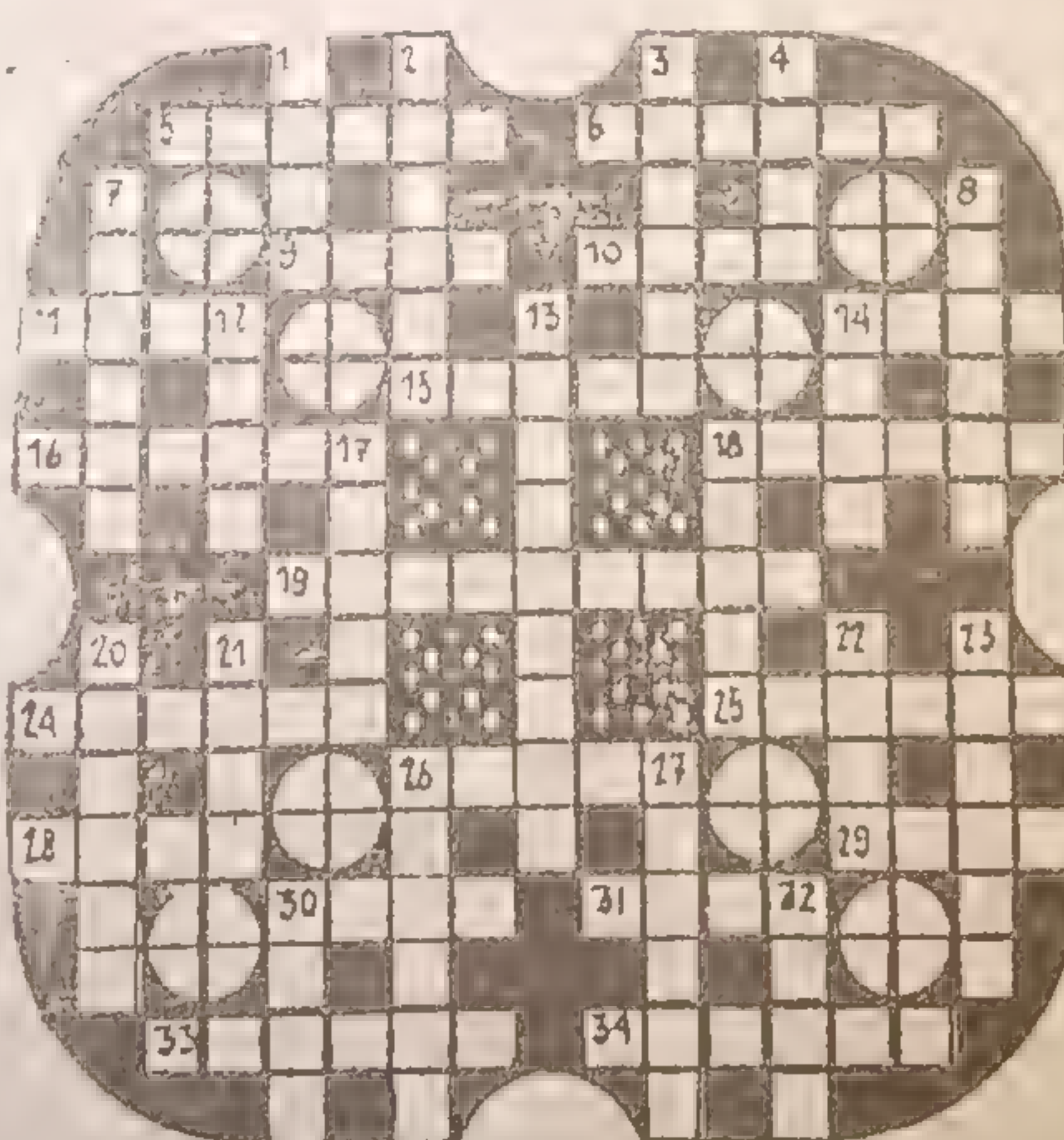
уха (пословица). 13. Яхта-призрак "Летучий". 14. " ..., улица, фонарь, аптека". 18. Вылетит - не поймаешь. 18. Алишер ..., поэт, мыслитель. 20. Туда нельзя пускать козла. 21. Амброзия - ... богов. 22. Хищник, информирующий

Копал, ..., канифоль. 30. Что боится мастера? 32. Эквадор - Кито, Египет -

**Ответы на кроссворд опубликованный в №49**

**По горизонтали:** 10. Синоптик. 11. Линотипист. 12. Ятаган. 13. Реклама. 14. Гном. 15. Твист. 17. "Ин-вайт". 18. Стриж. 20. Гранула. 22. Одиночник. 24. Кукурузник. 25. Эскадра. 29. Ин-талия. 31. Ультраси. 34. Контора. 36. Архип. 37. Оскар. 40. Степ. 41. Царевна. 42. Клубок. 44. Митрополит. 45. Игротека.

**По вертикали:** 1. Листовертка. 2. Гонг. 3. Штаны. 4. Скорина. 5. Александрит. 6. Андантино. 7. Откат. 8. Спагетти. 9. История. 16. Синяк. 19. Счастье. 21. Ларга. 23. Узник. 26. Абрис. 27. Распашонка. 28. Кулинария. 30. Нетопырь. 32. Постриг. 33. Кровать. 35. Рецепт. 38. Гриль. 39. Скарб. 43. Уста.





## ✓ Физкульт-ура!

## НАШ "СОКОЛ" СТАЛ СЕРЕБРЯНЫМ

В прошедшие выходные в борцовском зале спортивной школы "Сокол" триумфом завершился XVIII Мемориал заслуженного тренера России Н. П. Перепелкина. Для мастеров дзюдо это - один из самых престижных чемпионатов. Померяться силами собрались спортсмены семи ведущих саратовских клубов и девяти областных секций. Гостями турнира были девять иногородних команд и команд стран СНГ.

Начались соревнования с вручения призов. За серебряную медаль на чемпионате мира 1998 года Наталья Чернаускас награждена ценными подарками. От администрации района ей преподнесли видеомagneтофон и телевизор. Не забыли и о тренере, под руко-

водством которого Наташа уже не первый раз занимает призовые места. Мастеру спорта В.П. Васильеву подарили газовую плиту.

С этой радостной ноты и начался турнир. Одним из его фаворитов заслуженно считался спортивный клуб "Сокол", известный своими дзюдоистами, которые многократно становились призерами российских и международных чемпионатов. И в этот раз наши борцы не подвели своих многочисленных болельщиков. В командном зачете они сумели завоевать почетное второе место, уступив лишь саратовской команде Балаксо. На третьей ступеньке пьедестала оказались дзюдоисты из Волгограда.

## ИГРАЕМ, НО ПОИГРЫВАЕМ. ПОКА...

На проходящих сейчас соревнованиях по волейболу среди команд администраций города и области спортсмены районной администрации пока не блещут победами. В последней игре с командой администрации города мы проиграли. Но радует то, что наши волейболисты боролись за каждый мяч. После двух партий результат был ничейный

1:1. Лишь в третьей решающей игре, наши волейболисты уступили с минимальным разрывом.

Но отчаиваться рано, впереди еще восемь игр. В субботу, 12 декабря, состоится встреча с командой администрации Кировского района. У наших спортсменов есть все шансы на победу. Желаем удачи!

## СПОРТСМЕНЫ ГОТОВЯТСЯ К АКТИВНОЙ ЗИМЕ

Пришла зима, снегом и морозом, заявив о себе. Увидев за окном белый пух, все любители зимних видов спорта стали доставать лыжи, коньки, хоккейные клюшки. Наконец пришло их время.

Но одного энтузиазма и личного спортивного снаряжения недостаточно для того, чтобы в полной мере насладиться зимним спортом. Необходимы хорошие подготовленные лыжные трассы, хоккейные площадки, ледовые треки.

Поэтому с 20 ноября по 20 декабря в нашем районе проводится месячник подготовки спортивных сооружений к зимнему спортивно-оздоровительному сезону.

Конечно, в первую очередь зиму ждут дети. Именно они готовы целыми днями кататься на коньках или гонять шайбу по ледовому полю. В этом году залиты катки на стадионах школ №№ 47, 55, 56, 57, 60, 61, 89, 101, 105.

Для профессиональных спортсменов подготовлены зимние спортивные площадки. В Спорткомплексе "Сокол" на период зимнего времени теннисные корты превратились в каток массового пользования. Тем более, что есть возможность красиво осветить его в вечернее время и

даже устроить музыкальное сопровождение. Порадует голубым льдом и каток физкультурно-оздоровительного комплекса "Алмаз".

Для массового привлечения жителей к занятиям спортом в районе планируется залить пять хоккейных коробок, 20 катков-пятачков, подготовить две лыжные трассы.

К приему спортсменов-лыжников готовятся базы "Кристалл", "Металлист", "Луч", спортивные станции на 4-й Дачной и улице Измайлова.

20 декабря станет окончательно ясно, насколько район готов к зимнему спортивно-оздоровительному периоду. Но даже сейчас видно, что администрация и спорткомитет хотят сделать зиму 1998-99 по-настоящему веселой и спортивной.

Людмила МАКЕЕВА,  
председатель спорткомитета  
администрации района

# КАРАТ

## МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ЗАО "КАРАТ ПЛЮС"

### Зубоврачебный кабинет, где все самое лучшее:

- ⇒ Итальянское оборудование в комплекте с рентгеновской установкой;
- ⇒ Современные материалы в ассортименте;
- ⇒ Новые технологии;
- ⇒ Безболезненно
- ⇒ Безопасно (анти-СПИД);
- ⇒ Квалифицированные специалисты;
- ⇒ Отменный сервис.

### Кабинет отоларинголога:

- ⇒ ЛОР-комбайн -- единственный в Поволжье;
  - ⇒ Диагностика и лечение заболеваний уха, горла и носа на современном уровне;
  - ⇒ Лучшие клинические специалисты
- СНЯТИЕ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММ С РАСШИФРОВКОЙ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ КАРДИОЛОГА

МАССАЖ

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

410044,  
г. Саратов,  
ул. Осенняя, 1  
Тел.: 17-68-65,  
17-67-55,  
17-39-65

## ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ МЕНЯЮ

3-х комнатную квартиру  
на 2-е однокомнатные.

Тел.: 12-40-39

4-х комнатную квартиру  
на 3-и однокомнатные.

Тел.: 12-10-84

1-комнатную квартиру  
90с. в Солнечном (низ) +  
доплата на 2-х комнат-  
ную в 9-этажном доме на  
6-м квартале или продам.

Тел.: 13-54-60 спросить  
Андрея

## ПРОДАМ

ДАЧНЫЙ УЧАСТОК 7 со-  
ток в Юрьевке (9 км от Сара-  
това). Есть фундамент, вода,  
ограждение, посадки.

Тел.: 50-27-78

Главный редактор:

Лариса Анатольевна  
НЕФЕДОВА

Учредитель:

администрация  
Ленинского района  
г. Саратова

Компьютерная верстка  
С.С. БРЕЗГИНА.

Газета зарегистрирована  
Региональной инспекцией  
по защите свободы печати  
и массовой информации  
(г. Самара).

Регистрационный  
номер С1446.

Индекс 32191.

Мнение авторов публикаций  
не обязательно отражает по-  
зицию редакции.

Перепечатка матери-  
алов из газеты обяза-  
тельна со ссылкой на  
"Созидание".

Письма и рукописи, не за-  
казанные редакцией, не оп-  
лачиваются.

Адрес редакции:  
410069, г. Саратов,  
пр. Строителей, 6  
(4-й подъезд).

Тел.: 13-53-66.

Газета отпечатана  
в ГУП "Типография №1"  
Комитета по печати при Прави-  
тельстве Саратовской области  
г. Саратов, ул. Вишневая, 10,  
тел. 69-30-33, 64-97-32.

Тираж 3000.

Заказ №4579



# СОБЫТИЯ, ПРОИСШЕСТВИЯ, ТВ, ГОРОСКОП, КРОССВОРД

СООБЩАТЬ ЗАМ СЕДЕННЕ НОВОСТИ ... МАШИ ПРОФЕССИИ

# СОЗИДАНИЕ

ГАЗЕТА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

№ 2 (131)

15 января 1999 г.

Издается с августа 1996 г.

## ЖУРНАЛИСТЫ

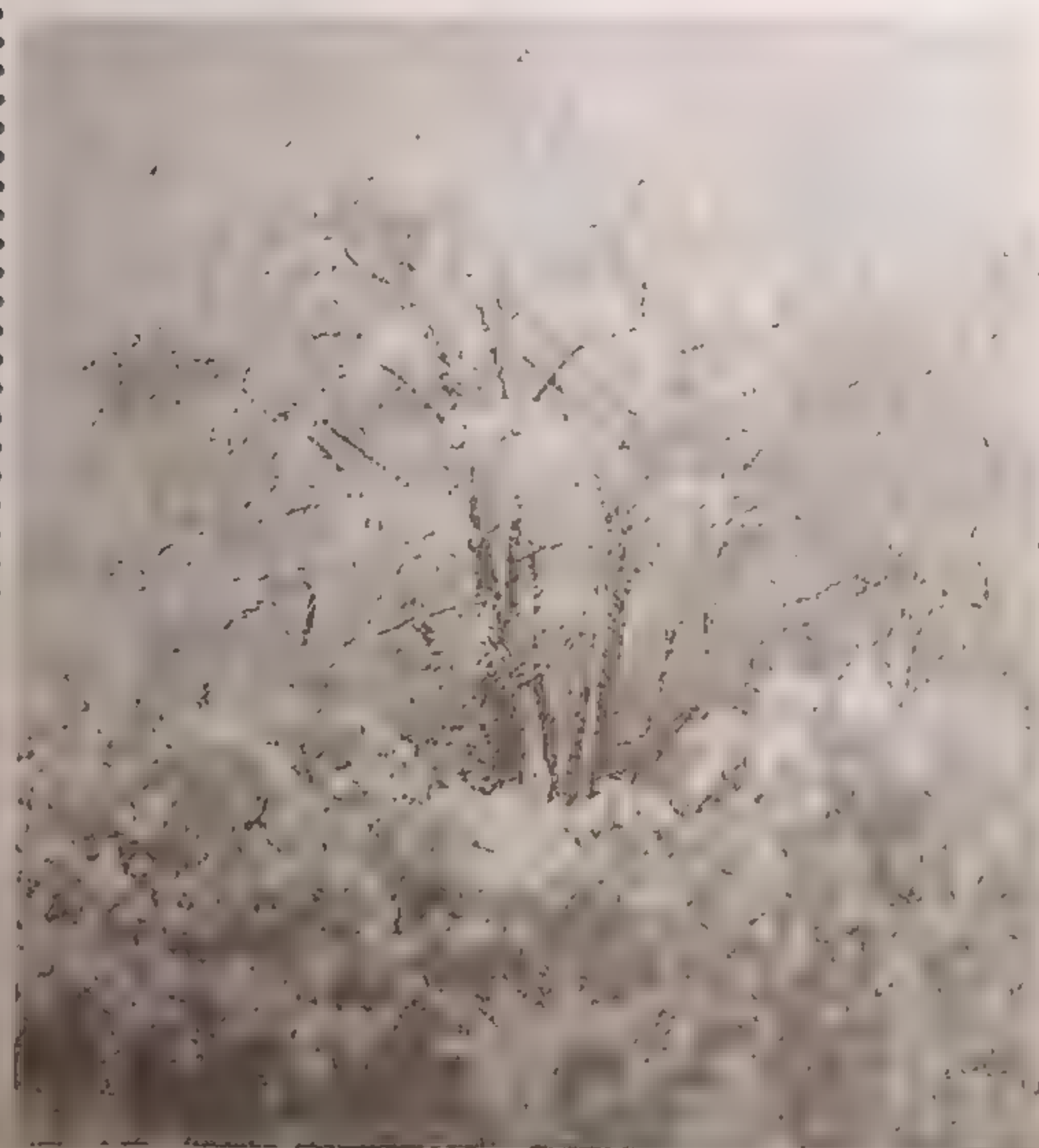
### УДОСТОЕНЫ НАГРАД

В канун Дня российской печати областная организация Союза журналистов России подвела итоги конкурса "Золотое перо - 98".

Дипломантом конкурса в числе прочих стал и наш коллега - Владимир Николаевич БЫКОВ, редактор многотиражной газеты "Авангард" (СЭПО).

Почетными грамотами комитета по печати при правительстве области награждены главный редактор газеты "Заводская правда" ОАО "Саратовстекло" Татьяна Борисовна КОЧЕТКОВА, корреспондент районной газеты "Созидание" Дмитрий Владимирович ПОЛХОВСКИЙ и главный редактор районной газеты "Созидание" Лариса Анатольевна НЕФЕДОВА.

## В объективе зима



## ВТОРАЯ ПОПЫТКА

С 15 января военный комиссариат Ленинского района и газета "Созидание" проводят специальную акцию "Вторая попытка". В течение двух недель, до 30 января, любой призывник, уклоняющийся от воинской службы, может прийти в военкомат. В этом случае с молодого человека будет снята уголовная ответственность за уклонение от призыва и его личное дело не будет передано в прокуратуру. К сожалению, в настоящее время таких ребят немало.

Подробности — на стр. 2

## ВСПОМИНАЛИ ГОДЫ ТРУДОВЫЕ

В декабре прошлого года исполнилось 60 лет со дня учреждения почетного звания "Герой Социалистического Труда". В бывшем Советском Союзе этой высшей наградой было отмечено более 20 тысяч человек. Все они внесли существенный вклад в становление и развитие многих важнейших отраслей народного хозяйства, науки, техники и культуры огромной страны.

Именно эти люди стали главными героями встречи в клубе "Дорогие мои земляки", прошедшей 9 января во Дворце культуры "Россия" по инициативе председателя районного совета ветеранов войны и труда Г. Мушты. В нашем районе

званием "Герой Социалистического Труда" в разное время были отмечены девять человек. Это Георгий Владимирович Добровольский, Николай Федорович Гусев, Павел Антонович Листопадов, Иван Николаевич Носов, Виктор Степанович Просвирнин, Иван Иванович Федоренко, Валентина Васильевна Шляхтина, Николай Прокофьевич Стукалин, Владимир Константинович Бабенко.

Внепринужденной обстановке, за самоваром они вспоминали историю, годы своей напряженной работы, гели любимые песни военных и послевоенных лет.

Галина СМЕРНОВА



# ВТОРАЯ ПОПЫТКА

(Продолжение. Начало на стр. 1).

Ты испугался. В самый последний момент испугался, решив, что призыв в армию — это крушение всех надежд. Поэтому, когда пришла повестка, ты решил убежать. С тех пор старательно скрываешься у дальних родственников, друзей, знакомых. Боишься каждого стука, звонка в дверь, зуммера телефона. Тебе кажется, что тебя все ловят и, схватив, загонят "туда".

Однако, если разобраться спокойно, самое страшное -- это твой собственный страх. Насмотревшись передач, начитавшись статей, где описываются злоключения новобранцев в армии, ты вдруг почему-то решил, что и тебя ждет такая же судьба.

Поверь, ты не прав. В армии, как и везде, все зависит лишь от тебя самого. Ведь сотни тысяч молодых людей твоего поколения, друзей, знакомых, одноклассников отправятся служить вместе с тобой. Армия на два года станет вашим домом, и в нем многое будет зависеть от всех вас — солдат.

Посмотри, как ты живешь — человек, вынужденный скрываться от правосудия. Потерявший по сути все гражданские свободы — передвижения, выбора места жительства. Долгие годы ты будешь вне закона, не сможешь поступить на работу или в учебное заведение. И к тому же — вечный страх, что поймут и осудят. А тюрьма, как известно, хуже всего на свете...

Быть может, кто-то, прочитав эти строчки, просто отведет глаза, решив: скрываться, так до конца. Что ж, мы пишем не для них, ими уже занимается прокуратура. Но, возможно, хоть кто-то решит все-таки подумать еще раз и прийти в военкомат.

Быть может, ты физически не пригоден к службе в Вооруженных Силах или подлежишь освобождению согласно закону. Со

своей стороны обещаем, что медицинское освидетельствование будет проходить в присутствии корреспондентов газеты. Тебе и твоим родителям будет предоставлена возможность через газету рассказать обо всех случаях несправедливого отношения. Кроме того, после отправки к месту прохождения службы газета "Созидание" будет поддерживать связь с командой и ее части. Поэтому не будь уверен -- в общении не дадут. Подумай, в любом случае стоит попробовать.

Мы обращаемся к вам:

**Роман ПОМАЗУНОВ**

**Павел ЗИЛОВ**

**Максим КАТКОВ**

**Валерий ФОМИН**

**Евгений ПОТЕМКИН**

**Дмитрий ВОРОНОВ**

**Александр МЕЛЕХИН**

**Андрей МОЛОСТОВ**

**Илья ЗАНОЗИН**

**Александр БОРИСИК**

**Альберт ГУБКИН**

**Дмитрий КРУГЛОВ**

**Петр СМЕРНОВ**

**Родион ЛОГИНОВ**

**Василий ШВЕЧИХИН**

**Михаил СМЕРНОВ**

**Андрей ЖИРНОВ**

**Алексей ЖУКОВ**

**Николай ШАГАРОВ**

Возможно, многие призывники, не пришедшие вовремя на сборные пункты, сейчас не нашли в этом списке свою фамилию. Это значит, что их личные дела отправлены в прокуратуру. Следовательно, они уже — уголовно преследуемые граждане. Однако и им в рамках акции "Вторая попытка" дается последняя возможность решить все возникшие вопросы, так сказать, мирным путем. В случае их

добровольного прихода в военкомат в течение двух недель со дня публикации военного комиссара будет

ходатайствовать перед прокурором района о снятии с них уголовной ответственности.

**Родители! Мы обращаемся к вам, к вашему жизненному опыту, здравому рассудку. Подумайте о своих детях, их судьбы сейчас висят на волоске. Еще шаг, и горькая может стать реальной реальностью. Помогите вашим сыновьям принять правильное решение!**

**Призывники — уклонисты! Сейчас вам предоставляется еще один шанс выйти из гущи. в который вы сами себя загнали. С 15 по 30 января 1999 г. в военном комиссариате Ленинского района по адресу:**

**ул. Горькая, 85**

**контактный телефон: 13-16-87.**

**Если вы еще, чтобы при вашем посещении военкомата присутствовал представитель прессы, свяжитесь с нами по телефону: 13-53-66.**

**Ришат САФИН,**  
военный комиссар Ленинского района,  
**Дмитрий ПОЛХОВСКИЙ,**  
корреспондент газеты "Созидание"





# ПОРА ПОДВОДИТЬ ИТОГИ

Прошедший год, объявленный губернатором Саратовской области Д. Ф. Аяцковым годом промышленности, завершился. Пора подвести итоги сделанному, наметить новые планы на будущее. Об этом шла речь на прошедшем 11 января совещании, организатором которого стал комитет по промышленности районной администрации.

В работе совещания приняли участие заместители

директоров по экономике большинства предприятий района. Обращаясь к собравшимся, председатель комитета по промышленности В. Коровин сказал:

— Мы надеемся с вашей помощью, опираясь на отчеты о проделанной вами коллективами работе, получить четкое представление о промышленном потенциале нашего района и определить лучшие предприятия. По решению главы администрации А. Макрушина, победители будут

отмечены переходящими кубками. Особое внимание уделим такому важнейшему показателю, как рост объемов выпускаемой продукции.

При подведении итогов будет учитываться и то, как предприятия осваивают выпуск новых изделий, обеспечивают безопасные и здоровые условия труда для своих рабочих, борются за качество выпускаемой продукции.

В нынешних условиях вопросам качества уделяется особое внимание. С инфор-

мацией о требованиях, предъявляемых сегодня в этом плане к предприятиям, на совещании выступил начальник сектора сертификации систем качества и производств областного центра стандартизации метрологии и сертификации А. Кулапин.

Остается надеяться, что уже в скором времени мы узнаем лучшие по итогам работы в минувшем году промышленные предприятия Ленинского района.

Галина ВОРОНКОВА

## ✓ Это интересно

Больше пяти лет в детском саду-начальной школе № 156, благодаря энтузиазму воспитателей и педагогов, успешно работает уникальная методика. Она называется "Кубики Зайцева". С ее помощью наши дети уже трех-четырёхлетнего возраста быстро запоминают буквы, читают слова. Это происходит в процессе разработанных детских игр со специальными кубиками. На них в определен-

ше то, что предлагаемый метод был совершенно безвреден для здоровья малышей, не травмировал их психику. Поделилась своими мыслями с воспитателями. А тут, словно специально, одна из сотрудниц сообщила, что в Ленинград. Так мы и зацепились за эту идею, оперативно закупили необходимые кубики, наглядные материалы.

Наша работа, ее результаты не оставили ожидания. Через два года в экспериментальной группе все дети стали читать слоги, слова. Причем делали

очередь думаем о них.

Поэтому хочется сказать большое "спасибо" за поддержку и большую работу в освоении прогрессивной методики "Кубики Зайцева" нашему директору Светлане Петровне Алкацевой, воспитателям Наталье Анатольевне Горбуновой, Екатерине Леонидовне Неруш, Нине Валерьевне Авакумовой, Ирине Ивановне Тихненко, Ларисе Ивановне Карповой.

В настоящее время педагогический коллектив детского сада-начальной школы

### ЗАБЫТЬ НЕЛЬЗЯ



### Воспитатели

### Дружина

### Наша методика

порядке крупно написаны буквы. Каждая имеет свой звук. Если кубик потрясти, он будет или звенеть или грохотать, или шуршать. Дети от процесса обучения получают огромное удовольствие. А в качестве закрепления информации используются еще и таблицы.

Малышам очень нравятся такие занятия. Они неохотно заканчивают эти своеобразные уроки, просят воспитателей поиграть с ними еще. Родители тоже в восторге. Ведь дети к первому классу свободно читают букварь - это уже зафиксированный факт. Применяемый здесь метод обучения раннему чтению дал хорошие результаты, что вдохновило работников детского сада-школы на новые творческие поиски. Рассказывает организатор учебной программы, опытный методист Галина Александровна Шуршина.

— Этому делу помог случай. В 93-м году в "учительской газете" меня заинтересовал один материал про ленинградскую методику раннего чтения. Но подкупало боль-

это осмысленно. Наши первоклассники сейчас свободно усваивают чтение и даже идут опережающим темпом. А в одном из классов раннего обучения мы применяем эту методику, даже переделали систему. Благодаря методике Зайцева. Это еще больше помогло нашим детям в изучении русского языка.

Сейчас деточки с удовольствием хорошо освоили "Кубики Зайцева". Мы охотно делимся опытом. Хотим поделиться с вами, к нам обращаются воспитатели не только из Ленинского района, но и со всего Саратова.

— Что составляет воспитателей и педагогов изучать и пробовать новые методы в обучении детей?

— За эту дополнительную работу мы не получаем никакого денежного поощрения. Поэтому успех нашей программы зависит от профессиональной заинтересованности воспитателя, его энтузиазма. К счастью, у нас подобрался хороший, творческий коллектив. Мы очень любим детей и в первую

№ 156 успешно осваивает новые технологии в обучении своих воспитанников. С раннего возраста малыши здесь имеют возможность научиться не только хорошо читать, но и красиво писать, считать и даже разговаривать по-немецки. Некоммерческое учебное заведение дает хороший пример работы. Здесь научились эффективно работать с детьми.

Игорь СЕРГЕЕВ





# БУДЕМ ЖИТЬ ЛУЧШЕ ЕСЛИ ЕЩЕ НЕКОТОРЫМ ЗАПЛАТИМ НАЛОГ

К такому выводу невольно приходишь, следя за попытками властей хоть как-то нейтрализовать последствия "черного понедельника", обвалившего все наши надежды в начале осени прошлого года.

Не стала исключением и прошедшая 12 января в областной Думе пресс-конференция, посвященная введению в Саратовской области налога с продаж.

На этот раз перед светлыми очами прессы предстали начальник областной налоговой инспекции Николай Телятников и председатель комитета по экономической политике областной Думы Николай Чернобук.

Должностные лица объяснили "происхождение" нового налога. Как выяснилось, это — почин федеральной власти, которая предоставила всем регионам России самостоя-

тельно определить порядок сбора этого налога и сроки его введения.

По доброй традиции, Саратов вновь оказался "впереди планеты всей". У нас новшество действует уже с 1 января.

Ставка налога составляет 5 процентов от стоимости проданных товаров и оказанных услуг, если расчет за них осуществляется наличными.

Уплачивать данный налог юридическим лицам придется ежемесячно, а частным предпринимателям — ежеквартально. Ставка налога — 5 процентов от суммы продаж.

Доходы, которые планирует получить от налога с продаж, по уверению Н. Чернобука, должны быть весьма значительны. Кстати, все они остаются "на местах": 40 процентов будет поступать в областной бюджет, 60 — в местные.

На пресс-конференции особо отмечалось, что новый налог не должен ударить по простым гражданам. Да и предпринимателям от этого жить намного сложнее не станет.

Однако согласиться с этим сложно. Если пополняется бюджет — значит, где-то кошельки "худеют". Где? Ведь, как заверили нас официальные лица, практически на все товары первой необходимости новый налог не устанавливается. В этот особый перечень вошли хлеб и хлебобулочные изделия, молочные продукты, растительное масло и маргарин, крупы, сахар, картофель и некоторые другие овощи, мясо, птица, свежемороженая рыба.

Отдельным списком выделены товары канцелярские, так необходимые школьникам. Их новый налог тоже не коснется.

Словом, создается впечатле-

ние, что больше половины товаров народного потребления из-за налога не подорожает. А если цены кое-на что и поползут вверх — это не имеет отношения к нововведению...

Возможно... Но буквально на днях пришлось услышать, как продавец в одном из магазинов полушепотом что-то втолковывала напарнице: "Налог с продаж, налог с продаж..."

Что же, пять процентов — немного при нынешних темпах инфляции. А бюджету теперь будет легче. И, если верить чиновникам, новых налогов в этом году не предвидится. Будем надеяться, что уже имеющиеся платежи в нашем государстве наконец-то научатся собирать в срок и в полном объеме. В том числе — и налог с продаж.

Денис ЛЕБЕДЬ

## ✓ Благоустройство

На этот вопрос мастер ЖКХ № 5 Любовь Александровна Конецкая ответила сразу:

— С районной Доски Почета. Ведь она олицетворяет самое дорогое, что имеет район — людей, которые своим трудом сделали много полезного и хорошего для нашей малой родины. Думаю, что этот объект является не только муниципальным географическим центром, но и служит нашим созидательным, общественным началом.

Как оказалось, эти высокие слова не расходятся с делом. Каждый день здесь работают люди в оранжевых жилетах. Работники жилищно-коммунального хозяйства не машинально, а осознанно следят за состоянием своего объекта № 1.

— Для меня этот стенд, как знамя. Поэтому всегда болею за его "исправность". А на наших собраниях Доске Почета уделяется очень много внимания. Иногда даже зло берет — надоедает слушать одно и то же. Но, оказавшись здесь, невольно начинаешь стараться. Сказывается, наверное, пропаганда, — говорит один из

## □ С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЛЕНИНСКИЙ РАЙОН? □

рабочих по благоустройству.

Такое настроение людей, налаженный механизм по благоустройству и наблюдению за Доской Почета — далеко не общественная инициатива трудового коллектива. Это, в первую очередь, результат умелой управленческой и кадровой политики руководства ЖКХ № 5. У директора А. Зохина этот вопрос под особым контролем. В октябре 1998 года был даже составлен специальный приказ. Он определил границы ответственности работников ЖКХ № 5 по благоустройству данной территории и содержанию архитектурных объектов малых форм в микрорайоне. Так Доска Почета уже официально была закреплена за мастером Л. Конецкой.

— Каждое утро я начинаю с осмотра Доски Почета. В течение дня прихожу сюда несколько раз. Особое внимание обращаю на фотографии. Если что не так — обязана немедленно принять меры, сообщить руководству, — говорит Любовь Александровна.

— Вами были зафиксированы негативные случаи? Кто-то покушался на этот объект?

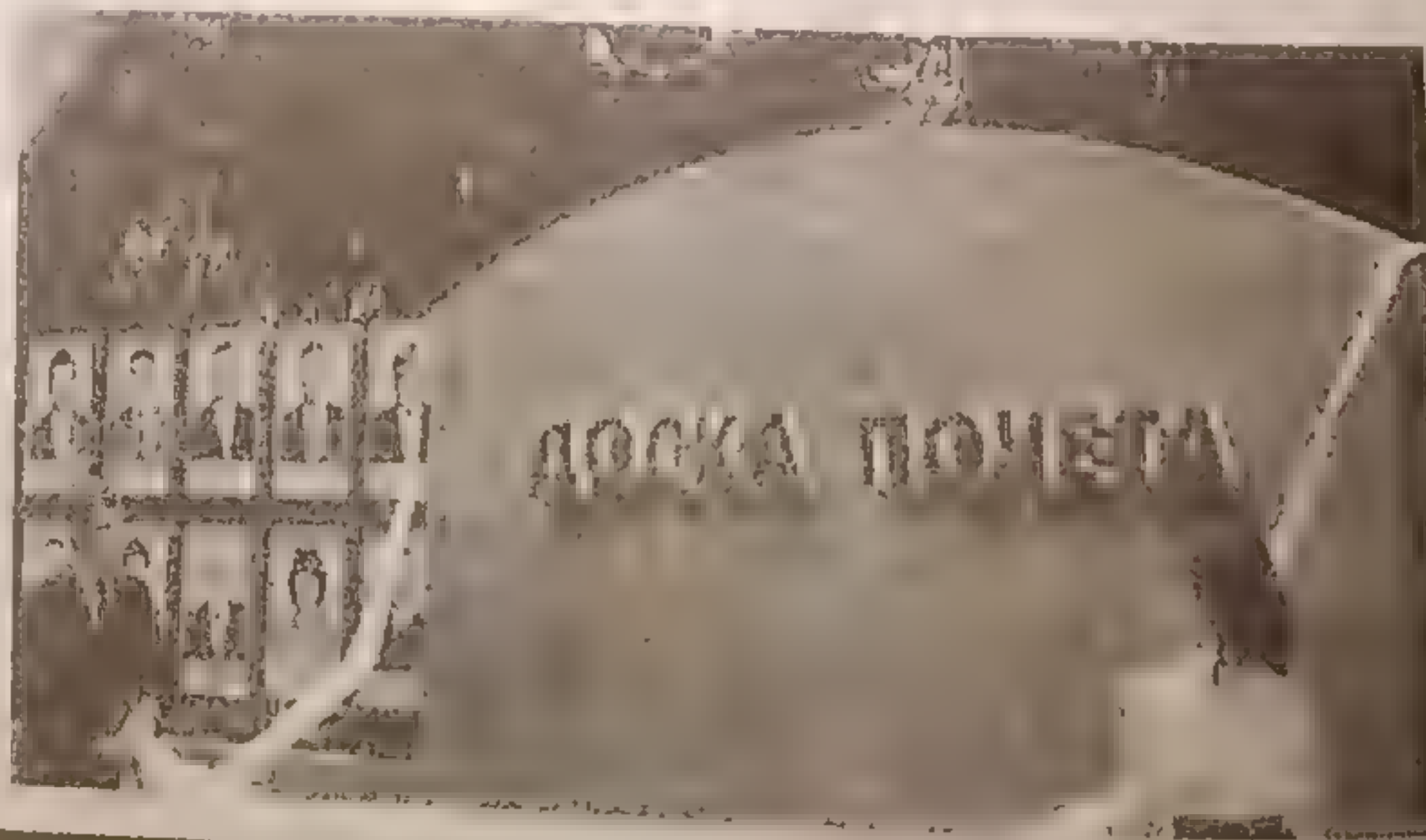
— Нет, ни разу. По моим наблюдениям, саратовцы относятся с большим уважением к своим почетным землякам. Прохожие, хоть и спешат, невольно фиксируют свой взгляд на фотографиях. Некоторые останавливаются.

А недавно, поздно вечером, перед стендом стали кучковаться подростки. Они вели себя очень шумно и даже развязно. Освещали фонариком фотографии. Я испугалась и позвала на помощь своих мужиков — рабочих по благоустройству. "В чем

дело?" — спросили они. Ребята ступали, а потом, осмелев, ткнули пальцем в сторону одной фотографии: "Да вот, — признались они, — пришли глянуть, правда ли, что здесь наш учитель отмечен..."

В общем, Доска Почета — это не просто стенд с фотографиями, а живой объект, которым интересуются горожане. Это настоящий центр Ленинского района. И наши уважаемые передовики могут не волноваться — их изображения находятся под постоянным присмотром. За это отвечают работники по благоустройству ЖКХ № 5.

Игорь НИКОЛАЕВ







О  
В  
Э  
Н

Пора проявить инициативу. Вам повезет в азартных играх. Во вторник вероятны семейные размолвки. Знакомство, связанное на этой неделе, откроет новые профессиональные и другие перспективы. В четверг покажите сослуживцам, что вы классный специалист, легко преодолевающий трудности и умеющий сдерживать эмоции. В пятницу, успешна финансовая деятельность.

М  
Э  
Л  
Э  
Н



Много сил и энергии потребуют домашние дела, забота о детях. Не нервничайте, все проходит, пройдет и это. Самое время позаботиться о здоровье. Неделя неблагоприятна для бизнеса. Переговоры и другие важные встречи могут сорваться по независящим от вас причинам. Предъявят претензии деловые партнеры. Что делать! Сосредоточьтесь на отношениях с близкими.



В  
Л  
Н  
В  
Н  
Э  
Н  
Н

Успешно решаются материальные вопросы. На работе и дома вас ждет приятный сюрприз. Неожиданные знакомства в последствии окажутся полезными. Новые дела лучше отложить на следующую неделю. В среду много времени потратите впустую. Придется подтверждать свой профессиональный уровень. Держитесь с достоинством.

Р  
А  
К



Неделя непростая и ее надо прожить как можно спокойнее. Не провоцируйте семейных ссор. Будьте разборчивее в знакомствах. Займитесь привычными делами, есть вероятность добиться успеха: заключить к пятнице удачную сделку, улучшить свое материальное положение. В субботу обратите внимание на новые знакомства.



Л  
Э  
В

Возрастет вероятность просчетов. Внимательнее относитесь к событиям вторника и пятницы, верьте только себе. Четверг подбросит "сюрприз" вроде приезда родственников. Воскресенье - время для крупных покупок. В субботу ждите подарков. На работе обратите внимание на взаимоотношения с коллегами.



В  
Е  
С  
Н

Неделя начнется с улучшения материального положения, хороших новостей. Будьте решительны, ваши "безумные" планы вскоре окажутся единственно приемлемыми. В выходные постарайтесь отправить всех домашних в гости, и остаться дома в одиночестве, обдумайте свои дальнейшие действия.



С  
М  
Р  
Е  
Л  
Э  
Н

В личной жизни на этой неделе возникнут проблемы. Может, вы все преувеличиваете. Отправляйтесь лучше в командировку на день или на два. В среду получите хорошие известия о предстоящих материальных улучшениях. Контакты с друзьями очень полезны, не забывайте об этом. Выходные дни проведите в кругу близких.

К  
О  
М  
А  
Н  
Д  
И  
Р  
О  
В  
К  
А



Начало недели очень удачно. Наконец-то получите премию за выполненную работу. Новости, услышанные в среду, принесут пользу не только вам, но и вашим близким. Личные дела хорошо бы решить в субботу. А выходные провести с друзьями, покататься на лыжах, просто подышать свежим воздухом.



В  
О  
Д  
О  
Л  
Э  
Н

В понедельник сходите куда-нибудь, это вас отвлечет от грустных мыслей. Вторник и среда - прекрасные дни. Смело принимайтесь за новые дела. Вас ждет успех в решении профессиональных вопросов. Не отказывайтесь от встречи с друзьями в пятницу. Выходные дни посвятите визитам, посетите родственников, знакомых.

Р  
В  
В  
В



Настало прекрасное время заняться новыми делами. Контакты с руководством благоприятно отразятся на вашей дальнейшей карьере. Не упустите момент блеснуть в кругу друзей. Это только прибавит вам веса. В субботу поступят предложения, которых вы давно ждали. Подумайте хорошенько, прежде чем принять это предложение.

18 -- 24 ЯНВАРЯ

Чтобы незамужней увидеть во сне будущего супруга, в ночь с четверга на пятницу надо выйти на улицу и, глядя на месяц, сказать:

**ЗАГОВОР:**

И спокойно л...

Д  
Е  
В  
А



В понедельник потребуется особая бдительность в оформлении разного рода документов. Человек, завидующий вашим успехам, попытается "перейти вам дорогу". Для поездок и командировок очень удачен вторник. В среду вас ждет серьезное испытание. Не допускайте споров. О здоровье никогда не стоит забывать, особенно в пятницу.

С  
К  
О  
Р  
Н  
О  
Н



На этой неделе избегайте общения с начальством, оставьте это на следующую неделю. Лучше займитесь домом, детьми. Отдохните, наберитесь сил для предстоящих дел. В выходные дни не сидите дома в одиночестве, оно вам на пользу не пойдет. Лучше встретиться с друзьями, погулять по лесу, покататься на лыжах.



Не проходите мимо!

## УТРОМ ДЕНЬГИ —

## ВЕЧЕРОМ ПАСПОРТ

Паспортно-визовая служба сообщает гражданам Ленинского района о том, что с 1999 года изменяются расценки на все виды услуг, связанных с оформлением документов.

В последнее время многие граждане, потерявшие документы, вместо дубликата паспорта получают, так сказать, временное удостоверение личности. И хотя оно "де-юре" обладает всеми привилегиями паспорта, многие бюрократы-чиновники не считают его за настоящий документ. Так, к примеру, с такой "справкой" затруднительно подать документы на поступление в высшее учебное заведение.

Теперь, после введения новых тарифов, работники паспортно-визовой службы надеются изменить подобную ситуацию. Потому, что все деньги, которые граждане выложат за оформление доку-

ментов, пойдут на печатание необходимых бланков и закупку новой техники.

Следует отметить, что юные граждане, получающие паспорт впервые, обретут его бесплатно. То же касается ветеранов, инвалидов, людей, получающих социальные пособия. Остальным же согражданам придется теперь за срочное оформление нового паспорта, например, взамен утерянного, выложить две минимальные зарплаты. Если вы, не дай Бог, второй раз потеряете паспорт, плата за новый документ удвоится.

За временное удостоверение или вкладыш, подтверждающий российское гражданство — 0,5 минимальной оплаты труда. За любую справку в адресно-справочном бюро с вас возьмут 6 процентов от минимальной зарплаты, с юридических лиц и организаций в два раза больше.

Самой дорогой услугой станет оформление заграничного паспорта. Это и понятно, в наше время кататься за рубеж могут позволить себе только обеспеченные люди. Со счастливых, собирающихся посмотреть зарубежные красоты, за оформление необходимых документов возьмут 5 минимальных окладов. Но если они их вдруг потеряют, за "вторую попытку" придется раскошелиться аж на 10 минимальных оплат труда.

Жаль только молодоженов, а также людей, собирающихся расторгнуть брак. За внесение изменений в ранее выданные паспорта с них возьмут 0,5 минимальной зарплаты.

Радует лишь одно — теперь, возможно, уменьшатся очереди в паспортно-визовой службе. Денег-то нет.

Дмитрий ВЛАДИМИРОВ

## Открытая трибуна

ящую войну. Специальные государственные структуры — налоговая полиция и инспекция — "выбивают" из коммерсантов деньги. Предприниматели, в свою очередь, скрывают доходы, уходят в теневой бизнес, тем самым подрывая основы экономики.

Можно ли считать подобную ситуацию нормой? Или у государства и частных предпринимателей есть возможность плодотворно сотрудничать? Эти вопросы мы решили задать Н. В. Тимошенко, заместителю директора АО "Нижне-волжская продовольственная компания". Выбор собеседника не случаен — вот уже второй год Наталья Викторовна заведует в компании расчетами с бюджетом. И — судя по многочисленным отзывам — небезуспешно. Впрочем, она сама расскажет об этом.

— Наталья Викторовна, чем занимается АО "Нижне-волжская продовольственная компания"?

— У нашей компании довольно широкая сфера деятельности. Во-первых, мы занимаемся оптовой торговлей товарами продовольственной группы. В основном, различными крупами, произведенными в России и Белоруссии. Во-вторых, осуществляем посредничество в торговых операциях. И, наконец, сами производим упаковочный материал — широкообъемные полиамидные пакеты для сыпучих товаров.

В последнее время наша компания освоила еще один вид деятельности. Мы открыли сеть пунктов по распределению детских пособий, погашаемых через систему государственных казначейских налоговых освобождений (КНО). В свое время мы столкнулись с тем, что достаточно

трудно рассчитаться с государством по всем без исключения налогам, и постарались получить налоговые освобождения, погашая их суммой своими товарами. Нам это удалось. Мало того, наши товары — гречка, рис, макароны, пользуются у населения спросом. Поэтому именно нашей компании предложили осуществлять посредниче-

зависим от поставщиков, которые зачастую пытаются сбыть неходовой товар.

— Но, судя по товарам, которые я вижу на витрине, вы сумели найти выход из положения.

Конечно. Объясню, почему. Представьте себе такое предприятие, как завод "Корпус", почти полностью работающее на "оборонку". Что из товаров массового потребления он мо-

же могло бы заморозить социальные выплаты. Тем более, что все товары, предлагаемые нами, отличного качества. А главное, цены на большинство из них остались на, так сказать, "докризисном" уровне.

— Как государственные органы сотрудничают с вашей компанией?

— Вы знаете, из всех видов коммерческой деятельности работа с КНО наиболее всего приветствуется государством. Мы работаем в тесном контакте с управлением социальной защиты, министерством труда и социального развития, районными администрациями.

Из всех регионов России лишь Саратовская область погасила задолженность бюджетникам на 35 процентов. Для сравнения отметим, что Новосибирская область погасила всего 1,85 процента.

Такие высокие цифры стали возможны благодаря тому, что и коммерсанты, и государственные служащие работают сообща.

— И, наконец, несколько слов о перспективах.

— Со своей стороны могу твердо пообещать — АО "Нижне-волжская продовольственная компания" будет продолжать заниматься распределением социальных пособий, погашаемых через КНО. Из-за кризиса в стране данная сфера деятельности приобретает все более важное значение. Для многих семей возможность получить у нас продукты в счет пособия стала единственным способом выжить. И мы надеемся, что наша работа поможет простым российским гражданам пережить это трудное время.

Бессоборка

Владимир ДМИТРИЕВ

## ГОСУДАРСТВО И БИЗНЕС — МОЖНО ЛИ РАБОТАТЬ ВМЕСТЕ?

Говорят, что государство и бизнесмены давно уже ведут настоящее при расчетах предприятий с бюджетом.

— Как это выглядит на практике?

— Достаточно просто. К нам приходят люди, которым государство должно деньги: одинокие матери, учителя и воспитатели, многодетные мамы, дети-сироты. Сейчас государство не в состоянии обеспечить необходимые социальные выплаты, поэтому расплачивается с этими категориями населения товарами, полученными за КНО.

Поэтому имеется определенная специфика в подборе товарного ассортимента. Сами посудите, что нужно многодетной семье... Конечно, продукты и одежда. Или, к примеру, что хотят получить учителя за их "книжные деньги" в условиях, когда по три месяца не выплачивается зарплата? То же самое. Но ведь мы — АО "Нижне-волжская продовольственная компания" — не производим сами сельскохозяйственную продукцию, а занимаемся в основном посреднической деятельностью. Следовательно,

не можем предложить? Ничего, разве что подшипники. Но многодетным мамам нужны продукты, детские вещи, а не комплектующие для станков. Работники нашей компании ездят по всему СНГ, ищут партнеров, заинтересованных в подшипниках. Затем обменивают эти подшипники, ну, скажем, на химические удобрения. А уж за удобрения получают продукты. Их мы и предлагаем социально незащищенным группам населения.

Часто очень непросто найти общий язык с теми, кого мы обслуживаем. Иногда получается, что вместо продуктов мы выставляем какие-либо непродовольственные товары: мебель, сантехнику, книги, бытовые электроприборы, посуду. Что тогда творится... Несчастные женщины обвиняют нас во всех смертных грехах вплоть до "укрывательства ценных продуктов". Хотя им прекрасно известно, какой за нами жесткий контроль со стороны властных структур. Приходится быть дипломатами и объяснять, что в ином случае государство вооб-



## ✓ Рынок труда

В ряду основных ценностей работе, пожалуй, стоит отнести третье место после здоровья и дома. Лишившись ее, человек испытывает, как правило, тяжелейший стресс. Чувство обиды и растерянности могут надолго вывести из себя, лишить сна, надежды на достойное существование.

Помочь людям, оказавшимся в подобной непростой жизненной ситуации, призваны специалисты службы занятости. В их числе - профконсультант центра занятости населения Ленинского района Т. Герасимова. В феврале исполняется пять лет с того дня, когда Татьяна Леонидовна начала работать здесь. За это время она зарекомендовала себя грамотным и толковым специалистом, инициативным человеком.

— Чем отличается прошлый год от предыдущих? —

Татьяна Леонидовна на минутку задумывается. — Больше внимания стали уделять безработным, стоящим у нас на учете длительное время, то есть полгода и более.

— Почему именно им?

— Чем дольше человек не востребован на рынке труда, тем сложнее ему вновь обрести уверенность в собственных силах. Немаловажен и такой факт, как задержка с выплатой пособий по безработице. Только в январе нового года, например, людям были выплачены пособия за июнь 1998-го.

Я понимаю, насколько сложно и психологически, и материально живется людям, потерявшим работу. Однако далеко не все они отдают себе отчет в том, что биржа труда - не собес и не отдел кадров. Пособие - не заработная плата, оно лишь дает возможность какое-то время активно заниматься собственным трудоустройством. А не просто ходить дважды в месяц на биржу и подтверждать свой статус безработного.

К тому же, как показывает практика, несмотря на все наши старания, мы можем собрать далеко не полную информацию о вакансиях в нашем районе и в целом по городу.

Так что главная наша задача - содействовать людям в их активном поиске. И в этом плане есть немало интересных

наработок, дающих хорошие результаты. Я имею в виду "Клуб ищущих работу" и курсы "Новый старт". Последние введены в 1998 году. Если в клубе занимается в основном молодежь, выпускники вузов и техникумов, то "Новый старт" может быть весьма полезен для тех, кому за 35.

— С кем же Вам приходится заниматься?

— У безработицы было и остается "женское лицо". Так что основной мой контингент - женщины. Многие из них очень подавлены и опустили руки. И на первом занятии главная задача для меня - проанализировать ситуацию, психологически поддержать их, поднять уровень самооценки. Они должны услышать о себе что-то хорошее.

обнаружить невос-  
требуемые способности и  
склонности.

И только после этого переходу к следующему этапу - учу активно искать работу, используя различные справочники, периодические издания. Подсказываю, как правильно общаться с работодателем, как вести себя в случае отказа.

На конкретных примерах показываю слушательницам, как много полезной информации можно почерпнуть из обычной газетной статьи, телефонного справочника, просмотра телевизионной передачи. Нужно только ее отфильтровать и суметь приложить к себе.

И, конечно, подробно знакомлю с курсами повышения квалификации, возможностями под-

рабатывать, не снимаясь с учета.

— Татьяна Леонидовна, по-листаем тетрадь учета ваших слушательниц?

— Пожалуйста, только без фамилий, ладно? Недавно из Сибири в Саратов переехала Светлана Владимировна. Муж - военный служащий, скоро переберется к семье. Светлана Владимировна (ей 35 лет) до недавнего времени работала библиотекарем, получала очень неплохую зарплату. Встала к нам на учет. Город она не знает, но с нашей помощью определила перечень организаций, где могла

бы устроиться по прежней специальности. Однако предлагаемая заработная плата ее не устраивала.

На занятиях в "Новом старте" узнала о возможности переквалификации и решила пойти на курсы гувернанток. Почему именно туда? По словам Светланы Владимировны, она очень любит детей (свой сын достаточно большой), хорошо шьет, умеет делать всевозможные поделки. Решила, что в качестве гувернантки вполне может реализовать свои способности. Сейчас занимается на курсах за счет службы занятости, естественно, в педагогическом колледже.

Кстати, в центре, на курсах "Новый старт" Светлана Владимировна познакомилась еще с двумя женами военный служащих, оказавшимися в аналогичной ситуации. Одна из них также решила учиться - повышать квалификацию бухгалтера. Вторая пока с выбором не определилась.

Хорошо помню тридцатичетырехлетнюю Галину Александровну, математика по образованию. К моменту нашего знакомства она полгода стояла на учете в центре. У нее были навыки работы на компьютере, но явно недостаточные для того, чтобы найти высокооплачиваемое место. Учеба на курсах операторов ЭВМ помогла расширить и углубить ее знания и найти подходящее место работы.

— Татьяна Леонидовна, пополнить ряды стоящих на бирже труда может в принципе каждый из нас. Дайте совет от противного - что не нужно делать, если человек оказался без работы?

— Не нужно обижаться и обвинять кого-то в сложившейся ситуации. Примите ее, как данность. Не перекладывайте ответственность за свое трудоустройство на чьи-то плечи. Не считайте, что ваш возраст, пол или образование могут быть ограничением в поиске работы, будьте смелее.

Не стоит заикливаться на своей специальности, посмотрите, что требуется сегодня на рынке труда. Не следует бояться отказов в процессе поиска, будьте готовы и к такому результату. Не воспринимайте отказ, как личную обиду. В конце концов, вы действительно можете не подойти работодателю по каким-то параметрам.

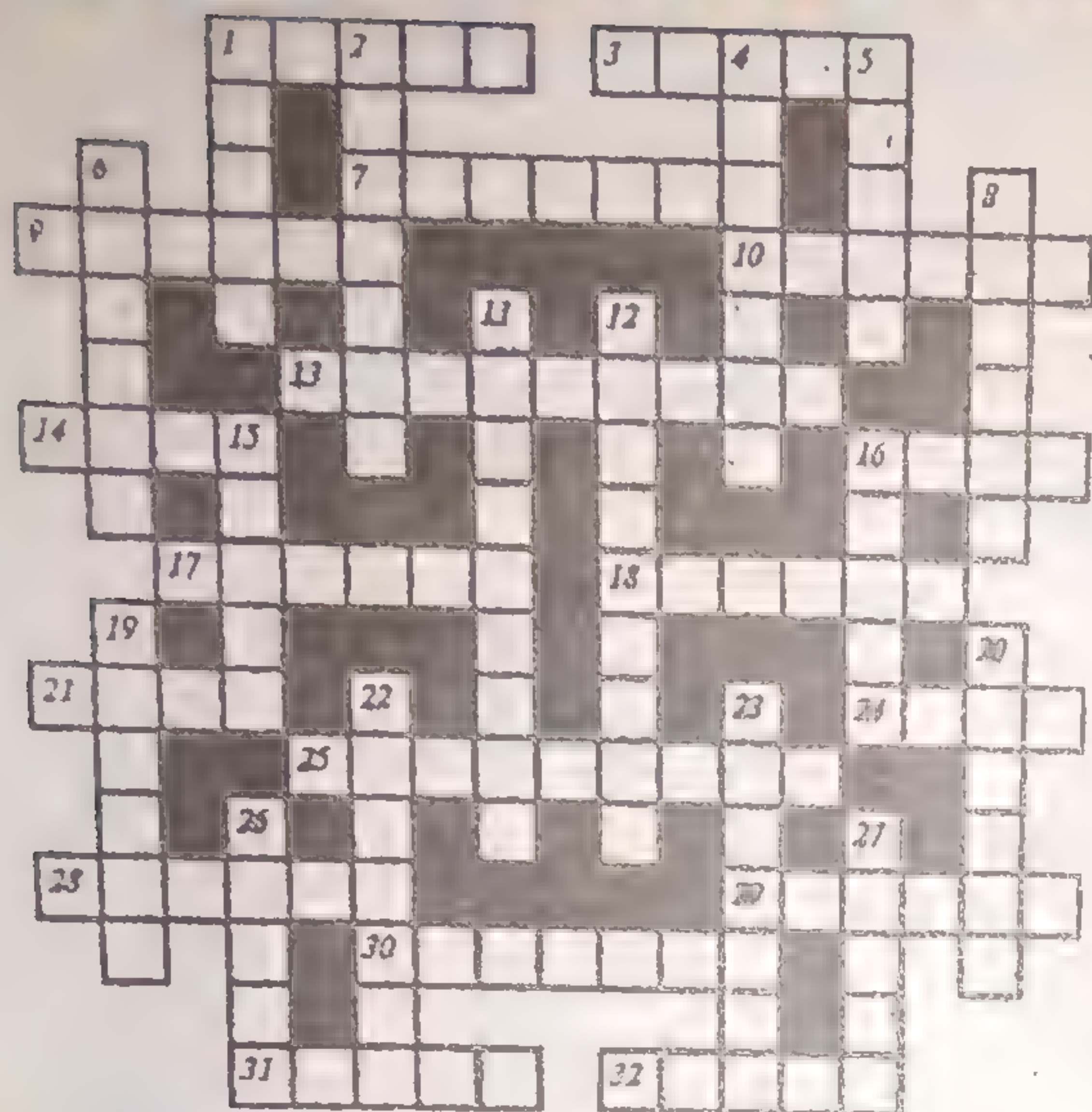
А в заключение хочу сказать, что работу, и не просто работу, а хорошую, находит тот, кто ее ищет.

Беседовала  
Галина ВОРОНКОВА





# КРОССВОРД "НА ГЛАЗОК"



**По горизонтали:** 1. Какое оружие держит в руках Святой Георгий, изображенный на гербе Москвы? 3. Небезызвестный погонщик телят. 7. Основное направление в творчестве А. Чехова, И. Релина, В. Сурикова. 9. Как молдаване называют Днестр? 10. При взгляде на это дерево кажется, что оно растет вверх корнями. 13. Площадь в Лондоне, на которую вышла Лайма Вайкуле. 14. Бывает гончарный, замкнутый, порочный. 16. На этой спортивной площадке отлично себя чувствуют Горан Иванишевич и Майкл Чанг. 17. Как нельзя более подходящее кушанье для пикника. 18. Складные очки. 21. Подо что пили шампанское Горбунков и Гена в комедии "Бриллиантовая рука"? 24. В какой город не следует ездить со своим самоваром? 25. Белоснежная океанская птица с черными крыльями. 28. Вид горнолыжного спорта, в названии которого содержится намек на возможные неприятности. 29. Город-хозяин Белой Олимпиады 1998 г. 30. И адмирал, и махаон. 31. Жалоба несмазанного колеса. 32. Чертеж "на глазок".

**По вертикали:** 1. В поезде - купе, на пароходе - ... 2. И Голицын, и Ржевский. 4. Рыба-плоскодонка. 5. Пастуший музыкальный инструмент. 6. "Подруга семиструнная" многих бардов. 8. Фильм, где блистала Лайза Минелли. 11. В этих подземных сооружениях нашли укрытие защитники Одессы и Аджимушкай. 12. К какому виду кустарников относится каприфоль? 15. Родная сестра акварели. 16. Что венчает маковку православной церкви? 19. Солдатское пальто. 20. Рыболовная фальшивка. 22. Сорт мороженого, получивший название от французского города. 23. Североамериканский смерч. 26. Декоративное растение с красивыми цветками, название которых по-гречески - "пламя". 27. Горбатый заяц.

## Криминал



### "ГОНЩИКИ" НОЧНОГО ГОРОДА

Практически каждый водитель, оставляя свою машину на платной автостоянке, уверен, что его "любимица" в безопасности. Однако это не всегда так. На днях с платной стоянки "Сокол", расположенной на улице Лунной, неизвестные преступники "увели" роскошный автомобиль — "Мицубиси-Кольт" белого цвета. Такая машина в Саратове — птица редкая. Поэтому уже через полчаса сотрудники районного ГИБДД обнаружили её буквально летящей по ночному городу. Похитители выжимали из мощного мотора все его "лошадиные силы". На перекрестке улиц Полковой и Лунной водитель не справился с управлением разогнавшейся машины и она, влетев в кювет, перевернулась. Милиционеры, подъехавшие к месту аварии, обнаружили лежащих на снегу пьяных угонщиков. Похитите-

ли, которые отделались синяками, весело смеялись, считая, что хорошо покатались.

К удивлению милиционеров, один из угонщиков оказался .. сторожем автостоянки. Ему уже давно приглянулся снежно-белый "Мицубиси", и он подбил друга "прокатиться". Выпив "для храбрости", друзья угнали машину. Так что, уважаемые автовладельцы, если вам дорога ваша машина, покупайте гараж — так надёжнее.

### МЕТАЛЛ — В МАССЫ

Интересный новогодний подарок сделали себе ночные преступники. В праздничную неделю, когда весь город отдыхал, они проникли на территорию ОАО "Завод керамических изделий" и похитили оттуда 60 метров силового кабеля. Интересная деталь — кабель был под смертельным напряжением. Налетчики, как выяснилось впоследствии, бомжи, неплохо знали прикладную электротехнику. Они сумели отвести напряжение от нужного им участка и вырезали часть проходящего силового провода. Данный кабель они решили сдать в пункт приема цветных металлов. Но работники милиции оказались на высоте и задержали "талантливых"

похитителей. А жаль, сгинут таланты в тюрьме.

### ОПАСНАЯ ПРОПАЖА

Хранил гражданин М. в гараже ружье. Обыкновенное, охотничье, 12 калибра. И патроны к нему. Сразу скажем, место для хранения он подобрал подходящее — металлический ящик сейфного типа. Но наведались к нему в гараж воры. Мало того, что сломали замок на дверях, так еще и украли все инструменты и, уходя, прихватили ящик с ружьем. Так что теперь гладкоствольное ружье ИЖ-43М №СО7657 находится в розыске. Да и нам, простым гражданам, лишний повод бояться случайных прохожих. Вдруг у них в руках окажется ворованное ружье...



Главный редактор:

Лариса Анатольевна  
НЕФЕДОВА

Учредитель:

администрация  
Ленинского района  
г. Саратова

Компьютерная верстка  
С.С. БРЕЗГИНА.

Газета зарегистрирована  
Региональной инспекцией  
по защите свободы печати  
и массовой информации  
(г. Самара).

Регистрационный  
номер С1446.

Индекс 32191.

Мнение авторов публикаций  
не обязательно отражает по-  
зицию редакции.

Перепечатка матери-  
алов из газеты обяза-  
тельна со ссылкой на  
"Созидание".

Письма и рукописи, не за-  
казанные редакцией, не оп-  
лачиваются.

Адрес редакции:  
410069, г. Саратов,  
пр. Строителей, 6  
(4-й подъезд).  
Тел.: 13-53-66.

Газета отпечатана  
в ГУП "Типография №1"  
Комитета по печати при Прави-  
тельстве Саратовской области  
г. Саратов, ул. Вишневая, 10,  
тел. 69-30-33, 64-97-32.  
Тираж 4000.  
Заказ №255



СООБЩАТЬ ВАМ СВЕЖИЕ НОВОСТИ -- НАША ПРОФЕССИЯ

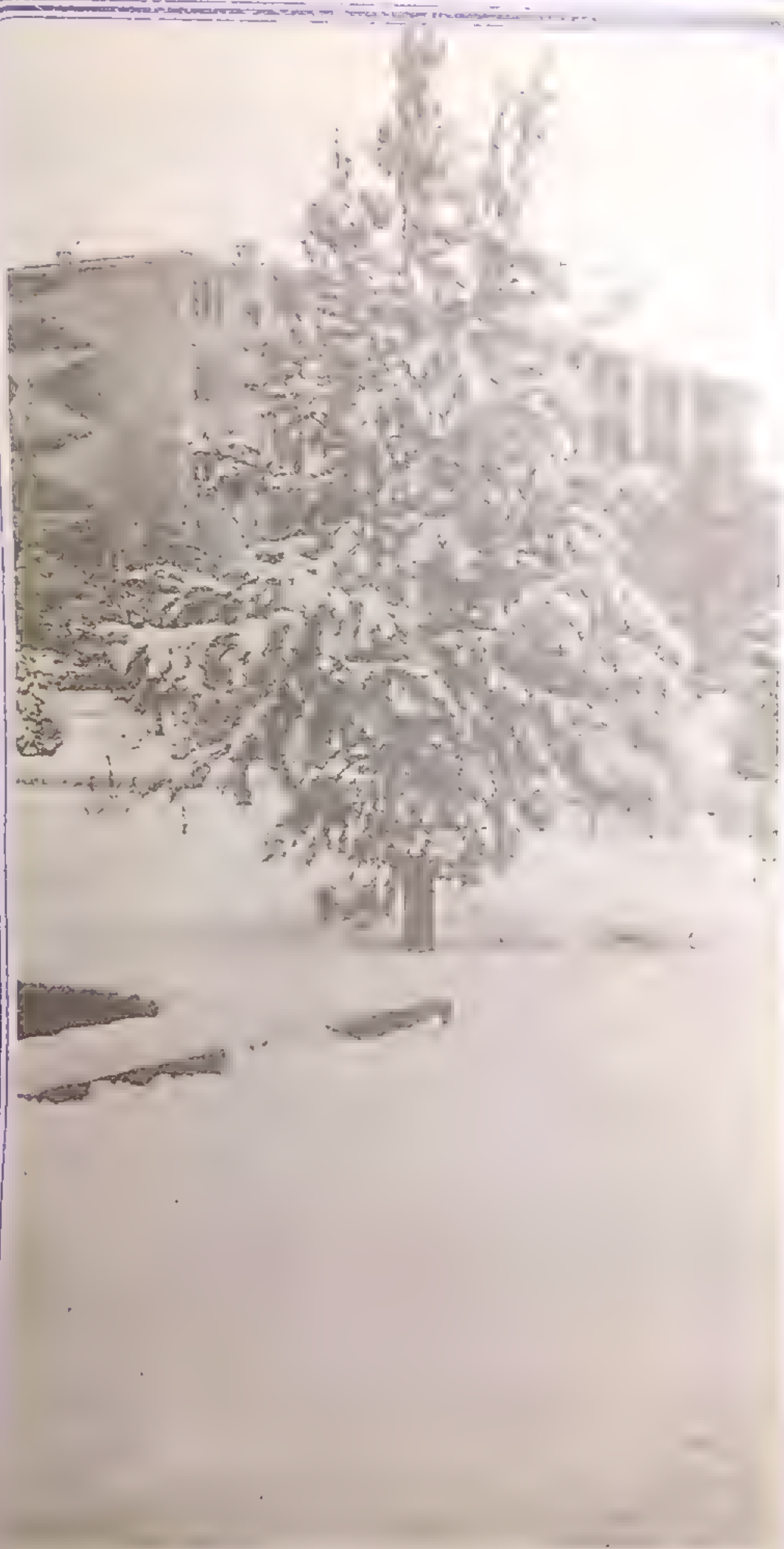
# СОЗИДАНИЕ

ГАЗЕТА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

№ 51 (128)

18 декабря 1998 г.

Издается с августа 1996 г.



*В ожидании  
новогоднего  
убранства...*

## ✓ Официально

На основании распоряжения комитета по образованию департамента социальной сферы №1-р от 9.07.98 г. и приказа отдела образования администрации Ленинского района №273 от 15.07.97 г. "О приведении наименования образовательных учреждений в соответствии с действующими нормативами" изменены названия следующих образовательных учреждений:  
муниципальное учреждение дошкольного начального общего образования "Дошкольная гимназия №106" - на муниципальное образовательное учреждение для детей дошкольного и младшего школьного возраста "Прогимназия №106".

## График приема избирателей депутатом областной Думы

**Николаем Ивановичем КОМАРОВЫМ**

**по избирательному округу №8**

С 1 января по 31 декабря 1999 года

1-й понедельник каждого месяца с 17 до 19 часов - школа №44, ул. Перспективная, 9\10 (за рынком "Северный"), тел. 12-48-58; 3-й понедельник каждого месяца с 17 до 19 часов - школа №103, ул. Производственная, 5 (за кинотеатром "Саратов"), тел. 12-02-05.

Кроме того прием будут вести помощники  
депутата областной Думы:

ПОЛЯЕВ Василий Семенович - 2-й понедельник каждого месяца с 17 до 19 часов - школа №44, ул. Перспективная, 9\10 (за рынком "Северный"), тел. 12-48-58;

ИЗВОЛЬСКАЯ Елена Юрьевна - 4-й понедельник каждого месяца с 17 до 19 часов - школа №44, ул. Перспективная, 9\10 (за рынком "Северный"), тел. 12-48-58.

## В числе первых

Названы первые имена людей, представленных трудовыми коллективами области к награждению Почетным знаком губернатора, учрежденным в ноябре нынешнего года.

Среди них представитель Ленинского района, генеральный директор саратовского АОЗТ "Карат-Плюс" Вячеслав Ганин.

## С ЮБИЛЕЕМ!

Коллектив администрации Ленинского района и редакция газеты "Созидание" поздравляют Вадима Николаевича Снарковича, заместителя главы района, с Днем рождения!

Желаем юбиляру профессионального роста,  
счастья и крепкого здоровья.



## сфера

Сложившаяся в стране ситуация с выплатами пенсий продолжает оставаться напряженной. Средств для финансирования полного и своевременного расчета не хватает.

В таких условиях решение проблем социальной защищенности пожилых людей требует более активного участия органов власти субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

Во исполнение постановления губернатора Саратовской области № 247 от 27 апреля

четов решить собственные проблемы.

В районе 13 предприятий реализуют продовольственные и промышленные товары по безденежной форме расчета в счет пенсий. Все пять МУП ЖКХ работают по безденежным расчетам с получателями государственных пенсий по оплате коммунальных услуг и квартплате.

Подобная форма расчета внедрена при отпуске лекарств в аптеке №191 (ул. Моторная, 12) и аптеке № 210 (ул. 2-я Прокатная, 29), в стоматологической поликлинике №9 при оказании ортопедической помощи и зубопротезировании

## ПО БЕЗДЕНЕЖНЫМ РАСЧЕТАМ

1998 года администрацией Ленинского района издано постановление № 472 от 3 сентября 1998 года "О мерах по организации зачета задолженности плательщиков по страховым взносам Пенсионного фонда РФ при расчетах с пенсионерами путем оказания услуг и реализации продовольственных и промышленных товаров".

В соответствии с названным постановлением при администрации района создана постоянно действующая группа по работе с предприятиями-недоимщиками по страховым взносам в Пенсионный фонд.

Специалисты управления ведут систематическую работу с пенсионерами, разъясняя пожилым людям, как они могут с помощью безденежных рас-

С июня 1998 года по настоящее время в управление социальной защиты населения поступило 3594 заявления на безденежную выплату пенсий, из которых уже удовлетворено 3485 заявлений на общую сумму 989788 рублей.

В октябре-ноябре текущего года в нашем районе проводились ярмарки для пенсионеров, на которых они приобретали продуктовые и промышленные товары по безденежной форме расчета. За это время прошло 12 ярмарок. Необходимые покупки на общую сумму 55354 рубля сделали 740 человек

**Лидия НЕСТРОЕВАЯ,**  
заместитель начальника  
управления социальной  
защиты населения  
Ленинского района

## НЕОБЫЧНЫЙ УРОК

Будем  
здоровы

Когда я простыл и был вынужден часто сморкаться, лечащий врач назойливо учил правильному обращению с носом.

—Самое главное, сморкаясь тихо. Не напрягайся. Не допускай в носоглотку большого скопления влаги.

Эти указания раздражали. Казалось, врач посмеивается над моим состоянием. Причем распухший нос давал для таких подозрений достаточно много оснований. Поэтому я только злился и делал почему-то все наоборот.

Мне повезло. Подобные упражнения не прибавили к простуде дополнительных осложнений. А ведь могли! Чуть позже узнал, что действительно, отсутствие культуры сморкания иногда приводит к большим неприятностям со здоровьем.

Об этом рассказал тот же врач.

—В организме все взаимосвязано. Особенно нос и уши. На моей памяти был случай, когда пациент умер от обыкновенного насморка. Улавливая мое удивление, специалист объяснял:

— Он был таким же непослушным и не спешил расставаться с привычкой тщательно и громко высмаркиваться. А это очень опасно! Ведь в носоглотке создается повышенное давление, которое и выдавливает микробы в наш внутренний звуковой аппарат. Это провоцирует воспаление

среднего уха. С моим болезненным все так и произошло. Ему не повезло. А потом он оглох.

Выбитый из привычного ритма жизни, человек быстро сломался. Он стал нервным, от чего у него потом заболело и сердце. К этому времени как-то забылось, что трагедия начиналась со обыкновенной простуды, с насморка...

Теперь я очень осторожен. Полученный урок не оказался напрасным. Теперь сморкаюсь тихо и почти незаметно. При этом я чувствую себя в безопасности, за это благодарен врачу.

... По данным, полученным из областного сурдологического центра, число заболеваний органов слуха постоянно растет. Наибольшее число посещений падает на лиц от 21 года до 60 лет и старше. Научные исследования показали, что ведущее место, обуславливающее возникновение и развитие тугоухости, занимают инфекционные заболевания. Это, в первую очередь, острые респираторные заболевания, грипп.

Врачи настоятельно рекомендуют, особенно лицам старше 40 лет, хотя бы один раз в год проходить обследование у ЛОРа по месту жительства. Это обеспечит профилактику возможным заболеваниям, связанным с носоглоткой. Предотвратит тугоухость.

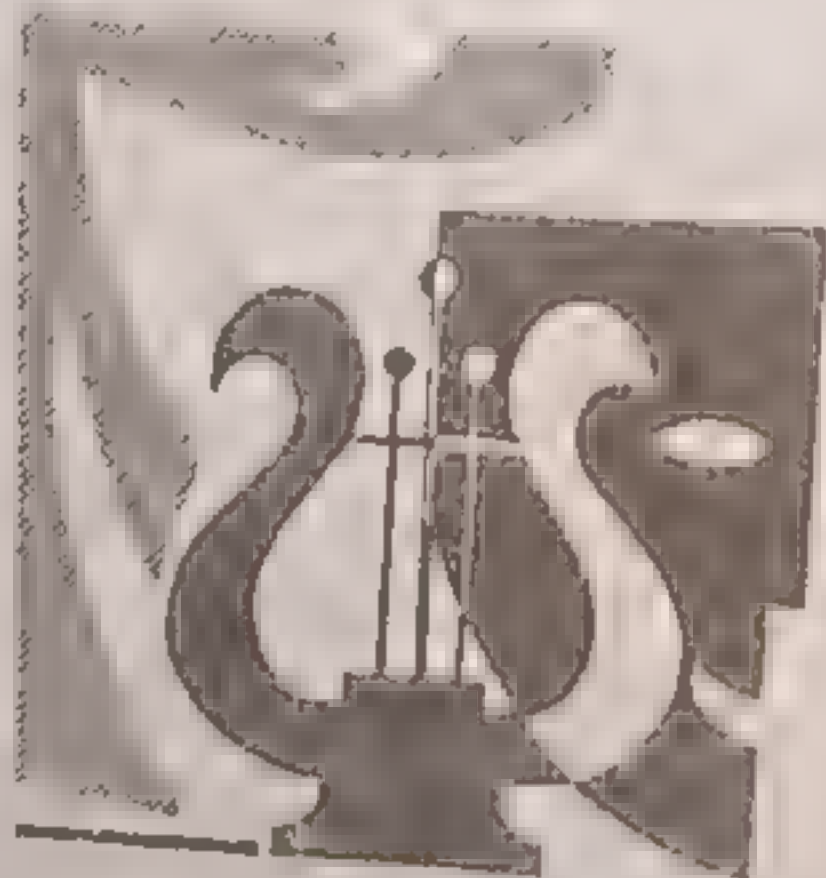
**Игорь СЕРГЕЕВ**

## Репертуар театра "Русская комедия"

22 декабря в 18 часов в помещении Дворца культуры "Саратовстекло" состоится премьера спектакля "Провинциальный анекдот" по А. Вампилову.

Кассы работают с 10 до 18 часов.

Телефон для справок: 19-42-88.



## Депутат ведет прием

22 декабря в 16 часов во Дворце культуры "Саратовстекло" состоится прием граждан депутатом Саратовской городской Думы **В.А. ШИКУНОВЫМ.**

Приглашаются все желающие

## Внимание избирателей Ленинского района!

По избирательному округу №7 работают общественные приемные депутата областной Думы

**ЗАИГРАЛОВА Юрия Александровича.**

Приемные расположены по адресам:

ул. Бульварная, 6 (пос. Молодежный) - прием проводится каждую третью субботу месяца с 16 до 18 часов;

ул. Малая Елшанская, 1 (здание КТОСа), тел. 17-92-91 - прием каждую четвертую субботу месяца с 16 до 18 часов

## Уважаемые руководители!

Районный административный отдел осуществляет исполнение функций по управлению делами администрации города, района по ул. Интернациональная, 1. В срок до 25 декабря составить предложения по документам и в срок до 25 декабря составить предложения по документам.

Отработанные документы оформляются в соответствии с требованиями ЕГСД включительно по 1998 году.

Необходимую консультацию можно получить в архиве, расположенном в здании администрации района по ул. Международная, 1, тел. 13-15-82.



## На пороге - 1999-й



## ПОРА ГОТОВИТЬСЯ К ВСТРЕЧЕ

Проблемы, проблемы... Что ни день, то новая - со здоровьем, с детьми, с работой. И самая главная - с деньгами, точнее, с их отсутствием. Но чем суровее обходится с нами жизнь, тем больше душа жаждет праздника.

А он уже не за горами. Самый веселый, самый любимый и самый красочный. Его с равным нетерпением ждут взрослые и дети, богатые и нищие, больные и здоровые. Ведь в каждом из нас живы вера и надежда, что новый год принесет удачу и счастье, мир и покой, поправит здоровье и финансы. Одним словом, все мы страстно желаем вырваться, наконец, на широкую дорогу, ведущую к достойной жизни.

Как встретишь Новый год - так и жить в нем будешь. В соответствии с этой приметой наступило самое время навести порядок на рабочем месте, в собственном жилище и на улицах. И, что немаловажно, избавиться от всякого "мусора" в душе и мыслях - злости, зависти, лени, ненависти. И потом, освободившись от этого балласта, попробовать другими глазами взглянуть на окружающий мир.

Декабрь выходит на финишную прямую, и потому пора заглянуть на елочный базар, прицениться к лесным красавицам. Если покупка вечнозеленого деревца грозит подорвать семейный бюджет - обойдемся ветками. С украшениями тоже вряд ли будут проблемы, ведь с прошлого года в

заветной коробке на антресолях наверняка сохранились яркие игрушки.

Не отчаивайтесь, если их мало. Вспомним время, когда много чего интересного и забавного мы могли смастерить собственными руками, используя цветную бумагу, фольгу, яичную скорлупу и грецкие орехи. Давно известно, что скромное содержание кошелька дает толчок нашей фантазии. Даже из проездных билетов, благо сейчас они нарядные и прочные, может получиться елочная гирлянда.

В последние декабрьские дни особое удовольствие принесут прогулки на свежем воздухе. С наступлением сумерек вспыхивает праздничная иллюминация на фасадах зданий, сияют гирлянды на деревьях и опорах фонарей.

А подарки? Себе, любимому, своим близким? Новый год все-

таки. Торговый отдел районной администрации позаботился об организации елочных базаров, праздничной торговли новогодними подарками, сувенирами, игрушками, кулинарными и кондитерскими изделиями.

С 28 декабря начнутся театрализованные представления у главных елок района - на площади Ленина, в сквере Победы, в поселке Солнечный, на пересечении улиц Буровой и Благодарова в Елшанке. Только бы погода не подвела!

Но зимние метели не испортят веселье и настроение ребят, приглашенных на елки во Дворцы культуры района. Они начинаются с 25 декабря в ДК "Россия", "Саратовстекло", "Мир". Здесь же пройдут дискотеки для молодежи.

жи, костюмированные балы "огоньки" для работников предприятий, вечера семейного отдыха.

Большая интересная программа ждет ребят в дни школьных каникул в центре детского творчества. Юные актеры театра "Ровесник" покажут спектакль "Лукоморье", а ученики детей ждет веселый хоровод "Новогоднее кружево" вместе с Дедом Морозом, Снегурочкой, сказочными персонажами. В подростковых клубах пройдут утренники, викторины, конкурсы снежных фигур, выставки детских поделок, костюмированные балы. В театре кукол "Романтик" юные зрители посмотрят спектакль "Двенадцать месяцев".

Основательно подготовились к встрече Нового года и Рождества в подростковом клубе "Солнечный". Это КВН, представление студии "Мастерица", поход в театр юного зрителя, вечер гитарной музыки и многое другое.

С 25 декабря в доме детского творчества "Солнечный" начнутся представления "Новогодний сувенир". В них будут участвовать и сами кружковцы, и учащиеся средних школ №№ 60, 61, 63, воспитанники школы интерната № 3.

Многим жителям нашего района в новогоднюю ночь не сидится дома. Если появится желание побывать на людях, не сопротивляйтесь ему, а отправляйтесь на улицу. С 31 декабря на 1 января у главных елок будут проходить массовые гуляния с участием Деда Мороза, Снегурочки и сказочных персонажей.

Так что смело стройте свои планы на Новый год, учитывая и те мероприятия, о которых мы вам сообщили заранее!

Галина ВОРОНКОВА

## ✓ Информирует служба 01



Не хочется в преддверии Нового года говорить о печальном. Однако слишком часто в нашей повседневной жизни бытовая неосторожность оборачивается бедой. Сейчас по району заработали елочные базары. Практически на каждом углу встречаются лотки, с которых торгуют различными импортными пиротехникой. В основном кустарного произ-

водства. Чего там только нет! Названия говорят сами за себя: "Искристый шар", "Черный корсар", "Огненный змей", "Труба".

Ну, а то, что творится сейчас на вечерних улицах, прямо настраивает на пессимистический лад, особенно одиноких путников. Стоит только промчаться мимо веселой стайки ребят, жди "шутки" - из-под ног вдруг с шумом, искрами и пламенем взвывается ракета. А есть вообще "дьявольское изобретение" - петарда, которая раскручиваясь, не только рассыпает искры, но и воет, как свора мартовских котят. Одним словом - жуть.

Но самая главная опасность грозит самим любителям шуток. Ведь все петарды, которые они

используют, как правило, сделаны в Китае без соблюдения надлежащих стандартов. И, как результат, частые взрывы хлопушек в руках у владельцев. В прошлом году в Новгороде подобная "игрушка" лишила глаза десятилетнего мальчика. В нашем районе тоже не обошлось без происшествий. Так, во время празднования 40-летия ОАО "Саратовстекло" неумелое обращение с фейерверком привело к травмам собравшихся зрителей.

В канун Нового года напоминаем правила пользования пиротехническими средствами:

1. Прежде, чем воспользоваться хлопушкой, тща-

тельно ознакомьтесь с приложенной инструкцией.

2. Никогда не направляйте петарду в сторону человека, не пользуйтесь ею в закрытом помещении.

3. Помните, любое пиротехническое устройство пожароопасно! Поэтому не укрепляйте хлопушки, фейерверки и бенгальские огни на елках.

Исходя из опыта прошлых лет, советуем вам остановить свой выбор на отечественных изделиях. Они проверены годами, более безопасны и сделаны с соблюдением необходимых пожарных стандартов.

Инспекция ЦПЧ № 5



## Депутатские будни

### "НА ВАШ ЗАПРОС СООБЩАЕМ..."

Передо мной — с десятков официальных писем. Все они адресованы одному человеку: депутату городской Думы Николаю Косову. За сухими строчками каждого из них — чья-то проблема, чьи-то трудности. Их истории схожи: человек приходит со своей проблемой на прием к депутату, депутат, изучив ситуацию, направляет запрос в ту или иную организацию, в компетенции которой этот вопрос находится. Организация обязана ответить на запрос письменно...

**25.08.98.** "Городское управление жилищно-коммунального хозяйства на заявление от жильцов дома №... по ул. Прокатной по вопросу простоя лифтов сообщает, что лифты после ремонта запущены 18.08.98 г. Начальник управления ЖКХ г. Саратова Н.П. Думчев."

**10.11.98.** "На Ваше письмо МУП "Саратовводоканал" сообщает, что 21.10.98 г. по адресу "8-й Новоавтотранс" установлена новая водонапорная колонка. Колонка благоустроена и находится в рабочем состоянии. Главный инженер А.Т. Герасимов."

**25.11.98.** "...на обращение по вопросу ремонта квартиры... сообщаю Вам, что ремонт выполнен (расписка квартиросъемщицы в выполнении работ прилагается...) Директор МУП ЖКХ-4А. Н. Гревнов."

"Проведена проверка по стояку отопления". "Три задвижки в системе отопления будут заменены". "Ремонт газовой колонки произведен". "Направляем копию служебной проверки по факту неэффективной работы..." "Принято решение: выплатить задолженность..."

Отвечают из городского уп-

равления соцзащиты и районного - внутренних дел, с/НПП "Контакт" и ОАО "Саратовгаз". Конечно, далеко не всегда результат депутатского запроса можно считать положительным. "Не представляется возможным из-за отсутствия средств". "Признано нецелесообразным из-за некупаемости...". Такие формулировки тоже встречаются. Например, последняя — из письма "Саратов автотранс" о продлении одного из автобусных маршрутов.

Что делать, депутаты тоже не всемогущи. Даже если треть просьб избирателей при помощи депутата будет удовлетворяться — этот результат можно смело заносить в книгу Гиннеса. Но важно не это. Важно выполнять свою работу, принимая граждан, разъясняя им их же права и способы решения насущных проблем. Регулярно посещать даже самые отдаленные окраины, где зачастую помощь-то больше всего и нужна. И депутат не откажет. Он просто не имеет на это морального права. По крайней мере, нормальный депутат.

Д. ХОХЛОВ

## Благотворительность

### ЖЕЛАНИЕ ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ

В приемную директора ПКФ "Кокон" вошел пожилой человек. Это был пенсионер — Петр Иванович Никоноров. Он принес письмо от администрации 2-го детского противотуберкулезного санатория. В нем главный врач Ю. Поляков просил оказать посильную помощь продуктами, утварью, другими принадлежностями.

— Я не работаю. И, чтобы не сидеть без дела, хожу по предприятиям, прошу помощи детишкам, — объяснял секретарю Петр Иванович. В его руках был большой список организаций, которые он планировал обойти.

— А как мне посоветовали обратиться добрые люди. Сказали, что ваш директор обязательно откликнется.

Не мешкая, секретарь зарегистрировал письмо, пожал посетителю руку и обещал оперативно донести до руководства сообщение. Таково и произошло. О том, что в детском туберкулезном санатории имеются проблемы, директор ПКФ "Кокон" Олег Константинович Комаров узнал в этот же день. И сразу же заработала административная машина. Но возникли некоторые проблемы.

— К сожалению, просьба о помощи к нам пришла очень поздно, почти в конце года. И, как законопослушные налогоплательщики, мы были вынуждены отложить нашу благотворительную помощь на январь.

Дело в том, что согласно инструкции государственной налоговой службы, ПКФ "Кокон" израсходовал положенный лимит декабря — 3 процента от прибыли.

Из любопытства я заглянул в список организаций, которым была оказана благотворительная помощь в 1998 году. Он оказался обширным. ПКФ "Кокон", известный в народе, как рынок "Славянский", оказался щедрым и отзывчивым.

От него получили помощь Пенсионный фонд, российский детский фонд, школа-интернат № 3, Православная гимназия № 1, детский дом № 2.

Была оказана денежная поддержка участникам и инвалидам войны (через райвоенкомат), бывшим малолетним узникам фашизма (через одноименную организацию), многодетным семьям (через управление социальной защиты), инвалидам (через благотворительный фонд "Помощь-98") и многим другим организациям, конкретным людям.

Трудно было удержаться от вопроса:

— Из каких побуждений ПКФ "Кокон" помогает людям?

— Из обыкновенных, человеческих. Так устроен мир, что более сильные должны помогать слабым. И нам приятно это делать.

Игорь СЕРГЕЕВ

Сергей Тимофеевич вич Богданов — инвалид 2 группы. Работая такелажником на ГНПП "Алмаз", он получил тяжелую производственную травму. Из-за этого несчастного случая он навсегда лишился трудоспособности. Чтобы выжить, ему пришлось трижды ложиться на операционный стол.

В итоге у пострадавшего нет одной почки, раздроблены тазобедренные кости, поврежден мочевой пузырь. Он едва передвигается — до сих пор не зажила нога. И теперь бывший работник оборонного предприятия уже не в состоянии самостоятельно зарабатывать себе на жизнь. Он полностью зависит от государственной социальной пенсии и ежемесячного пособия по

нетрудоспособности, которое должен перечислять ГНПП "Алмаз".

Сергей Тимофеевич сейчас бедствует. В последнее время инвалид не получает денег ни от государства, ни от предприятия. В течение трех месяцев он

свои права, ему хочется покоя.

— С предприятием "Алмаз" судился в этом году уже два раза. Но не хочу сказать, что рад выигранным процессам и полученным деньгам. Мне все более тяжело становится судиться с родным предприятием.

### В редакцию пришло письмо

#### Один вопрос маленького человека

живет натошак и вынужден голодать не по собственной воле. Как-то так получилось, что о нем забыли. Наверное, потому, что проблему простого человека заслонили более значимые государственные дела.

С. Богданов сейчас в растерянности. Он устал бороться за

Я ведь понимаю, какое сейчас время.

Но и терпеть нищету тоже больше нет силы. Поэтому, когда и государство перестало вовремя платить деньги, совсем плохо стало... — рассказывает инвалид труда.

Голод, нужда, постоянно пре-

следуют этого беспомощного человека. Он уже не стесняется своего положения, не скрывает, что хочет есть.

— Так что же мне сейчас делать? Как жить? — спрашивает пострадавший. К сожалению, его вопрос так и повис в воздухе.

В нашем обществе Сергей Тимофеевич Богданов не одинок. Только в государственном предприятии "Алмаз" 20 инвалидов труда. Помимо них, в материальной помощи нуждаются и бывшие работники предприятия. Руководство ГНПП "Алмаз", профсоюз стараются помочь людям. Тем не менее общероссийский экономический кризис с успехом продолжает увеличивать насущные проблемы простых людей.

Игорь АЗОВ



## ✓ Благоустройство района

### ЧТОБЫ ЛЕТОМ БЫЛО КРАСИВО



Мало кто из горожан знает, что помимо очистки улиц от снега, специалисты по благоустройству района и зимой продолжают работы по озеленению. По результатамлетней инвентаризации деревьев, уничтожается сухостой. Очищаются город и от тех тополей, которые прошлым летом щедро покрывали улицы пухом. Это приносит дискомфортное состояние все большешуму числу саратовцев. А чтобы хорошо ориентироваться в своем огромном зеленом хозяйстве, благоустроители заблаговременно, летом, помети-

ли краской и сухие насаждения. Кроме того, работники составляют планы на весну-лето по будущим посадкам, заключают договора с различными организациями на поставку в район саженцев, семян однолетних цветов, луковиц и клубней многолетников. Профессионалы "зеленого цеха" района говорят, что будущее лето станет еще краше. Для этого увеличат площади клумбы.

—Учитывая опыт прошедшего засушливого лета, освоение намеченных планов подкрепим хорошей техникой, материалами, другим необходимым обо-

рудованием. Можно сказать, что обслуживание зеленых и цветочных насаждений наших улиц становится лучше, — считает инженер по благоустройству и озеленению управления коммунальным хозяйством района Т. И. Бондаревская.

В то же время специалист-благоустроитель признается, что многие ответственные в районе лица еще не до конца понимают важность озеленительных работ в районе. Так сейчас, когда цветочные клумбы покрыты снегом, а голые деревья уже уснули, на передний план неожиданно выходят чрезвычайные, "зимние" проблемы. Тамара Ивановна считает, что их можно было избежать. Но из-за халатности жилищно-коммунальных хозяйств района, ДРСУ весенние посадки, зеленый фонд района под угрозой. Дело в том, что эти организации не до конца соблюдают некоторые технологии.

—Не ограждены молодые саженцы. Все пять ЖКХ эти работы проигнорировали, — говорит Т. Бондаревская. — Когда выпал снег, и дорожники стали чистить магистрали, многие молодые деревца, не защищен-

ные ограждениями, были прижаты снегом. Например, в ЖКХ №5, по улице Шехурдина, от Ипподромного моста до НИИ Юго-Восток прижато 40 пирамидальных тополей. Это около 70 процентов посадок, сделанных весной по этой улице. Жалко и деревья, и проделанную работу, и потраченные деньги. Ведь один саженец стоит 15 рублей.

Такая же картина произошла и на проспектах Строителей, 50 лет Октября и во многих других местах района. Кроме этого, работники ДРСУ и ЖКХ при сборе остатков снега, пескосмеси нередко "складируют" эти ядовитые кучи на газонах, под деревьями. Это приносит вред зеленым посадкам.

Несмотря на недоработки, работы по благоустройству района продолжают. Т. И. Бондаревская считает, что со временем все проблемы сойдут на нет. Ведь все мы хотим, чтобы город встречал каждую весну чистым и нарядным.

**Уважаемые работники  
ЖКХ и ДРСУ!**

**Будьте внимательны в  
обращении с зеленым богатством городских улиц  
и кварталов.**

## ✓ Экология и мы

### КАПРИЗЫ ЗИМНЕЙ ПОГОДЫ

Внутри ствола раздался треск. Тонкая оболочка льда в месте излома рассыпалась. Через несколько секунд огромных размеров липа, надломившись, рухнула. На моих глазах погибло дерево, которое только что звенело на ветру своей роскошной хрустальной кроной.

В эту зиму от резких перепадов температуры и обильных осадков зеленые насаждения города невольно облачились в красивые, но очень тяжелые, ледяные одежды. Самые слабые, не выдерживая нагрузки, до сих пор продолжают ломаться. Инженер по благоустройству управления коммунальным хозяйством Т. Бондаревская объясняет:

—Помочь зеленым насаждениям и снять с них ледяную корку мы, увы, не в состоянии. Деревьям, конечно,

плохо. У них затруднено дыхание.

Хочется посоветовать садоводам протрясти свои плодовые деревья. Лишние сосульки с них упадут, деревьям хоть немного станет легче.

Что касается зеленого хозяйства города, то ущерба от капризов погоды мы не ожидаем. По наблюдениям, обледенение деревьев произошло не полностью. Под снегом стволы свободны. Да и ветки деревьев покрылись льдом не со всех сторон.

Сейчас наблюдается в некоторых местах района разлом веток. Падений деревьев происходит мало. И если погода установится, станет ясной, а морозы спадут до минус шести градусов, возможно, что "стеклянные" деревья вновь приобретут свой естественный вид.

## ВОЗВРАЩЕНИЕ "МОЙДОДЫРА"

После того, как баня № 20 по улице Деловой была передана на баланс городского банно-прачечного хозяйства, здесь сразу начался поэтапный капитальный ремонт. Прежние хозяева, а это предприятие "Меддезинфекция", оказались несостоятельными, чтобы содержать помещения. По их вине баня оказалась запущенной. Все парилки пришли в негодность, рассыпались печи. Во многих местах испортился потолок, обвалилась штукатурка.

Временно работают одно помывочное отделение и душевые. Поочередно, через день, сюда приходят мужчины и женщины. Несмотря на очевидные неудобства, приток посетителей не ослабевает. И это говорит о том, что такие заведения в нашем районе крайне необходимы.

—Поблизости нет ни одной бани. Да и в городе лишь 14 предприятий подобного профиля, среди которых тоже мало идеальных, — говорит директор бани № 20 Владимир Степанович Морозов. Он настроен решительно и утверждает, что уже в марте закончатся все работы.

—Здесь снова будут хорошие, жаркие парилки, — говорит он, — а помещения для посетителей станут комфортабельнее. Стоит от-

метить, что мы не преследуем коммерческие цели. Поэтому будем держать низкие цены за услуги. Сейчас стоимость входного билета 5 рублей.

В основном на Деловую приходят жители из рядом расположенных общежитий, частного сектора. Они — постоянные клиенты и поэтому с нетерпением ждут, когда единственная в этих местах баня, вновь заработает в полную силу.

—Очень рад, что власти города вновь взялись за решение проблем общественных бань. Я заинтересован в том, чтобы эти услуги сохранялись и были доступны. Ведь в такие заведения, как баня № 20, приходят в основном люди среднего достатка, у которых нет удобств. Я это знаю, потому что один из них, — говорил посетитель.

В то же время и обладатели городских удобств не отказывают себе в удовольствии прибегнуть к услугам общественной бани. Их привлекает парилка.

Таким образом, в нормальной работе городских бань заинтересованы многие жители района. И очень радует то обстоятельство, что власти города вновь начинают развивать сферу услуг, так необходимую людям.

Игорь НИКОЛАЕВ





Директор ДК "Мир" А.Н. Рождественский

Культура

аренда помещений, поясняет директор. За счет арендаторов проведена внутренняя перепланировка и созданы условия для нормальной работы и сторонних организаций, и собственных творческих коллективов.

Театр, как известно, начинается с вешалки. А дворец - с массивных дубовых дверей, один вид которых заставляет заранее напрячь мышцы. Но впечатление это обманчиво - створки дверей под силу открыть и маленькому ребенку.

—Дворцовские рационализаторы поколдовали, усовершенствовали конструкцию, — улыбается Анатолий Николаевич. — Все это сделано для детей - они наши самые главные и уважаемые посетители.

Сегодня коллектив "Мира" — 45 человек, включая директо-

нами, где люди месяцами не получают заработную плату. В наши творческие коллективы нередко приходят очень талантливые дети, таким грех отказывать. Для них плата за занятия в подготовительных отделениях может быть ниже установленной. А в основном составе той же "Калинки" дети занимаются бесплатно.

Несколько лет во дворце работает творческое объединение "Надежда". Она стала для многих малышей прекрасной базой для подготовки к школе. Дети через игру, увлекательно получают разностороннее воспитание, занимаются математикой, иностранным языком, музыкой, танцами. Плата невелика - в пределах 40 рублей в месяц.

Сейчас во дворце самое го-

## "Мы граждане с базой работы"

Вопрос к нашим читателям: "Назовите первый в Ленинском районе Дворец культуры." Думаю, старожилов он не поставит в тупик. Это ДК "Мир", ответят они и добавят, что он был первым не только в нашем районе, но и в области.

Красивейшее здание, выстроенное на возвышении, примыкающем к лесному массиву, торжественно открылось 5 ноября 1955 года. В честь 20-летия Победы в Великой Отечественной войне новый центр культурно-массовой и просветительной работы был назван "Мир".

Многие годы дворец финансировало базовое предприятие - завод электронного машиностроения и его профсоюзный комитет. Однако к 1993 году денежный ручеек со стороны бывшего шефа, оказавшегося в тяжелой ситуации, иссяк.

И тогда возник вечный вопрос: "Что делать?" Что делать с прекрасным зданием, отнесенным к памятникам истории и культуры Саратова? Как сберечь парковую зону, занимающую 2,5 гектара? Но главное, как сохранить культуру в стенах дворца?

—Единственным выходом в создавшейся ситуации, — вспоминает директор "Мира" Анатолий Николаевич Рождественский, — был переход к хозрасчету. К жесточайшей экономии во всем. Не ждать скорых перемен к лучшему и

рассчитывать на собственные силы.

Особенно памятным стал 1993-й, когда во дворце отключили электроэнергию, хотя он продолжал оставаться структурным подразделением акционерного общества "Элмаш". Пришлось взвалить это бремя на собственные плечи и для начала привести в порядок, отремонтировать все свое энергетическое хозяйство.

Будь у ДК статус бюджетной организации, расходы на электроэнергию уменьшились бы в четыре раза. А налоги? Их не счесть - целевой, на содержание ЖКХ, сбор за уборку территории, налог на пользование автодорогами, экологию, на нужды образования, налог на добавленную стоимость.

Спасибо предприятию за то, что не берет с дворца плату за воду и отопление. Это расходы. А доходы? Их приносит

ра. Не жалуются, не ноют, а трудятся. Остались самые стойкие, настоящие фанатики клубной работы. За последние пять лет двум коллективам - детской театральной студии (руководитель Татьяна Владимировна Ключкова) и танцевальному коллективу "Калинка" (Нина Альбертовна Зарубина) присвоено звание народных.

Кнашей беседе присоединяется художественный руководитель Валентина Павловна Рождественская:

—У нас создана мощная система самокупаемых коллективов. Года четыре проводим интереснейшие дискотеки - познавательные, развлекательные, целевые. Судите по названиям - "Как мы умеем себя вести?", "Наш Саратов", "Фея танцев". Работаем со школами, приглашаем ребят к нам, и сами выезжаем. Особенно тесный контакт удалось установить с администрацией 76 и 52 школ, налаживаем связи с 100-й и 102-й, заинтересовываем и другие учебные заведения.

—И все это за плату?

—По-разному. Порой выезжаем и бесплатно. Мы понимаем, что окружены микрорайо-

рячее время - подготовка к Новому году. Последние репетиции проводят маленькие артисты детской театральной студии. Они покажут спектакль "Уральские сказы Бажова". И декорации, и буталофорию, и костюмы студийцы мастерили собственными руками. Насколько увлекательным получился спектакль, смогут судить юные зрители — учащиеся средних школ 72, 76, 52 и 100.

На 7 января запланирован и традиционный конкурс балльных танцев "Рождественские звездочки на паркете", в котором примут участие дети и подростки.

Наступающий год для дворца особый. Ведь именно в 1999-м исполняется 50 лет заводу электронного машиностроения. Коллектив "Мира", естественно, не останется в стороне. Потихонечку копятся сценарные разработки к празднику первенца электронной промышленности - "Элмаша". А в 2000 году грянет 45-летие самого дворца. Так что работы хватит на всех.

Галина ВОРОНКОВА



ТВ

ПОНЕДЕЛЬНИК

21 ДЕКАБРЯ

ОРТ

Профилактические работы до 15.00.  
15.00, 18.00, 23.30 Новости.  
15.15 "Новые приключения Синдбада".  
15.55 Звездный час.  
16.35 ...До шестнадцати и старше.  
17.00 "Жестокий ангел".  
18.15 Угадай мелодию.  
18.45 Здесь и сейчас.  
19.05 "Человек в маске".  
19.45 "Улицы разбитых фонарей".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.50 "Охотники за сновидениями".  
22.45 Взгляд.  
23.45 "Чеченская война. Вечер памяти".  
0.25 "Четыреста ударов". Худ. фильм.

РОССИЯ

7.00, 9.30, 9.50 Доброе утро, Россия!  
9.15, 19.30, 23.45 Дежурная часть.  
9.35 Телеигра "Программа передач".  
9.55 Товары — почтой.  
10.00 "Санта-Барбара".  
10.45 Музыка, музыка...  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 24.00 Вести.  
11.35 "Петербургские тайны".  
12.30 Зеркало.  
13.30 Магазин на диване.  
13.55 Магазин недвижимости.  
14.30 "Женщина".  
15.20 "Богатые и знаменитые".  
16.15 Мультфильмы.  
16.30 "Первые поцелуи".  
17.30 Док. фильмы.  
17.55 "Башня".  
18.25 Компьютер.  
18.40 "Сталин и война".  
19.40 История одного события.  
20.35 Подробности.  
20.45 Любовь с первого взгляда.  
21.20 "Дом свиданий". Худ. фильм.  
22.50 "Жара в Лос-Анджелесе".

НТВ

6.00 Сегодня утром.  
9.10 "Ее звали Никита".  
10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.  
10.15 Вчера в "Итогах".  
11.15 Куклы.  
11.30 Итоги.  
12.20 "Вечный зов".  
14.25 "Вторая возможность".  
15.10, 17.10, 23.35 Сегоднячко.  
16.20 "Захватчики". Худ. фильм.  
17.40 "Доктор Куин, женщина-врач".  
18.30 Впрок.  
18.40 Криминал.  
19.40 Герой дня.  
20.00 "Цепной лес". Худ. фильм.  
22.40 "Скорая помощь".  
0.15 Сегодня в полночь.  
0.40 Футбольный клуб.

ТНТ

9.00, 17.30 "Человек моря".  
10.00, 14.00 "Из жизни женщины".  
10.30, 19.30 "Она написала убийство".  
11.30 "Полицейские во времени".  
13.30 "Ворованный воздух".  
14.30 "Тихие воды".  
15.30 Мультфильмы.  
16.30 "Боишься ли ты темноты?".  
17.00 "Эко-Пойнт".  
18.30 "Момент истины".  
19.00 "Футбольный клуб".  
19.00 "Суперхоккей. Неделя НХЛ".  
20.30 "Сукины дети". Худ. фильм.  
21.30 Музыкальный антракт.  
23.40 "Глобальные новости".  
23.45 "Экстрадиция".

ТВ-6

7.00 День за днем.  
8.35, 17.35, 23.35 Дорожный патруль.  
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50 ТСН-6.  
9.10, 24.00 Те, кто.  
9.25, 18.25 "Грейс в огне-5".  
9.55 Скандалы недели.  
11.10 "Обозреватель".  
12.15, 0.50 Знак качества.  
12.30 Спорт недели.  
13.10 "Отпуск по раздельности". Худ. фильм.  
15.10 "Спасибо за покупку".  
15.20 "Страсти".  
16.15 "Тайные приключения".  
16.35 "Подростки с улицы Дегра-си".  
17.05, 0.15 Диск-канал.  
18.55 "Закон пустыни".  
20.00 Новости дня.  
20.30 Театральный понедельник.  
21.25 "Театр Рая Брэдбери".  
22.30 В мире людей.  
23.05 Катастрофы и войны недели.

ТВ

7.00, 16.00 Час Диснея.  
8.00, 15.30 "Привет, Арнольд!".  
8.30 "Ох уж эти детки".  
9.00, 11.30, 15.00 Мультфильмы.  
9.30, 20.00 "Беверли Хиллз 90210".  
10.30, 21.00 "Мелроуз Плейс".  
12.00, 1.00 "Зеленые просторы".  
12.30, 24.00 "Отец".  
13.30, 19.25, 23.00 ТЕЛЕКОМ-ментарий.  
14.00 "Фэлкон Крест".  
17.00 "Чарльз в ответе".  
18.00 "Путешествия в параллельные миры".  
19.00 "Напряги извилины".  
19.40 Музыкальный календарь.  
22.00 "Полицейские под прикрытием".  
23.05 "Отступник".

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.  
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 1.00 Новости.  
9.05, 17.40 "Клубничка".  
9.35, 18.10 Деловая Москва.  
9.45, 18.25 Доходное место.  
10.00 "Мария Бонита".  
10.50, 13.30 Мультфильмы.  
11.00 Московская ярмарка.  
11.15 Флоту — быть!

Во вторник, 22 декабря, в помещении средней школы № 105 (пос. Жасминный) состоится встреча с избирателями депутата саратовской городской Думы

Н.М. КОСОВА.

Начало встречи — в 17.00.

11.40 Комильфо.  
11.45, 14.45, 17.20 Коммерческий калейдоскоп.  
12.10 "Большая жизнь". Худ. фильм.  
13.40 Раста, малыши!  
14.00 Галерея Бориса Ноткина.  
14.25, 1.20 Петровка, 38.  
14.40 Дамский клуб "Элита".  
15.00 "В плену страсти".  
16.30 "Ад в маленьком городке".  
19.50 Купить — не купить.  
19.55 "Честь Наварро". Худ. фильм.  
21.50 Киноанонс.  
21.55 Вечерние новости.  
22.25 На самом деле.  
22.35 "Холодный дом".  
23.40 Пресс-клуб.  
1.10 Пресс-экспресс.

REN TV

16.10, 17.45, 20.30, 23.15 Новости REN TV.  
16.15 "Нано".  
17.15 "Дерзкие и красивые".  
18.00, 20.45 "В нашем городе".

18.15 "Элен и ребята".  
18.55 "Черная жемчужина".  
19.55 Клуб "Белый попугай".  
21.00 "Из первых уст".  
21.30 "Красное, как кровь". Худ. фильм.  
23.25 Спорт-курьер.  
23.40 Муз. программа.

2-Я САДОВАЯ

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.  
15.10 Мультфильм.  
16.00, 17.30, 18.40, 19.50, 23.15 Док. фильм.  
17.00, 23.45 Муз. программа.  
17.55 Башня.  
18.25 Компьютер.  
20.15 Бюро находок.  
20.25 "Санта-Барбара".  
21.15 "Автосфера" плюс "Автомаркет".  
21.45 "Мужчины и женщины I". Худ. фильм.

ГТРК "САРАТОВ"

6.30, 9.30 Доброе утро, губерния!  
7.08, 8.08, 9.08, 17.30 Информационный выпуск.  
17.35 Мультфильм.  
17.45 "Дерзкие и красивые".  
18.10 "Россия в сердце моем...".  
19.00 "Губерния".

ВТОРНИК

22 ДЕКАБРЯ

ОРТ

6.00 "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.55 Новости.  
9.15, 17.00 "Жестокий ангел".  
11.05 Смехопанорама.  
11.50 Домашняя библиотека.  
12.15 "Вместе".  
13.05 "Ставка больше, чем жизнь".  
14.05 Футбольное обозрение.  
14.35 "Большое путешествие Болека и Лелека".  
15.15 "Новые приключения Синдбада".  
15.50 Счастливый случай.  
16.35 ...До шестнадцати и старше.  
18.15 Угадай мелодию.  
18.45 Здесь и сейчас.  
19.05 Тема.  
19.45 "Улицы разбитых фонарей".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.50 "Бродячий извозчик". Худ. фильм.  
23.15 "Парижские тайны" Эльдара Рязанова.  
0.10 "Тихий дом".  
0.45 "Преступный синдикат". Худ. фильм.

РОССИЯ

7.00, 9.30, 9.50 Доброе утро, Россия!  
9.15, 19.30, 23.45 Дежурная часть.  
9.35 Телеигра "Программа передач".  
9.55 Товары — почтой.  
10.00 "Санта-Барбара".  
10.45 Музыка, музыка...  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 24.00 Вести.  
11.35 "Петербургские тайны".  
14.30 Магазин недвижимости.  
14.35 "Женщина".  
15.25 "Богатые и знаменитые".  
16.15 Сказочный полдень.  
16.30 "Первые поцелуи".  
17.35 "Как меня снимали на ТВ".  
17.55 "Башня".  
18.20 Компьютер.  
18.35 Монстр — портрет Сталина кровью.  
19.40 История одного события.  
20.35 Подробности.  
20.45 "Аншлаг" представляет...  
21.20 Ищу тебя!  
22.55 "Пси-фактор".

НТВ

6.00 Сегодня утром.  
9.10, 22.40 "Скорая помощь".  
10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.  
10.15 Герой дня без галстука.

10.40 Устами младенца.

11.05 Своя игра.  
11.30 "Русский век".  
12.20 "Вечный зов".  
14.25 "Вторая возможность".  
15.10, 17.10, 23.35 Сегоднячко.  
16.20 "Захватчики". Худ. фильм.  
17.40 "Доктор Куин, женщина-врач".  
18.30 Впрок.  
18.40 Криминал.  
19.35 Герой дня.  
19.50 "Девчата". Худ. фильм.  
21.30 "Итого".  
0.15 Сегодня в полночь.  
0.40 "Шериф из преисподней".

ТНТ

9.00, 17.30 "Человек моря".  
10.00, 14.00 "Из жизни женщины".  
10.30, 19.30 "Она написала убийство".  
11.30 "Чертенек". Худ. фильм.  
13.30, 15.30 Мультфильмы.  
13.50, 18.30 "Момент истины".  
14.30 "Тихие воды".  
16.30 "Боишься ли ты темноты?".  
17.00 "Эко-Пойнт".  
19.00 "Встреча с...".  
20.30, 23.25 "Экстрадиция".  
21.30 "Роботы". Худ. фильм.  
23.10 Музыкальный антракт.  
23.20 "Глобальные новости".

ТВ-6

7.00 День за днем.  
8.45, 17.40, 23.35 Дорожный патруль.  
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50 ТСН-6.  
9.10, 24.00 Те, кто.  
9.25, 18.25 "Грейс в огне-5".  
9.50, 18.50 "Закон пустыни".  
11.10 "Театр Рая Брэдбери".  
12.05, 15.10 "Спасибо за покупку".  
12.30 Катастрофы и войны недели.  
13.10 "Милый Эп". Худ. фильм.  
15.20 "Страсти".  
16.10 "Тайные приключения".  
16.30 "Подростки с улицы Дегра-си".  
17.10, 0.15 Диск-канал.  
20.00 Новости дня.  
20.30 "Мужской клуб".  
21.25 "Голод".  
22.30 В мире людей.  
23.05 "Назло рекордам!".  
0.50 Знак качества.  
1.00 "Барабан". Худ. фильм.

ТВ

7.00, 16.00 Час Диснея.  
8.00, 15.30 "Привет, Арнольд".  
8.30 "Ох уж эти детки".  
9.00, 13.30, 19.25, 23.00 ТЕЛЕКОМ-ментарий.  
9.30, 23.00 "Беверли Хиллз 90210".  
10.30, 21.00 "Мелроуз Плейс".  
11.30, 15.00 Мультфильмы.  
12.00, 1.00 "Зеленые просторы".  
12.30, 24.00 "Отец".  
14.00 "Фэлкон Крест".  
17.00 "Чарльз в ответе".  
18.00 "Путешествия в параллельные миры".  
19.00 "Напряги извилины".  
19.40 Музыкальный календарь.  
22.00 "Полицейские под прикрытием".  
23.05 "Отступник".

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.  
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 0.50 Новости.  
9.05, 17.40 "Клубничка".  
9.35, 18.10 Деловая Москва.  
9.45, 18.25 Доходное место.  
10.00 "Мария Бонита".  
10.50, 13.30 Мультфильмы.  
11.00 Московская ярмарка.  
11.15, 14.00 "Охотный ряд".  
11.40 Не просто локс.  
11.45, 14.45, 17.20 Коммерческий калейдоскоп.  
12.10 "Вот такие чудеса". Худ. фильм.  
14.25, 1.10 Петровка, 38.  
14.40 Дамский клуб "Элита".  
15.00 "В плену страсти".  
16.30 "Ад в маленьком городке".



13.00 Кухня — не мучить  
13.05 Видео-сериал  
13.10 Кухня  
13.15 Кухня  
13.20 Вечерние новости.  
13.25 На самом деле.  
13.30 "Холодный дом".  
13.40 Времечко  
14.00 Пресс-экспресс.  
14.25 Коллекция Дмитрия Винокурева.

### REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30, 23.55 Новости REN TV.  
13.05 "Третий лишний".  
13.35 Музыкальный канал.  
14.05 Ток-шоу Опри.  
14.40 "Тегеран-43". Худ. фильм. 1-я серия.  
16.15 "Нано".  
17.15 "Дерзкие и красивые".  
\*18.00, 20.45 "В нашем городе".  
18.15 "Элен и ребята".  
18.55 "Черная жемчужина".  
19.55 "Удивительные истории".  
\*21.00 Презент от фирмы "Рим".  
21.30 "Экипаж". Худ. фильм.  
0.05 Спорт-курьер.  
0.20 Арета Франклин. Сольный концерт.

### 2-Я САДОВАЯ

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.  
15.10 Мультфильм.  
16.00, 17.35, 18.35, 21.45 Док. фильм.  
17.00 Муз. программа.  
17.55 Башня.  
18.20 Компьютер.  
19.50 "Необузданная Амазония".  
20.15 "Санта-Барбара".  
21.45 "Мужчины и женщины II". Худ. фильм.  
23.15 Опера "Тоска".

### ГТРК

17.35 Информационный выпуск.  
17.40 Мультфильм.  
17.50 Давай поговорим.  
18.05 Аграрный вопрос.  
18.25 22 декабря — День энергетика.  
19.00 "Губерния".  
19.20 С точки зрения.

### СРЕДА

### 23 ДЕКАБРЯ

### ОРТ

6.00 "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 0.10 Новости.  
9.15, 17.00 "Жестокий ангел".  
10.15 Что? Где? Когда?  
11.30 Мультфильм.  
11.50 Домашняя библиотека.  
12.15 "Вместе".  
13.05 "Ева хочет спать". Худ. фильм.  
14.35 "Большое путешествие Болека и Лелека".  
15.15 "Новые приключения Синдбада".  
15.50 Зов джунглей.  
16.15 Детские анекдоты.  
16.35 ...До шестнадцати и старше.  
18.15 Угадай мелодию.  
18.45 Здесь и сейчас.  
19.05 Человек и закон.  
19.45 "Улицы разбитых фонарей".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.50 "Елки-палки". Худ. фильм.  
23.25 "Пули для генсека. Дело 1969 года".  
0.30 "Фаринелли-кастрат". Худ. фильм.

### РОССИЯ

7.00, 9.30, 9.50 Доброе утро, Россия!  
9.15, 19.30, 23.45 Дежурная часть.  
9.35 Телеигра "Программа передач".  
9.55 Товары — почтой.  
10.00 "Санта-Барбара".  
10.45 Музыка, музыка...  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 24.00 Вести.

11.35 "Петербургские тайны".  
12.30 Диалоги о животных.  
13.30 Магазин на диване.  
13.55 Магазин недвижимости.  
14.30 "Женщина".  
15.20 "Богатые и знаменитые".  
16.15 Мультфильмы.  
16.30 "Первые поцелуи".  
17.35 Короткометражный фильм.  
17.50 "Башня".  
18.15 Компьютер.  
18.30 Монстр — портрет Сталина кровью.  
19.40 История одного события.  
20.35 Подробности.  
20.45 Сам себе режиссер.  
21.15 "Разборка в Бронксе". Худ. фильм.  
22.45 "Агата Кристи. Пуаро".  
0.35 Автошоу.

### НТВ

6.00 Сегодня утром.  
9.10, 22.40 "Скорая помощь".  
10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.  
10.15 "Девчата". Худ. фильм.  
11.50 Мультфильм.  
12.20 "Вечный зов".  
14.25 "Вторая возможность".  
15.10, 17.10, 23.35 Сегоднячко.  
16.20 "Захватчики".  
17.40 "Доктор Куин, женщина-врач".  
18.30 Впрок.  
18.40 Криминал.  
19.40 Герой дня.  
20.00 "Лунный полицейский". Худ. фильм.  
21.40 Куклы.  
0.15 Сегодня в полночь.  
0.40 "Белоснежка". Худ. фильм.

### ТНТ

9.00, 17.30 "Человек моря".  
10.00, 14.00 "Из жизни женщины".  
10.30, 19.30 "Она написала убийство".  
11.30 "Роботы". Худ. фильм.  
13.00, 15.30 Мультфильмы.  
13.30, 18.30 "Момент истины".  
14.30 "Тихие воды".  
16.00 "Шекспириада".  
16.30 "Боисься ли ты темноты?".  
17.00 "Эко-Пойнт".  
19.00 "Встреча с...".  
20.30, 23.30 "Экстрадиция".  
21.30 "Нежная мишень". Худ. фильм.  
23.15 Музыкальный антракт.  
23.25 "Глобальные новости".

### ТВ-6

7.00 День за днем.  
8.45, 17.45, 23.35 Дорожный патруль.  
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50 ТСН-6.  
9.10, 24.00 Те, кто.  
9.25, 18.25 "Грейс в огне 5".  
9.50, 18.50 "Закон пустыни".  
11.10 Звезды о звездах.  
11.40 СВ-шоу.  
12.05, 12.30, 15.10 "Спасибо за покупку!".  
12.20, 0.50 Знак качества.  
13.10 "Сборник комедий Ч.Чаплина № 1".  
15.20 "Страсти".  
16.15 "Тайные приключения".  
16.30 "Подростки с улицы Дегра-си".  
17.10, 0.15 Диск-канал.  
20.00 Новости дня.  
20.30 "Я сама".  
21.25 "Зов убийцы".  
22.25 В мире людей.  
23.05 "Бис".  
1.05 "Мужской клуб".

### ТВ

7.00, 16.00 Час Диснея.  
8.00, 15.30 "Привет, Арнольд!".  
8.30 "Ох уж эти детки".  
9.00, 13.30, 19.25, 23.00 ТЕЛЕКОМ-ментарий.  
9.30, 20.00 "Бeverли Хиллз 90210".  
10.30, 21.00 "Мелроуз Плейс".  
11.30, 15.00 Мультфильмы.  
12.00, 1.00 "Зеленые просторы".  
12.30, 24.00 "Отель".

14.00 "Фэлкон Крест".  
17.00 "Чарльз в ответе".  
18.00 "Путешествия в параллельные миры".  
19.00 "Напряги извилины".  
19.40 Музыкальный календарь.  
22.00 "Полицейские под прикрытием".  
23.05 "Отступник".

### ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.  
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 0.45 Новости.  
9.05, 17.40 "Клубничка".  
9.35, 18.10 Деловая Москва.  
9.45, 18.25 Доходное место.  
10.00 "Мария Бонита".  
11.00 Московская ярмарка.  
11.15 Футбол в диалогах.  
11.40 Осторожно! Дети...  
12.10 "Иван Бровкин на целине". Худ. фильм.  
14.00 Базар.  
14.25, 1.05 Петровка, 38.  
14.40 История болезни.  
15.00 "В плену страсти".  
16.30 "Ад в маленьком городке".  
17.20 Коммерческий калейдоскоп.  
19.50 Купить — не купить.  
19.55 "Конец пути". Худ. фильм.  
21.55 Вечерние новости.  
22.25 На самом деле.  
22.35 "Том Джонс".  
23.35 Времечко.  
0.55 Пресс-экспресс.  
1.20 Хроно.

### REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30, 23.25 Новости REN TV.  
13.05 "Третий лишний".  
13.35 Музыкальный канал.  
14.05 Ток-шоу Опри.  
14.40 "Тегеран-43". 2-я серия.  
16.15 "Нано".  
17.15 "Дерзкие и красивые".  
\*18.00, 20.45 "В нашем городе".  
18.15 "Элен и ребята".  
18.55 "Черная жемчужина".  
19.55 "Случайный свидетель".  
\*21.00 Музыкальная коллекция.  
21.20 "Союзмультфильму" — 60.  
21.30 "Конан-разрушитель". Худ. фильм.  
23.35 Спорт-курьер.  
23.50 "Пять вечеров с В.Спиваковым".

### 2-Я САДОВАЯ

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.  
15.10 Мультфильм.  
16.00, 20.40 Док. фильмы.  
16.55, 17.00, 23.45, 0.25 Муз. программа.  
17.35 Короткометражный худ. фильм.  
17.50 Башня.  
18.15 Компьютер.  
18.30 "Само собой".  
18.55 Баскетбол. Чемпионат суперлиги. "Автодор" (Саратов) — "Локомотив" (Минеральные Воды).  
20.30 Бюро находок.  
21.15 "Автосфера" плюс "Автомаркет".  
21.45 "Санта-Барбара".  
22.30 "Незабываемые". Худ. фильм.

### ГТРК

6.30, 9.30 Доброе утро, губерния!  
7.08, 8.08, 9.08, 17.35 Информационный выпуск.  
17.45 "Я + ты".  
18.20 "Любовный треугольник".  
19.00 "Губерния".

### ЧЕТВЕРГ

### 24 ДЕКАБРЯ

### ОРТ

6.00 "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 0.30 Новости.  
9.15, 17.00 "Жестокий ангел".  
10.10 Тема.  
10.55 В мире животных.  
11.30 Мультфильм.  
11.50 Домашняя библиотека.  
12.15 "Вместе".

13.05 "После войны — мир" Худ. фильм.  
14.25 "Большое путешествие Болека и Лелека".  
15.15 "Новые приключения Синдбада".  
15.50 Классная компания.  
16.05 Умники и умницы.  
16.35 ...До шестнадцати и старше.  
18.15 Эти забавные животные.  
18.45/Здесь и сейчас.  
19.05 "Чтобы помнили...".  
19.45 "Улицы разбитых фонарей".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.50 Рождественский концерт.  
0.50 "Мелодия из подвала". Худ. фильм.

### РОССИЯ

7.00, 9.30, 9.50 Доброе утро, Россия!  
9.15, 19.30, 23.45 Дежурная часть.  
9.35 Телеигра "Программа передач".  
9.55 Товары — почтой.  
10.00 "Санта-Барбара".  
10.45 Музыка, музыка...  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 24.00 Вести.  
11.35 "Петербургские тайны".  
12.30 Диалоги о животных.  
13.30 Магазин на диване.  
13.55 Магазин недвижимости.  
14.30 "Женщина".  
15.20 "Богатые и знаменитые".  
16.15 Сказочный полдник.  
16.30 "Первые поцелуи".  
17.30 "Башня".  
17.55 Компьютер.  
18.10 "О любви". Худ. фильм.  
19.40 История одного события.  
20.35 Подробности.  
20.45 "Два рояля".  
21.30 "Грязные танцы".  
22.00 "Молль Флендерс. Ее радости и горести".  
22.55 "Притворщик".

### НТВ

6.00 Сегодня утром.  
9.10, 22.40 "Скорая помощь".  
10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.  
10.15 "Капкан". Худ. фильм.  
11.40 "Среда".  
12.20 "Вечный зов".  
14.25 "Вторая возможность".  
15.10, 17.10, 23.35 Сегоднячко.  
16.20 "Захватчики".  
17.40 "Доктор Куин, женщина-врач".  
18.30 Впрок.  
18.40 Криминал.  
19.40 Герой дня.  
20.00 "Служанка". Худ. фильм.  
21.40 Профессия — репортер.  
0.15 Сегодня в полночь.  
0.40 Великая магия Лас-Вегаса.

### ТНТ

9.00, 17.30 "Человек моря".  
10.00, 14.00 "Из жизни женщины".  
10.30, 19.30 "Она написала убийство".  
11.30 "Нежная мишень". Худ. фильм.  
13.05, 15.30 Мультфильмы.  
13.30, 18.30 "Момент истины".  
14.30 "Тихие воды".  
16.00 "Шекспириада".  
16.30 "Боисься ли ты темноты?".  
17.00 "Эко-Пойнт".  
19.00 "Стриж и другие...".  
20.30, 23.35 "Экстрадиция".  
21.30 "Рождественский роман". Худ. фильм.  
23.20 Музыкальный антракт.  
23.30 "Глобальные новости".

### ТВ-6

Профилактика до 15.00.  
15.00, 18.00, 23.50 ТСН-6.  
15.10 "Спасибо за покупку!".  
15.20 "Страсти".  
16.15 "Тайные приключения".  
16.30 "Подростки с улицы Дегра-си".  
17.10, 0.15 Диск-канал.  
17.40, 23.35 Дорожный патруль.  
18.25 "Грейс в огне-5".  
18.50 "Закон пустыни".



Новости дня  
Остатки студии  
В мире людей  
Обозз-шоу.  
Те, кто.  
Знак качества.  
Эра Водолея.

## ТВ

7.00, 16.00 Час Диснея.  
8.00, 15.30 "Привет, Арнольд!".  
8.30 "Ох уж эти детки".  
9.00, 13.30, 19.25, 23.00 ТЕЛЕКОМ-  
ментарий.  
9.30, 20.00 "Бeverли Хиллз 90210".  
10.30, 21.00 "Мелроуз Плейс".  
11.30, 15.00 Мультфильмы.  
12.00, 1.00 "Зеленые просторы".  
12.30, 24.00 "Отель".  
14.00 "Фэлкон Крест".  
17.00 "Чарльз в ответе".  
18.00 "Путешествия в параллель-  
ные миры".  
19.00 "Напряги извилины".  
19.40 Музыкальный календарь.  
22.00 "Полицейские под прикрыти-  
ем".  
23.05 "Отступник".

## ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.  
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55,  
17.30, 0.45 Новости.  
9.05, 17.40 "Клубничка".  
9.35, 18.10 Деловая Москва.  
9.45, 18.25 Доходное место.  
10.00 "Мария Бонита".  
10.50 Мультфильм.  
11.00 Московская ярмарка.  
11.10 Конный спорт.  
11.40 "Ле Монти".  
11.45 Не просто люкс.  
12.10 "Шут". Худ. фильм.  
14.00 Хроно.  
14.25, 1.05 Петровка, 38.  
14.40 Комильфо.  
14.45 Дамский клуб "Элита".  
15.00 "В плену страсти".  
16.30 "Ад в маленьком городке".  
17.20 Коммерческий калейдоскоп.  
19.50 Купить — не купить.  
19.55 "Опасная профессия". Худ.  
фильм.  
21.50 Киноанонс.  
21.55 Вечерние новости.  
22.25 На самом деле.  
22.35 "Том Джонс".  
23.35 Времечко.  
0.55 Пресс-экспресс.  
1.20 Париж—"Метелица"—Париж.  
1.35 Джаз по-русски.

## REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30,  
23.25 Новости REN TV.  
13.05 "Третий лишний".  
13.35 Музыкальный канал.  
14.05 Ток-шоу Опри.  
14.40 "Жестокий романс". Худ.  
фильм. 1-я серия.  
16.15 "Нано".  
17.15 "Дерзкие и красивые".  
\*18.00, 20.45 "В нашем городе".  
18.15 "Элен и ребята".  
18.55 "Черная жемчужина".  
19.55 "Альфред Хичкок представля-  
ет...".  
\*21.00 Музыкальная коллекция.  
21.20 "Союзмультфильму" — 60.  
21.30 "Звони и смотри".  
23.35 Спорт-курьер.  
23.50 "Ирония судьбы, или С Рож-  
деством Христовым!".

## 2-Я САДОВАЯ

15.00, 19.30, 21.30 Информацион-  
ный выпуск.  
15.10, 21.00 Мультфильмы.  
16.00, 23.15 Док. фильмы.  
17.30 Башня.  
17.55 Компьютер.  
18.10 "О любви". Худ. фильм.  
19.50 "Необузданная Амазония".  
20.15 "Санта-Барбара".  
21.15 "Музыка всех поколений".  
21.45 "В четверг и больше никогда".  
Худ. фильм.

## ГТРК

6.30, 9.30 Доброе утро, губерния!

7.08, 8.08, 9.08, 17.30 Информа-  
ционный выпуск.  
17.55 "До третьего звонка...".  
18.10 Мистерия костюма.  
18.30 Среда обитания.  
19.00 "Губерния".  
19.20 С точки зрения.

## ПЯТНИЦА

## 25 ДЕКАБРЯ

## ОРТ

6.00 "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.45 Но-  
вости.  
9.15, 17.00 "Жестокий ангел".  
10.15 Человек и закон.  
11.00 "Чтобы помнили...".  
11.40 Смак.  
12.15 "Вместе".  
12.55 КВН-98.  
15.15 "Морозко". Худ. фильм.  
16.40 Мультфильм.  
18.15 Джентльмен-шоу.  
18.45 Играй, гармонь любимая!  
19.15 Здоровье.  
19.45 "Улицы разбитых фонарей" на  
"Поле чудес".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.50 "Отель" "Бертрам". Худ. фильм.  
0.05 "Виктор — Виктория". Худ.  
фильм.

## РОССИЯ

7.00, 8.30, 9.30, 9.50 Доброе утро,  
Россия!  
8.15 Тысяча и один день.  
9.15, 19.30, 0.25 Дежурная часть  
9.35 Телеигра, программа передач  
9.55 Товары — почтой.  
10.00 "Санта-Барбара".  
10.45 Музыка, музыка.  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 24.00  
Вести.  
11.35 "Петербургские тайны".  
12.30 Диалоги о животных.  
13.30 Магазины на диване.  
13.55 Магазины недвижимости.  
14.30 "Женщина".  
15.20 "Богатые и знаменитые".  
16.15 Мультфильмы.  
16.30 "Первые поцелуи".  
17.30 "Башня".  
17.55 Компьютер.  
18.10 "Вертикаль". Худ. фильм.  
19.40 История одного события.  
20.35 Подробности.  
20.45 "Городок".  
21.15 Осторожно, модерн!  
21.50 Музыкальный ринг — новое  
поколение.

## НТВ

6.00 Сегодня утром.  
9.10 "Скорая помощь".  
10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00,  
22.00 Сегодня.  
10.15 "Ключи от форта Байяр".  
12.20 "Вечный зов".  
14.25 "Госпожа следователь".  
15.10, 17.10 "Сегоднячко".  
16.20 "Захватчики".  
17.40 Футбольный клуб.  
18.30 Впрок.  
18.40 Криминал.  
19.30 Герой дня.  
19.45 "Ларец Марии Медичи". Худ.  
фильм.  
21.25 Спросите Лившица..  
22.45 "Весь Жванецкий".  
23.20 Сегодня в полночь.  
23.40 "Бешеные псы и англичане".  
Худ. фильм.

## ТНТ

9.00, 17.30 "Человек моря".  
10.00, 14.00 "Из жизни женщины".  
10.30, 19.30 "Она написала убий-  
ство".  
11.30 "Рождественский романс". Худ.  
фильм.  
13.10, 15.30, 19.00 Мультфильмы.  
13.30 "Момент истины".  
14.30 "Тихие воды".  
16.00 "Шекспириада".  
16.30 "Бойсься ли ты темноты?".  
17.00 "Эко-Пойнт".  
18.30 "Ворованный воздух".

20.30 "Экстрадиция".  
21.30 "Южный Бруклин".  
22.30 Музыкальный антракт.  
22.40 "Глобальные новости".  
22.45 "Смертельно опасный мистер  
Фрост". Худ. фильм.

## ТВ-6

7.00 День за днем.  
8.45, 17.45, 23.00 Дорожный пат-  
руль.  
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.15  
ТСН-6.  
9.10, 23.30 Те, кто.  
9.25, 18.30 "Грейс в огне-5".  
9.50 "Закон пустыни".  
11.10 "LEXX II".  
12.00, 15.10 "Спасибо за покупку!".  
12.30 "Обозз"-шоу.  
13.10 "Геркулес в Нью-Йорке". Худ.  
фильм.  
15.20 "Страсти".  
16.15 "Тайные приключения".  
16.30 "Подростки с улицы Дегра-  
си".  
17.10 Диск-канал.  
19.00 Шоу Бенни Хилла.  
20.00 Новости дня.  
20.30 "Акулы политпера".  
21.05 "Медовый месяц для пяте-  
рых". Худ. фильм.  
23.50 Вечеринка из "Центра".  
1.30 "Лола". Худ. фильм.

## ТВ

7.00, 16.00 Час Диснея.  
8.00, 15.30 "Привет, Арнольд!".  
8.30 "Ох уж эти детки".  
9.00, 13.30, 19.25, 23.00 ТЕЛЕКОМ-  
ментарий.  
9.30, 20.00 "Бeverли Хиллз 90210".  
10.30 "Мувиола". Худ. фильм. 1-я  
серия.  
12.30, 0.30 "Отель".  
14.00 "Фэлкон Крест".  
15.00 Мультфильмы.  
17.00 "Чарльз в ответе".  
18.00 "Путешествия в параллель-  
ные миры".  
19.00 "Напряги извилины".  
19.40 Музыкальный календарь.  
21.00 "Из Африки". Худ. фильм. Часть  
1-я.  
23.30 "Отступник".

## ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.  
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55,  
17.30 Новости.  
9.05, 17.40 "Клубничка".  
9.35, 18.10 Деловая Москва.  
9.45, 18.25 Доходное место.  
10.00 "Мария Бонита".  
11.00 Московская ярмарка.  
11.10 21-й кабинет.  
11.40, 17.20 Коммерческий калей-  
доскоп.  
12.10 "Большие и маленькие". Худ.  
фильм.  
13.45 Мультфильм.  
14.00 Интернет-кафе.  
14.25, 1.30 Петровка, 38.  
14.40 Дамский клуб "Элита".  
14.45 Не просто люкс.  
15.00 "В плену страсти".  
16.30 "Ад в маленьком городке".  
19.50 Купить — не купить.  
19.55 "Доллары". Худ. фильм.  
21.50 Киноанонс.  
21.55 Вечерние новости.  
22.25 На самом деле.  
22.35 "Том Джонс".  
23.35 Времечко.  
0.10 Премьерные новости.  
0.20 "Третья кнопка".  
1.20 Пресс-экспресс.  
1.45 "Гуд бай, Америка!". Худ. фильм.

## REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30  
Новости REN TV.  
13.05 "Третий лишний".  
13.35 Музыкальный канал.  
14.05 Ток-шоу Опри.  
14.40 "Жестокий романс". 2-я се-  
рия.  
16.15 "Нано".  
17.15 "Дерзкие и красивые".  
\*18.00, 20.45 "В нашем городе".

18.15 "Пляж".  
19.20 Специальный репортаж.  
19.25 "Огненная компания-132".  
\*21.00 Презент от фирмы "Рим".  
21.30 "Синий бархат". Худ. фильм.  
23.50 "Что случилось".  
0.20 "Генеалогия преступления".  
Худ. фильм.

## 2-Я САДОВАЯ

15.00, 19.30, 21.30 Информацион-  
ный выпуск.  
15.10, 21.05 Мультфильмы.  
16.40 "Школа Дедов Морозов".  
17.10, 0.10 Муз. программа.  
17.30 Башня.  
17.55 Компьютер.  
18.10 "Вертикаль". Худ. фильм.  
19.50 Док. фильм.  
20.15 Бюро находок.  
20.25 "Санта-Барбара".  
21.45 "Малыш Чероки". Худ. фильм.  
23.15 Ночной клуб "Альказар".

## ГТРК

6.30, 9.30 Доброе утро, губерния!  
7.08, 8.08, 9.08, 17.30 Информа-  
ционный выпуск.  
17.35 Смешанный жанр.  
18.25 Суд и судебная реформа в  
Саратовской области.  
19.00 "Губерния".

## СУББОТА

## 26 ДЕКАБРЯ

## ОРТ

8.00 "Разорванный круг". Худ. фильм.  
9.30, 16.55 Мультфильмы.  
9.45 Слово пастыря.  
10.00, 15.00, 18.00 Новости.  
10.15 Домашняя библиотека.  
10.30 "Чердачок братьев Пилотов".  
11.00 "Утренняя почта".  
11.35 "Каламбур".  
12.10 Смак.  
12.30 Возвращение Третьяковки.  
13.15 "Время желаний". Худ. фильм.  
15.15 "Цивилизация".  
15.45 "Служба спасения".  
16.15 В мире животных.  
17.15 Как это было.  
18.20 "Женские истории".  
18.50 "Ералаш".  
19.20 "Беглецы". Худ. фильм.  
21.00 Время.  
21.40 "Секретные материалы".  
22.35 Что? Где? Когда?  
0.25 "Французская женщина". Худ.  
фильм.

## РОССИЯ

8.00 "Приключения в стране игру-  
шек". Худ. фильм.  
9.35 Мультфильмы.  
10.00 Доброе утро, страна!  
10.50 "Сто к одному".  
11.30 Любовь с первого взгляда.  
12.00 Подиум д'арт.  
12.30 Домашние хлопоты с Наталь-  
ей Варлей.  
13.00 "Неделя в Санта-Барбаре".  
14.00, 20.00 Вести.  
14.35 "Новости 4-го канала".  
15.05 50x50.  
16.10 "Закон и порядок".  
17.00 Сиреневый туман.  
18.00 Моя семья.  
19.00 "Площадь звезд-98".  
20.30 "Ужин у Фреда". Худ. фильм.  
22.15 "Захочу — полюблю". Худ.  
фильм.  
23.55 Звуковая дорожка.

## НТВ

8.00 "Новые приключения Бэтме-  
на".  
8.30 "Ларец Марии Медичи". Худ.  
фильм.  
10.00, 12.00, 16.00, 19.00, 22.00  
Сегодня.  
10.15 Криминал.  
10.35 "Пойми меня".  
11.05 "Легенда о затерянном горо-  
де".  
11.35 "Среда".  
12.15 Профессия — репортер.  
12.30 "Служебный роман". Худ.  
фильм.  
15.10 Мультфильм.



18.30 "И моя собака"

18.30 Герой дня без галстука

19.35 "Ограбление". Худ. фильм.

21.30 "Итого".

22.40 "Кавказская пленница". Худ. фильм.

0.05 "Про это".

0.45 "Девушки из "Лидо".

### TNT

10.00, 17.00 "Человек-паук".

10.30 "Смотри, как они растут".

11.00, 19.00 "Все любят Рэймонда".

11.30 "Хрустальный лабиринт".

12.30 "Открытые небеса".

13.45 "Пропавшее золото инков". Худ. фильм.

15.05, 18.30 Мультфильмы.

15.30 "Европейская футбольная неделя".

17.30 "Истории голливудских холмов"-2.

19.30 "Полицейские во времени".

20.30 Кабаре "Звездная вечеринка".

21.30 "Южный Бруклин".

22.30 "Глобальные новости".

22.35 "Человек ночи". Худ. фильм.

0.20 "Лучшие матчи НХЛ". "Филладельфия Флайерз" — "Бостон Брюинз".

### ТВ-6

8.05, 18.05, 23.55 Дорожный патруль.

8.15 Мультфильмы.

8.45 "Серебряный конь".

9.10 "Флиппер III".

10.00 "Альф".

10.25 Диск-канал.

11.00 Путешествия с Национальным географическим обществом.

12.00 "Знак качества".

12.20, 15.35 "Спасибо за покупку!".

12.30 "Пальчики оближешь".

13.00 "Ночь, когда спасали Рождество". Худ. фильм.

14.40 Кинескоп.

15.45 "Я сама".

16.40 "Хроники молодого Индианы Джонса".

17.35 Территория ТВ-6.

18.20 "Ширли-мырли". Худ. фильм.

21.05 Скандалы недели.

21.35 СВ-шоу.

22.05 "Селестина". Худ. фильм.

0.10 ТСН-6.

0.20 Плейбой.

### ТТВ

9.00, 18.00 ТЕЛЕКОМментарий.

9.15 "Рецепты доктора Музалевского".

9.30 "Приключения Роки, Бульвинкля и их друзей".

10.00 "Из Африки". Часть 1-я.

12.30, 18.30 "Чудеса науки".

13.00 "Следы во времени".

14.00 "Рыцарь дорог".

15.00 "Приключения Роки, Бульвинкля и их друзей".

15.30 "Привет, Арнольд!".

16.00 "Ох уж эти детки".

16.30 "Вечера на хуторе близ Диканьки". Худ. фильм.

18.15 Музыкальный календарь.

19.00 "Рыцари правосудия".

20.00 "Альф".

20.30 Шоу-бизнес крупным планом.

21.00 "Из Африки". Часть 2-я.

23.30 "Стильные штучки".

23.45 Мультфильмы.

24.00 Музыка.

### ТВ ЦЕНТР

8.05 Дашуткины минутки.

8.10, 9.40 Мультфильмы.

8.20 Ням-ням.

8.30 Музыкальная кухня.

8.45 На караул!

9.15 "В объективе — животные".

9.50 С модным утром!

10.00 Экстремальная зона.

10.15 Не моргай!

10.20 "Элвин и бурундучки".

10.45 "Космический патруль".

11.10 Подумаем вместе.

11.35 Архитектурная галерея.

11.50 "Алекс". Худ. фильм.

13.25 21-й кабинет.

13.55, 17.45, 21.40 Новости.

14.15 Футбол в диалогах.

14.45 "Царь Горы".

15.10 "Милый, дорогой, любимый, единственный...". Худ. фильм.

16.25 Оставайтесь с нами!

16.40 "Салон Вероники".

17.00 Облако 9.

18.00 Пушкинский дом.

19.00 "Дидье". Худ. фильм.

20.55 "Особая папка".

21.35 Киноанонс.

22.00 "Мамочка — маньяк-убийца". Худ. фильм.

23.45 Слово и дело.

0.10 Программа "А".

1.45 "Любовь — это оружие". Худ. фильм.

### REN TV

\*11.00 "Степ-зарядка".

\*11.20 "Ювента-клуб".

11.30 "Что случилось".

12.00, 19.30 "Огненная компания-132".

13.00 "Акватория Z".

13.30 "Шестнадцатилетние".

14.00 "Случайный свидетель".

14.30, 17.45, 20.30 Новости REN TV.

14.35 "Детская для взрослых".

15.00 "Неудачливый ловелас". Худ. фильм.

18.00 "Глашины сказки, или Концерт-подсказка".

18.15 "Пляж".

19.15 "1/52".

\*20.45 "Из первых уст".

21.30 "Соперничество по-семейному". Худ. фильм.

23.10 "Маллетс сегодня вечером!".

23.45 "Чертова служба в госпитале МЭШ".

### 2-Я САДОВАЯ

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.

15.10 "Кавингтон Кросс".

16.00, 23.45 Муз. программа.

17.00 Силенезый туман.

18.00 Моя семья.

19.00 "Кулина".

19.50 Мультфильм.

20.05 "Милый, дорогой, любимый, единственный". Худ. фильм.

21.15 "Музыка всех поколений".

21.45 "Дженифер-8". Худ. фильм.

### ГТРК

9.30 Мультфильмы.

17.00 "Губерния".

17.10 "Маркиза".

18.40 "Сокровенные люди".

### ВОСКРЕСЕНЬЕ.

### 27 ДЕКАБРЯ

### ОРТ

8.00 "Женатый холостяк". Худ. фильм.

9.30, 16.35, 17.00 "Дисней-клуб".

10.00, 15.00, 24.00 Новости.

10.15 Непутевые заметки Дм. Крылова.

10.35 Пока все дома.

11.10 Утренняя звезда.

11.55 Армейский магазин.

12.25 Играй, гармонь любимая!

12.55 Крестьянские ведомости.

13.30 "Все путешествия команды Кусто".

14.25 Смехопанорама.

15.15 Клуб путешественников.

16.05 "Симфонические тайны".

17.30 "Колесо истории".

18.15 "Ералаш".

18.30 "Вокзал для двоих". Худ. фильм.

21.00 Время.

21.35 "Кто подставил кролика Роджера". Худ. фильм.

23.30 Футбольное обозрение.

0.20 "Багз-3".

### РОССИЯ

8.00 "Волшебный микрофон".

8.30 Служу Отечеству!

8.55 "Утренний экспресс".

9.30 Почта РТР.

10.00 Доброе утро, страна!

10.35 Сам себе режиссер.

11.00 "Аншлаг" представляет...

11.30 "Городок".

12.00 Русское лото.

12.40 Мир книг.

13.00 "Неделя в Санта-Барбаре".

14.00 Вести.

14.30 Федерация.

15.10 Парламентский час.

16.10 "Закон и порядок".

17.00 Диалоги о животных.

18.00 "Мужская компания". Худ. фильм.

19.10 Совершенно секретно.

20.00 Зеркало.

20.55 "Хиппинида, или Материк любви". Худ. фильм.

22.25 "Абзац".

23.20 Дежурная часть.

23.45 "Фокусник". Худ. фильм.

### НТВ

8.00 "Новые приключения Бэтмена".

8.30 "Кавказская пленница". Худ. фильм.

10.00, 12.00, 16.00 Сегодня.

10.15 Весь Жванецкий.

10.45 Устами младенца.

11.10 Жизнь замечательных звезд.

11.40 Впрок.

12.15 Большие деньги.

12.40 "По семейным обстоятельствам". Худ. фильм.

15.00 Своя игра.

15.30 "Русский век".

16.20 "Ключи от Форта Байяр".

18.00, 21.00, 23.00 Итоги.

18.25 "Джеймс Бонд — агент 007".

20.45 Куклы.

22.00 "Ее звали Никита".

23.30 "Цвет ночи". Худ. фильм.

### TNT

10.00, 17.00 "Человек-паук".

10.30 "Смотри, как они растут".

11.00, 19.00 "Все любят Рэймонда".

11.30 "Хрустальный лабиринт".

12.30 "Открытые небеса".

13.30 "Мы с вами где-то встречались...". Худ. фильм.

15.15, 18.30, 20.30 Мультфильмы.

15.30 "Суперхоккей. Неделя НХЛ".

16.30 "Футбольный клуб".

17.30 "Истории голливудских холмов"-2.

19.30 "Зов". Худ. фильм. 1-я серия.

21.00 "Кто к нам пришел?".

21.30 "Южный Бруклин".

22.30 Кабаре "Звездная вечеринка".

23.30 "Стриж и другие...".

24.00 "Встреча с...".

1.00 "Глобальные новости".

### ТВ-6

8.05, 18.05 Дорожный патруль.

8.20 Мультфильмы.

8.40 "Серебряный конь".

9.05 "Флиппер III".

10.00 "Альф".

10.20 Диск-канал.

10.55 Путешествия с Национальным географическим обществом.

12.00 Шесть новостей недели.

12.25 Спорт недели.

12.50, 14.35 "Спасибо за покупку!".

13.10 "Сделай шаг".

14.05 Канон.

14.50 О.С.П.-студия.

15.45 "Мужской клуб".

16.40 "Хроники молодого Индианы Джонса".

17.35 Звезды о звездах.

18.25 Вы — очевидец.

19.00 "Обозреватель".

20.00 "Кровь и вино". Худ. фильм.

22.00 "Раб мечты". Худ. фильм.

23.50 Радиохит.

0.55 "Эра Водолея".

### ТТВ

9.30, 15.00 "Приключения Роки, Бульвинкля и их друзей".

10.00 "Из Африки". Часть 2-я.

12.30, 18.30 "Чудеса науки".

13.00 "Следы во времени".

14.00 "Рыцарь дорог".

15.30 "Стильные штучки".

15.45 Музыка.

16.00 Мультфильмы.

16.30 "Пока бьют часы". Худ. фильм.

18.00 ТЕЛЕКОМментарий.

18.15 Музыкальный календарь.



## Проблема



Тяжелое инфекционное заболевание - синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) - продолжает распространяться во всем мире. По данным Всемирной организации здравоохранения, на начало 1998 года более 30 миллионов человек было инфицировано вирусом и 11,7 миллиона уже умерли от СПИДа.

Год от года ситуация продолжает ухудшаться. Эксперты утверждают: "Эпидемия будет расширяться". Медицина, к сожалению, по-прежнему не располагает надежным средством излечения грозного недуга, и жизнь больного неизбежно заканчивается смертью.

Неутешительна в целом и обстановка по России. К числу неблагополучных областей, наряду с Калининградской, Ростовской, Тверской, Московской, относится и Саратовская, где выявлено 550 ВИЧ-инфицированных. Наибольшее число носителей этой опасной инфекции зарегистрировано в возрасте от 18 до 29 лет.

Подавляющую часть зараженных вирусом составляют наркоманы, вводящие наркотики внутривенно (90 процентов). Остальные носители ВИЧ-инфекции заразились ею половым путем.

Однако не стоит думать, что проблема СПИДа не ка-

сается каждого из нас. Эпидемия разрастается во многом из-за невежества людей, их беспечности. Сегодня в борьбе с этой страшной болезнью основной упор делается на молодежь. Ведь именно она наиболее уязвима для ВИЧ-инфекции, но в то же время молодежь яснее других осознает ре-

альную угрозу СПИДа.

Большой вклад в борьбу с опасным заболеванием вносит областной центр планирования семьи и репродукции. Экспериментальная группа специалистов - психологи, гинекологи, валеологи - совместно с министерством образования разрабатывают программу, направленную на формирование новой нравственной личности.

Она рассчитана на детей и подростков, молодых людей в возрасте от 3 до 18 лет. Новая программа позволит последовательно воспитывать у них с самого раннего возраста стойкое негативное отношение к алкоголю, наркотикам, курению, прививать тягу к здоровому образу жизни. Только таким образом, по мнению разработчиков, можно будет сформировать новую личность, для которой здоровье станет основной жизненной ценностью.

Совместный проект медики и

педагоги решили назвать "Основы здорового образа жизни". Он включает и половое воспитание школьников, попытки введения которого в школьную программу поразным причинам терпели неудачу. Во многом это объясняется тем, что ни учителя, ни школьники не были готовы к восприятию этой непростой темы.

На учете с официальным диагнозом "наркомания" состоит сегодня около 2 тысяч человек. Но это, как говорится, видимая часть айсберга. Наркоман, как правило, окружает себя почти десятком себе подобных - людей, потребляющих наркотики, но не испытывающих к ним патологического пристрастия. Так что реальная цифра наркоманов намного больше. Упущенную нишу в воспитании подрастающего поколения мгновенно запол-

нили наркодельцы, получающие от этого баснословные барыши.

Результаты не замедлили сказаться - темпы роста распространения наркомании среди детей и подростков в 1998 году увеличились в три раза по сравнению с минувшим годом. Беда достигла таких размеров, что сейчас в правительстве Саратовской области готовится проект постановления "О профилактике подростковой наркомании", призванный, остановить это социальное зло на территории нашей губернии.

Немало проблем возникает также с психологической и материальной поддержкой ВИЧ-инфицированных. Сегодня на территории областной больницы

для больных туберкулезом создано отделение, где под постоянным наблюдением специалистов находятся 51 заключенный - носитель вируса иммунодефицита, отбывающий наказание за различные преступления. Есть подобные отделения и в следственных изоляторах.

Стоит всем нам помнить и о том, что государственная программа по борьбе со СПИДом, как и многие программы, финансируется очень скудно. Лечение же одного ВИЧ-инфицированного обходится сегодня по разным подсчетам от 10 до 20 тысяч долларов. И хотя оно должно быть бесплатным, лечится в основном, тот, у кого есть для этого деньги.

На протяжении всей истории, в каждом веке, на человечество обрушивалась новая и, как тогда казалось, неизлечимая болезнь. Предыдущим поколениям удалось справиться со многими смертельными недугами и тем самым дать возможность дожить человечеству до XX века. Сегодня СПИД справедливо называют чумой уходящего столетия, его проклятием. Наша общая задача - победить эту болезнь и не погибнуть из-за собственного невежества.

Галина ВОРОНКОВА





## Правопорядок

## "МИЛИЦИЯ+ОБЩЕСТВЕННОСТЬ"

## ФОРМУЛА УСПЕХА



Первым вопросом повестки дня было подведение итогов работы участковых инспекторов района. С докладом выступил В. И. Чирва, начальник отдела УИМ. Он подчеркнул, что недостаточна связь участковых инспекторов с жителями своих участков. В этом, на его взгляд, главный недостаток работы. И как следствие, рост бытовых преступлений. В тех же случаях, когда участковый инспектор опирается на активный контингент граждан, показатель раскрытия преступлений по "горячим следам" очень высок. Вывод один — работа с населением — приоритетное направление в дея-

тельности милиции общественной безопасности. Вторым был вопрос о современном положении отрядов охраны правопорядка при КТОСах. Такие отряды в одно время были созданы при всех комитетах территориального общественного самоуправления. Сейчас подобных дружины остались в КТОСах поселков Солнечный и Северный, микрорайонов 6-й квартал, Елшанка, Техстекло. Главным многочисленным отрядом пока Солнечный, он насчитывает 16 активных дружинников, которые каждый вечер выходят на патрулирование, помогают милиции в рейдах, выступают в роли понятых и свидетелей.

Все выступавшие дружно ратовали за увеличение отрядов охраны правопорядка, привлечение в них новых членов. Однако весь вопрос упирается в финансирование. В настоящее

время у администрации нет денег на выплату дружинникам в полном объеме. Но следует помнить, что члены отрядов правопорядка охраняют территорию возле своего дома, то есть помогая милиции, помогают себе.

Об этом говорили те руководители КТОСов, кто сумел привлечь людей не обещанием заработка, а идеей охраны правопорядка на собственной улице, во всем микрорайоне. В нынешней экономической ситуации основной упор следует делать именно на это. В свою очередь администрация и милиция должны на себя обеспечить правового статуса дружинников снабжения их специальными средствами самообороны и даже обучение их приемам самозащиты под руководством милицейских инструкторов.

Отдельно было сказано о работе служб безопасности коммерческих организаций и акционерных обществ района. Эти подразделения отличаются

хорошей выучкой, качественной экипировкой, современной связью, что позволяет им эффективно поддерживать правопорядок на охраняемых территориях. Между службами безопасности и РУВД района полное взаимопонимание, так как цель у них одна. К примеру, служба безопасности рынка "Кокон", следя за порядком на своей территории, участвовала в милицейских операциях по очистке района от бомжей, мелкого криминального элемента.

В заключительной речи заместитель главы администрации В. Н. Снаркович отметил, что несмотря на нынешнюю сложную ситуацию, не стоит опускать руки. Наоборот, и милиция, и общественность должны приложить максимум усилий для обуздания преступности. А начинать следует со своего двора, своей улицы, своего района.

Дмитрий ВЛАДИМИРОВ

## Криминальная неделя

## КТО ПОТЕРЯЛ ДИНАМИТ?

Не растерялся курсант Саратовской юридической академии, когда, войдя в подъезд дома по улице Прокатной, обнаружил на полу ... тротилую шашку. Вспомнив уроки по профессиональной подготовке, он сразу же определил, что шашка без запала, а, следовательно, при осторожном обращении не опасна. Аккуратно взяв смертоносный груз, курсант незамедлительно отнес его в районный штаб ГОЧС. Кстати, вес найденной тротиловой шашки 200 граммов. Этого заряда вполне хватило б, чтобы полностью разнести подъезд.

## А БЫЛИ ЛИ РАЗБОЙНИЧКИ?

В дежурную часть пришла заплаканная женщина и, представившись продавщи-

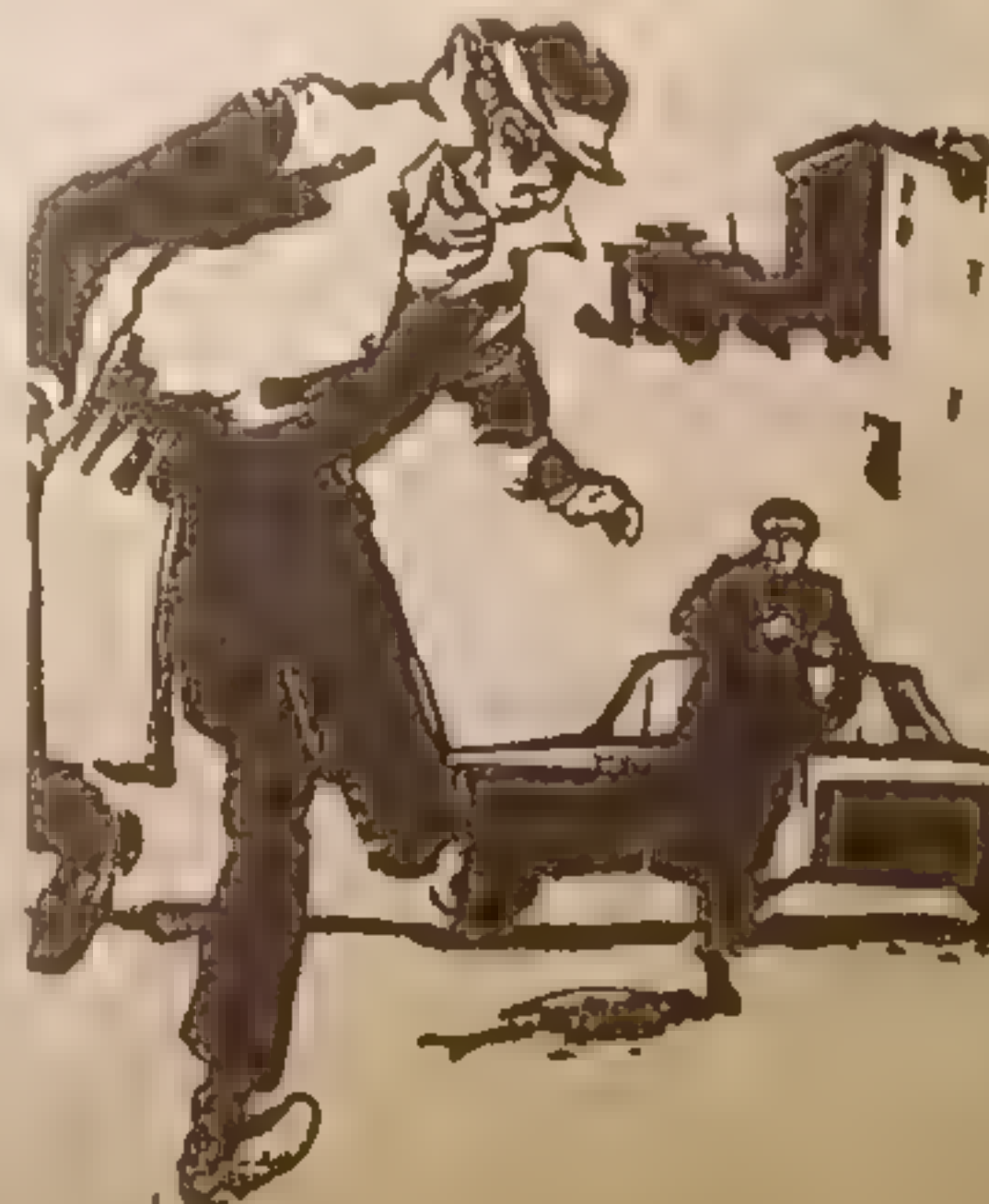
цей магазина "Хрустальная корона", поведала о своих злоключениях.

Оказывается, вчера вечером в магазин ворвались трое неизвестных и под угрозой ножа забрали продуктов на сумму 5000 рублей. Дежурная группа немедленно отправилась на место происшествия. Но приехав, милиционеры не обнаружили никаких следов, пол был чисто вымыт. Опрашивая потерпевшую, стражи порядка заметили много несоответствий в её рассказе. Наконец, проведя все положенные оперативно-розыскные мероприятия, следователи убедились, что сообщение об ограблении ложное. Однако уголовное дело закрывать рано. Следует выяснить, зачем продавщице понадобилось морочить милиционеров голову и куда подевались якобы "похищенные" продукты.

## "СПАДКИЙ" БИЗНЕС

Предприниматель С. решил заработать деньги. С этой целью он собрал у знакомых старушек по 300 рублей, пообещав им привести по мешку сахара. Довольные тем, что

даже в разгар кризиса по дешевке приобретут сахарок, бабульки с радостью отдавали свои кровные. Однако предприниматель, взяв деньги, не торопился везти сахар. Устав ждать и слушать пустые обещания, бабушки обратились в милицию. Правоохранительные органы взяли предпринимателя в оборот и заставили вернуть деньги пенсионерам.





С  
М  
Е  
Л  
Е  
Ц



На этой неделе удачно решится финансовый вопрос, не старайтесь сразу все растратить. Ждите важных известий. Если возникнут споры с родными, обращайтесь к старым друзьям, чтобы вас помирили. В воскресенье лучше отсидеться дома, не встречаться с друзьями. Покой вам так необходим.

К  
О  
В  
А  
Р  
О  
К



Понедельник лучше не тратить на споры с начальством и близкими. На этой неделе не рисковать, не начинать новых дел, не доверять никому, вас обманут. Будьте осторожны при общении с друзьями и детьми. Сейчас настало время, когда нужно меньше действовать и больше думать. В пятницу добьетесь желаемого, если обратитесь за помощью к друзьям.

В  
О  
Д  
О  
Л  
Е  
Ц



Вам везет в делах и любви. Очень удачный период для налаживания отношений и поиска новых форм деятельности. Не отказывайтесь от встреч. Любые перемены на пользу вашей работе, пока не стоит обсуждать материальную сторону дела. В выходные предстоит встреча с человеком, который поразит вас.

Р  
Ы  
Б



Ваша оценка верна с праведлива, не бойтесь принимать смелые и оригинальные решения. Есть возможность на этой неделе неплохо заработать. Вероятны трудности в общении с друзьями и родственниками. В выходные откажитесь от шумных компаний и различных развлечений. Посидите дома, посмотрите телевизор, просто поспите, наберитесь сил.

В  
Е  
С  
Н



Наступил период, когда в плотную придется заняться домашними делами. Будьте сдержаннее, не нужно никому ни чего доказывать, вас не поймут. Не пытайтесь обсуждать свои проблемы с чужими. Вас угнетает материальное положение, но этот период пройдет и вы, как всегда, окажитесь на гребне волны. Выходные посвятите семье.

Л  
Е  
В



В понедельник не начинайте новых дел, лучше доделайте старые. Подумайте о своем здоровье, на улице зима. Будьте терпеливее, сдержаннее. В четверг уделите больше внимания своей половинке. В конце недели произойдут события, поступят только хорошие новости. Воспользуйтесь ситуацией, удовольствие доставит светская жизнь, посещение театра.

12 - ДЕКАБРЯ

ОТ ЛАНЫ

ЗАГОВОР

Грыжа, грыжа,  
Я тебя грызю,  
У тебя один зуб,  
А у меня семь,  
Я тебя съем.

Три раза прикусить, три раза пошептать и каждый раз сплевывать через левое плечо.

С  
К  
О  
Р  
П  
И  
О  
Н



Неделя неплохая. Но вам всерьез пора задуматься о своем будущем. Все, что вы сейчас пытаетесь делать, только вредит вам. Оглянитесь вокруг, вас окружают хорошие люди, желающие вам только добра. Постарайтесь не конфликтовать, так как нервное перенапряжение может сказаться на вашем здоровье.

Д  
Е  
В  
Я



О любовных приключениях лучше забыть, может возникнуть ситуация, при которой вы будете выглядеть не в лучшем свете. Лучше позвоните друзьям и поговорите по телефону, отведите душу. В среду в работе проявите все свое творчество и мастерство и результат будет налицо. В четверг не приставайте с вопросами, будьте сдержаннее. Успех сулят любые поездки, доверяйте интуиции.

О  
В  
Е  
Н



В понедельник, с утра, от дальних партнеров поступят деловые предложения. Серьезно отнеситесь к нему, возможно, произойдет событие, которого вы ждали очень давно. Во вторник и среду никому не доверяйте, будьте осторожны при общении. В четверг можно подумать и о себе, посетить салон красоты. Любые контакты в четверг принесут огромную пользу. В выходные дни отдыхайте.

М  
Е  
Л  
Е  
Ц



В понедельник опасайтесь разочарований. Вторник может обернуться неожиданными событиями. Среда и суббота - дни, не очень удачные для любви и творчества, не рискуйте, опасайтесь разочарований. В четверг смело отправляйтесь к шефу, этот визит поможет вам и в дальнейшем решать все ваши проблемы. В пятницу ждите хороших новостей, в воскресенье - подарка. Пробежитесь по магазинам. Скоро Новый год.

Б  
Л  
И  
З  
Н  
Е  
Ц



Настало время поменять работу или деловых партнеров. Любое предложение поступившее во вторник обсудите с друзьями. В среду придется поработать, только от вашего трудолюбия зависит ваше материальное положение. В четверг будьте внимательнее к окружающим. При общении с детьми проявите терпение. В выходные отправляйтесь в лес на прогулку.

Р  
А  
К



Если есть возможность, то лучше в понедельник отсидеться дома. Во вторник поступит предложение, от которого вы вряд ли сможете отказаться. Среда и четверг - дни, хорошие во всех отношениях. Можете погулять или плодотворно поработать. В пятницу получите давно ожидаемые деньги. По возможности не экономьте. Сделайте покупки, обновите очки.



Будем здоровы

# НАДЕЖДА ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ

В Саратовской области создают более благоприятные условия для эффективного лечения ветеранов войны. Во всех городских больницах уже имеются специальные палаты. Но одним из значительных событий в этом направлении явилось открытие центра реабилитации областного госпиталя ветеранов войн.

С 3 сентября 1998 года в стенах этого современного медицинского учреждения началось стационарное обслуживание пациентов. Среди них есть и участники современных локальных войн. Но в основном, это пожилые люди, средний возраст которых составляет 65-70 лет. Это бывшие фронтовики Великой Отечественной войны - очень сложная категория больных.

—Как правило, у каждого из них имеется по несколько хронических заболеваний. Сказывается возраст. Больные поступают к нам из районов, городских больниц, областного госпиталя ветеранов, где уже получили базовое медикаментозное лечение. Чтобы укрепить здоровье человека, привлечь его к нормальной повседневной жизни, появилась необходимость в нашем центре, — рассказывает заместитель главного врача по центру реабилитации областного госпиталя ветеранов войн Андрей Алексеевич Свистунов. Он продолжает:

—Здесь мы практикуем физиолечение и бальнеолечение (воздействие водой). Наши ветераны имеют возможность получать минеральные, жемчужные, морские ванны, гидромассаж, душ Шарко. Практикуем и

грязелечение. Все, как в хорошем санатории. Разница лишь в том, что у нас людей объединяет не заболевание, а принадлежность к определенной группе населения.

Для того, чтобы сюда попасть, необходимо получить путевку. Их ежемесячно распределяет отдел госпитализации областного госпиталя ветеранов. Основной поток больных (80 процентов) идет из районных больниц области. Это обусловлено тем, что в глубинке медицинские учреждения не имеют достаточных условий для лечения и реабилитации участников войны. В данное время свободных мест нет.

Центр реабилитации находится на 6-й Дачной. Он рассчитан на 200 коек. В каждой палате в течение курса лечения, а это 21 день, живут по 2 человека. В

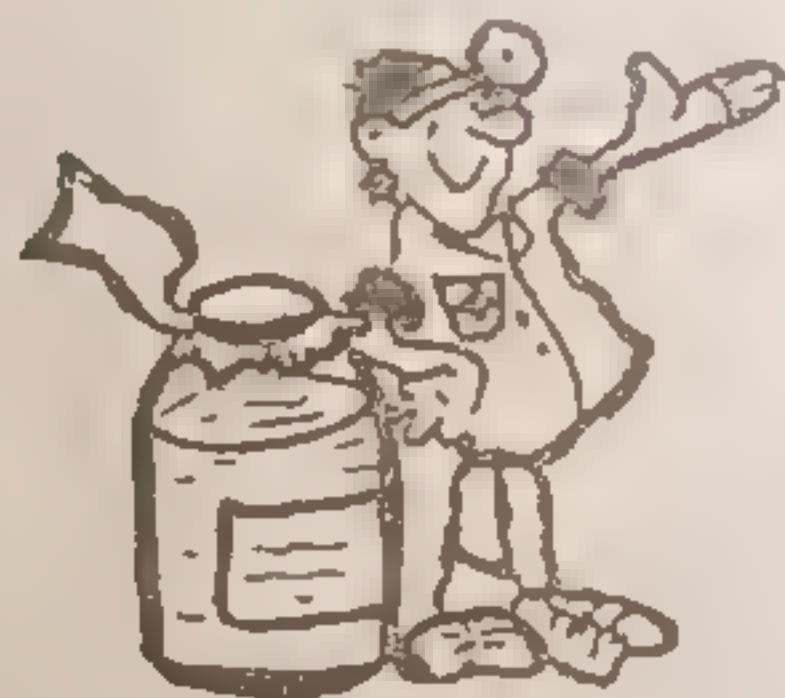
их распоряжении душ и санузел. В фойе каждого этажа работает телевизор. Можно воспользоваться и услугами библиотеки.

Медицинский персонал очень чутко относится к внешнему и внутреннему состоянию своих больных. Они хорошо знают свои обязанности и имеют большой опыт работы. Для того, чтобы получить здесь работу, медики прошли жесткий профессиональный конкурс.

И тем не менее, несмотря на столь высокий уровень обслуживания, хочется пожелать нашим ветеранам крепкого здоровья. Живите долго и не болейте, чтобы необходимость посещения подобных учреждений была у вас минимальной.

Игорь НИКОЛАЕВ

Использовать пиявок в медицинских целях люди научились давно. На стенах древних египетских гробниц есть фрески, на которых изображена процедура постановки пиявок фараону. Более тридцати веков пиявка служит человеку, помогает ему сохранять здоровье.



В истории гирудотерапии — медицинских процедур с использованием пиявок — были подъемы и спады. Расцветом можно считать период 18 - 19 века, когда пиявки составляли даже часть государственного экспорта наравне с зерном и промышленными товарами. В это время пиявки применялись не только для лечения, но и для профилактики многих болезней. Интересен тот факт, что пиявок использовали даже в косметических целях. Готовясь к балу, модницы приставляли за уши пиявок для появления нежного румянца на щеках и придания особого блеска глазам. Замечено, что после подобных процедур танцы до упаду казались не такими утомительными

С развитием химической медицины традиционные методы лечения отошли на задний план. Несправедливо забытыми оказались пиявки, лечение травами и другие методы народной медицины.

Появление средств медикаментозного лечения и синтетических препаратов привело к

сразу. У больных нормализуется сон, повышается аппетит, активизируется иммунная система.

Кроме того, человек избавляется от заболеваний сосудистой системы, крови, всевозможных воспалительных процессов. Продолжительные научные исследования показали — пиявка является "фармацевтической



тому, что составные лекарства часто оказывали на пациента и нежелательное побочное действие. Вылечивая один недуг, больной приобретал другой, вызванный побочным эффектом сильного медицинского средства.

Вот тогда люди вновь вспомнили о древних, проверенных веками, традиционных средствах. Природные материалы, натуральные составляющие которых не приводят к дополнительным расстройствам, вновь становятся популярными. Медицинская пиявка занимает в этом ряду не последнее место.

Используя их в лечении, можно не бояться побочного отрицательного эффекта, сама природа защищает нас. Вылечивая конкретную болезнь, медицинские пиявки оказывают также большую терапевтическую пользу. Это можно заметить

мини-фабрикой", производящей сбалансированный комплекс биологически активных веществ. Попадая в кровь больного, они оказывают и оздоравливающее, и омолаживающее действия.

Терапевтическое действие медицинской пиявки складывается из трех факторов. Во-первых, она прокусывает кожу только в рефлексогенных точках, активизируя иммунную систему человека. Во-вторых, пиявка выбрасывает в кровоток слюну, богатую активными веществами, плавное действие которых приводит к нормализации патологического процесса. И, в-третьих, пиявка осуществляет механическую разгрузку кровотока.

Гипертония, стенокардия, предынфарктное состояние, инфаркт миокарда, атероскле-

роз — таков далеко не полный перечень болезней, в которых пиявки зарекомендовали себя самым лучшим образом. Широко применяются пиявки и в гинекологии, в лечении воспалительных процессов, послеоперационных гнойных осложнений, бронхиальной астмы, острой и хронической пневмонии.

С глубокой древности пиявок применяют и для лечения болезней нервной системы. Невриты, невралгия, сотрясение головного мозга — все это эффективно лечит гирудотерапия.

Противопоказаний для постановки пиявок немного: гемофилия (несвертываемость крови), беременность, стойкая гипотония, онкология, шизофрения, и крайне редко — индивидуальная непереносимость.

Всем известно, наше здоровье находится в наших же руках. Следовательно, давно пора прекратить травить себя новомодными, и очень дорогими химическими лекарствами, а перейти на народные средства. Пиявка, несущая человеку здоровье, должна стать лучшим другом больного.

Дмитрий ВЛАДИМИРОВ  
по информации,  
предоставленной  
специалистами 5-ой  
городской больницы



...осный молодец закан-  
... Сосредоточенные  
лица прихожан благоговейно  
внимали заключительным мо-  
литвам священника. Перед  
иконами догорали поставлен-  
ные свечи. Со взрослыми сто-  
яли и дети.

Ничто не нарушало благо-  
датного настроения. Даже сто-  
рож, который сидел за стек-  
лянной перегородкой, отде-  
лявшей часовню от коридора  
православной гимназии № 1,  
замер. Он внимательно слу-  
шал службу.

Было около трех часов дня.  
Хотелось встретиться и пере-  
говорить с директором право-  
славной гимназии № 1 Серге-  
ем Васильевичем Ивановым,  
узнать новости. Ведь в после-  
днее время по Ленинскому  
району поползли слухи, что  
учебное заведение снова закр-  
ывают.

Эта история продолжается  
не первый год. А все началось  
с того, что бывшее помеще-  
ние детских яслей ("Росинка")  
предприятия СЭПО-было за-  
ложено за долги этого объе-  
динения ЭКОНОМБАНКУ. Ми-

нувшим летом коммерческое  
предприятие активизировало  
деятельность по продаже по-  
мещения. И если бы не обще-  
ственность, прихожане, позиция  
самого директора гимназии,  
неизвестно, что бы здесь по-  
явилось вместо храма, коло-  
кольни, учебных классов.

Судебные тяжбы отсрочили  
исполнение приговора. Арбит-

происходит все наоборот.

Мы только оправились от ми-  
нувших потрясений, восстано-  
вили часовню, наладили учеб-  
ный процесс в православной  
гимназии, нас вновь хотят при-  
крыть. Хотя в районе нет ни  
одного православного храма.

По окончании службы, когда  
ученики класса колокольного  
звона исполнили Благовест,

ком на три года.

По благословению благо-  
чинного Саратовского округа  
отца Николая решено зареги-  
стрировать общину храма пра-  
вославной гимназии. По со-  
гласованию с Министерством  
образования, при участии рай-  
онного отдела образования  
других организаций хотим от-  
крыть на базе гимназии Рус-  
скую школу.

—Что помогло Вам, несмотр-  
я на ситуацию с помещени-  
ем, так далеко продвинуть  
дела?

—Вы, наверное, удивитесь,  
но нам помог кризис, произо-  
шедший недавно в стране. Он  
активизировал наши действия.  
Власти внимательнее стали  
рассматривать возникшую  
проблему.

Уверен, что и суд отменит  
свое решение. Ведь не может  
такого быть, чтобы нравствен-  
ное, духовное возрождение  
России происходило при зак-  
рытии храмов, православных  
общеобразовательных учреж-  
дений. Поэтому и считаю, что  
наше дело - правое.

Игорь СЕРГЕЕВ

## УВЕРЕНЫ В СВОЕЙ ПРАВОТЕ

ражный суд 7 августа 1998 года  
вынес решение о выселении  
православной гимназии № 1 из  
помещения бывшего детского  
учреждения предприятия СЭПО.  
С. В. Иванов считает происхо-  
дящее досадным недоразуме-  
нием. Он подал на апелляцию.

—Сегодня во всех уголках  
России восстанавливают церк-  
ви, строят новые. А у нас, в  
центре района, на 3-й Дачной,  
по Международному проезду, 7а

Сергей Васильевич рассказал  
последние новости, ответил на  
вопросы.

—Суд свое решение пока не  
отменил, — подчеркнул он. — По-  
ложение остается неопреде-  
ленным. Но есть заметные под-  
вижки в пользу православной  
гимназии. 2 ноября Комитет по  
управлению имуществом обла-  
сти заключил с нами договор о  
передаче помещения в без-  
возмездное пользование сро-

## ОЦЕНКА ВЫСОКАЯ. ТАК ДЕРЖАТЬ, ИИИ!

С морозной улицы спешу в теплое и уютное помеще-  
ние. Здесь, в городском информационно-прокатном цен-  
тре, вас встретят лучезарные улыбки, понимание и  
добрые глаза работников.

Сегодня мы беседуем с директором городского ИПЦ  
Татьяной Зотовой.

—Татьяна Ефимовна, расска-  
жите о работе вашего центра.

—Существуем мы с марта 1965  
года как городская школьная  
фильмотека. А с 1996 года - ин-  
формационно-прокатный центр.  
Это название полно отражает  
нашу непосредственную работу.  
Ведь ИПЦ создан для оказания  
помощи учителям по внедрению  
и пропаганде передового педа-  
гогического опыта и инноваций в  
области образования.

—Значит, вам уже 30 "с хвостиком", срок немалый. Какие  
же новые направления появи-  
лись в вашей работе?

—С развитием техники в нашей  
стране мы тоже перешли на но-  
вую систему обеспечения учеб-  
ного процесса. Если раньше у  
нас брали кинофильмы, то те-  
перь мы с гордостью можем пред-  
ложить красочные, яркие видео-  
фильмы по всем предметам. Тем  
более, что уже давно прекращен  
выпуск громоздких катушечных  
фильмов. Свой видеофон мы  
постоянно пополняем, несмотря  
на сегодняшние финансовые зат-  
руднения.

—Скажите, как же вам удаст-  
ся записывать дорогостоящие

учебные фильмы, не имея на  
это средств?

—За долгие годы сотрудниче-  
ства мы снискали расположение  
таких организаций, как областной  
центр здоровья, областной центр  
ГАИ, комитет по охране окружаю-  
щей среды и природных ресур-  
сов, учебно-методический центр  
по ГО и чрезвычайным ситуац-  
иям, институт повышения квали-  
фикации учителей.

Хорошая поддержка была и от  
областного ИПЦ, но, к сожале-  
нию, в этом году его закрыли. Мы  
записали новые материалы по  
литературе, географии, биологии,  
ОБЖ, немецкому языку. И на сде-  
ланном не остановимся. Ведь ви-  
деофильмы очень нужны. Ушли  
те времена, когда учитель объяс-  
нял урок с тряпкой и мелом в  
руках. Дети сейчас более разви-  
тые. Их надо привлечь к процессу  
обучения и поделиться своими  
знаниями.

—Значит, прийти к вам может  
только школьный педагог?

—Мы обслуживаем школы Вол-  
жского, Кировского и Фрунзен-  
ского районов. Но не отказываем  
помощи и педагогам из других  
районов города, учреждениям

дошкольного образования, ПТУ.  
И всем, кто к нам обращается,  
стараясь помочь.

—Наверное, в сегодняшних  
условиях плата за предостав-  
ление учебного пособия суще-  
ственна?

—Что вы, мы даем и кино-, и  
видеофильмы совершенно бес-  
платно. Ведь помочь учителю  
провести урок более интересно,  
насыщенно - наша задача.

О том, как оценивают работу  
сотрудников городского ИПЦ мы  
были наслышаны от преподава-  
телей школ, гимназий и лицей,  
посетивших центр в часы нашей  
беседы с директором. Одна из

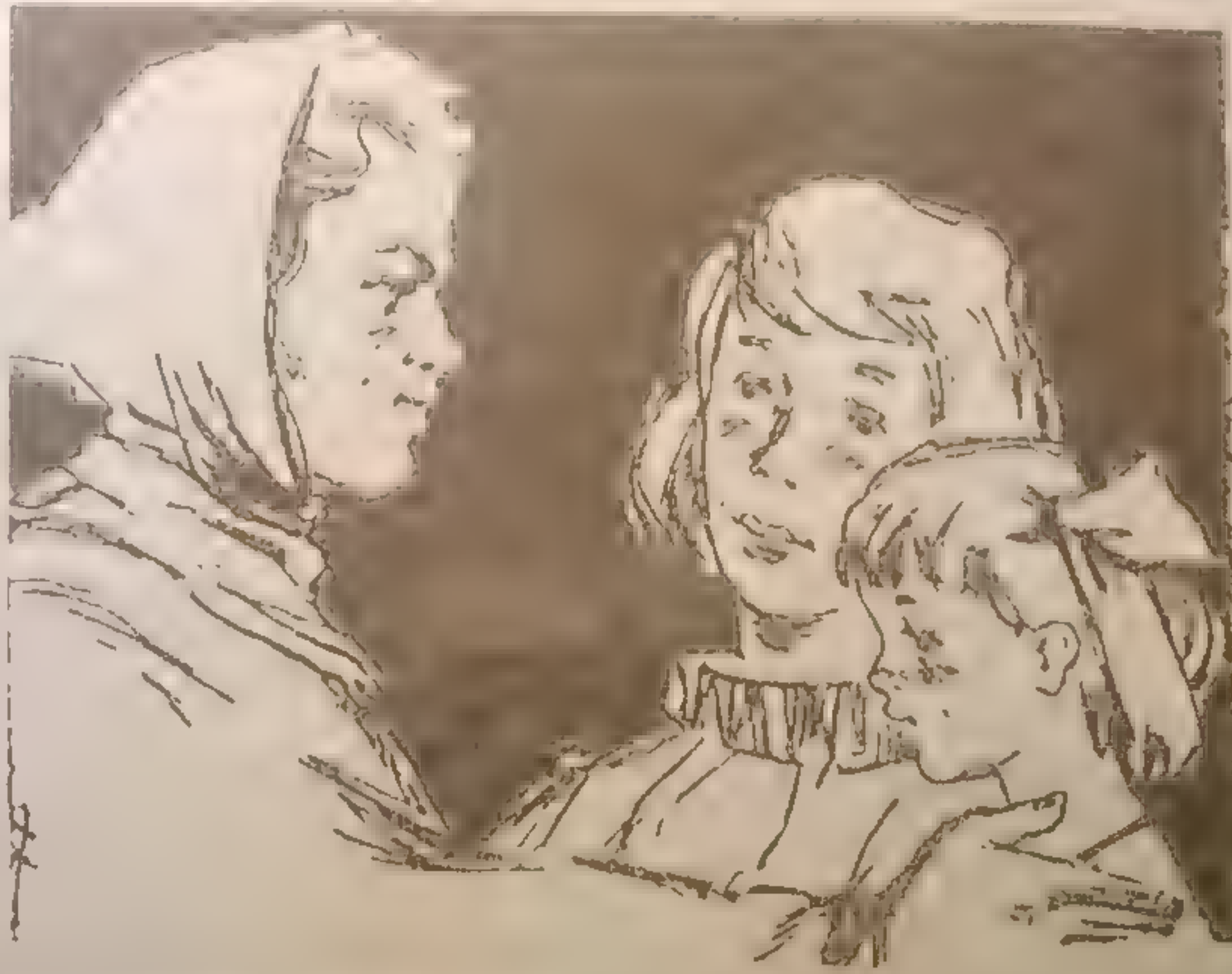
учителей биологии средней шко-  
лы № 10 сказала: "Я не знаю,  
что бы делала, если б не было  
этого заведения. Нам очень по-  
могают сотрудники, подсказы-  
вают, какие фильмы лучше ис-  
пользовать. Особенно это ка-  
сается фильмов факультатив-  
ных. Спасибо им большое!"

И в заключение хочется  
напомнить:

всем, кому нужна методи-  
ческая помощь, обращайтесь  
по адресу:

площадь Театральная, 13.  
Телефон: 24-24-04.

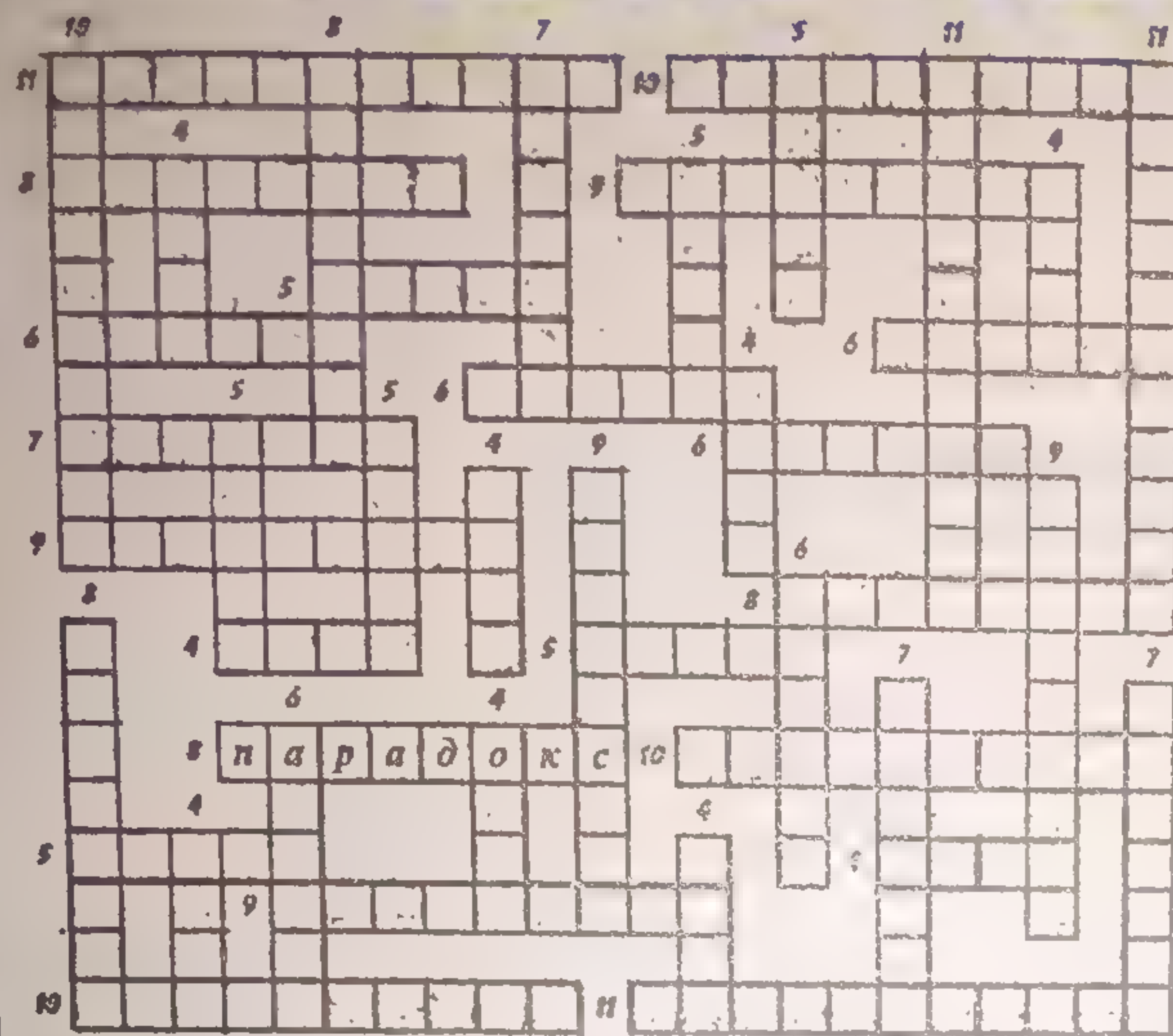
Светлана БАКЛЫКОВА





На досуге

## КРИС - КРОСС



Расставьте приведенные слова по полю кроссворда, одно из них - ПАРАДОКС - уже стоит на своем месте.

4 буквы.  
Арат. Арка. Йенс. Овен. Окно.  
Пари. Пеле. План. Рейн.  
5 букв.  
Авизо. Аргон. Ичиги. Рондо.  
Сенат. Цалка. Шипка.  
6 букв.  
Арамис. Корсак. Лагуна. Мен-

тол. Потеха. Ранжир.  
7 букв.  
Конюшня. Косогор. Нарцисс.  
Тортила.  
8 букв.  
Каракурт. Мундштук. Наутилус.  
ПАРАДОКС. Пентагон.

9 букв.

Антресоли. Аргентина.  
Капитолий. Мандолина.  
Ополчение.

10 букв.

Вуалехвост. Киностудия.  
Сакраменто. Чаеводство.

11 букв.

Симфониетта. Таджикистан.  
Фисгармония. Халькопирит.

### Ответы на кроссворд, опубликованный в №50

По горизонтали: 5. Елисей. 6. Золото. 9. Трое. 10. Дева. 11. Опор. 14. Нога. 15. Огонь. 16. Балбес. 18. Начало. 19. Кондакова. 24. Огниво. 25. Иголка. 26. Время. 28. Арба. 29. Киль. 30. Дура. 31. Штык. 33. Калина. 34. "Троица"

По вертикали: 1. Лист. 2. Белово. 3. Корень. 4. Роща. 7. Сапсан. 8. Гоголь. 12. Рыба. 13. Голландец. 14. Ночь. 17. Слово. 18. Навои. 20. Огород. 21. Пища. 22. Волк. 23. Чкалов. 26. Ворона. 27. Янтарь. 30. Дело. 32. Каир.

## Уйдем от инфаркта пешком

О пользе ходьбы знаем давно. Еще в 1885 году немецкий врач Эртель предложил метод дозированной ходьбы по различным маршрутам для тренировки. Метод назвали терренкуром, и он является обязательной составной частью лечебного комплекса многих курортов. Ночтобы использовать терренкур для укрепления здоровья, совсем не обязательно ехать в санаторий. Организовать некий маршрут можно и в родном городе - по пути на работу или домой. Подсчитано, что горожанин столет назад в течение дня делал около 300 тысяч шагов, теперь же городской житель и 10 тысяч не набирает. А именно 10 тысяч шагов (семь-восемь километров) - минимальная норма, сохраняющая тренированность сердечно - сосудистой, мышечной и дыхательной систем.

Главный редактор:

Лариса Анатольевна  
**НЕФЕДОВА**

Учредитель:

администрация  
Ленинского района  
г. Саратова

Компьютерная верстка  
С.С. БРЕЗГИНА.

Газета зарегистрирована  
Региональной инспекцией  
по защите свободы печати  
и массовой информации  
(г. Самара).

Регистрационный  
номер С1446.

Индекс 32191.

Мнение авторов публикаций  
не обязательно отражает по-  
зицию редакции.

Перепечатка матери-  
алов из газеты обяза-  
тельна со ссылкой на  
"Созидание".

Письма и рукописи, не за-  
казанные редакцией, не оп-  
лачиваются.

Адрес редакции:

410069, г. Саратов,  
пр. Строителей, 6  
(4-й подъезд).

Тел.: 13-53-66.

Газета отпечатана  
в ГУП "Типография №1"  
Комитета по печати при Прави-  
тельстве Саратовской области  
г. Саратов, ул. Вишневая, 10,  
тел. 69-30-33, 64-97-32.

Тираж 3000.

Заказ № 4619

# КАРАТ

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ЗАО "КАРАТ ПЛЮС"

Зубоврачебный кабинет,  
где все самое лучшее:

- ⇒ Итальянское оборудование в комплекте с рентгеновской установкой;
- ⇒ Современные материалы в ассортименте;
- ⇒ Новые технологии;
- ⇒ Безболезненно
- ⇒ Безопасно (анти-СПИД);
- ⇒ Квалифицированные специалисты;
- ⇒ Отменный сервис.

### Кабинет отоларинголога:

- ⇒ ЛОР-комбайн -- единственный в Поволжье;
- ⇒ Диагностика и лечение заболеваний уха, горла и носа на современном уровне;
- ⇒ Лучшие клинические специалисты

ЭКГ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММ С РАСШИФРОВКОЙ

МАССАЖ

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

410044,  
г. Саратов,  
ул. Осенняя, 1  
Тел.: 17-68-65,  
17-67-55,  
17-39-65

## ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ МЕНЯЮ

3-х комнатную квартиру  
на две однокомнатные.

Тел.: 12-40-39

4-х комнатную квартиру  
на три однокомнатные.

Тел.: 12-10-84

1-комнатную квартиру  
90 кв. м. в Солнечном (низ) +  
доплата - на 2-х комнат-  
ную в 9-этажном доме на  
6-м квартале или продам.

Тел.: 13-54-60 спросить

Андрея

## ПРОДАМ

ДАЧНЫЙ УЧАСТОК 7 со-  
ток в Юрьевке (9 км от Сара-  
това). Есть фундамент, вода,  
ограждение, посадки.

Тел.: 50-27-78



✓ **Память**

Долгие годы у многих поколений наших соотечественников кумирами были люди с Золотой звездой на груди. Поначалу их всех знали по именам - летчиков, удостоенных высшей степени отличия.

Стех пор минуло почти шестьдесят пять лет. Вслед за летчиками в созвездие Героев Советского Союза вошли исследователи Арктики, а также участники боевых действий у озера Хасан, на Халхин-Голе, в Испании. За подвиги, совершенные в ходе Великой Отечественной войны, Золотыми звездами были отмечены тысячи воинов, партизан, подпольщиков. И после войны списки героев продолжали расти: испытатели реактивных самолетов, летчики-космонавты, воины-интернационалисты, разведчики...

В 1969 году саратовцы познакомились с биографическими материалами о героях-земляках благодаря книге Н. М. Румянцева "Люди легендарного подвига". Это издание долго служило верой и правдой краеведам и организаторам работы по героико-патриотическому воспитанию молодежи.

Однако полный список этих людей удалось составить гораздо позже, с выходом в свет краткого биографического словаря "Герои Советского Союза". На его основе отдел краеведения и военной истории Дворца культуры "Россия" подготовил кар-

тотеку, в которую были внесены сведения о Героях Советского Союза, родившихся в Саратове, а также о тех, кто жил, работал и учился в нашем городе, за исключением курсантов военных училищ.

Итоги работы превзошли все ожидания - биографии ста двадцати Героев Советского Союза связаны с нашим городом. Свою армейскую службу начинали в Саратове будущие полководцы, дважды удостоенные высшего звания - С. А. Ковпак и А. И. Родимцев.

С Саратовом связана юность отважных летчиц 46-го гвардейского ночного бомбардировочного авиаполка Раисы Ароновой и Нины Ульяненко. Посмертно присвоено

звание Героя Советского Союза В. Венцову, В. Жеребцову, Л. Иванову, Г. Кривохижину, В. Лаврову, А. Некрасову, П. Пономареву, Г. Танцорову, М. Шаховцеву.

Интересно, что Ленинский район, самый молодой в городе, также может гордиться кавалерами Золотой звезды. Свою жизнь надолго связали с ним Герои Советского Союза А. Гнусарев, К. Уфимцев, А. Плеханов, И. Кудашев, В. Миронов и В. Наумов.

Хочется верить, что когда-нибудь в Саратове будет сооружен памятный знак, на котором потомки смогут прочесть имена всех земляков - Героев Советского Союза.

В. СТЕПАНОВ

✓ **Вопрос - ответ**

— Сразу хочу внести полную ясность - повышение цен на услуги детских садов будет. Причем в ближайшие две-три недели.

Но, дорогие родители, посудите сами: сейчас вы платите за ребенка в месяц около 100-120 рублей. Исходя из этой

в наших условиях трудно предугадать даже ближайшее будущее. Поэтому перерасчет будет производиться каждый квартал.

Со своей стороны можем сказать, что отдел образования Ленинского района выходил на городскую администрацию с

рям-одиночкам. Так что самые незащищенные граждане не пострадают.

Вот такой ответ мы получили. От себя же хочется добавить, что все мы, обычные родители, никогда не станем экономить на собственных детях. И, наверное, лучше

## ЦЕНЫ РАСТУТ КАК НА ДРОЖЖАХ. БУДЕТ ЛИ ПИРОГ?

В последние несколько дней на редакцию обрушился буквально шквал звонков. Встревоженные, возмущенные, огорченные родители расспрашивали нас о грядущем повышении цен на услуги детских садов. В их словах было много справедливых упреков на невыносимые условия жизни, много было и откровенно негативных эмоций, вызванных очередным слухом.

Для того, чтобы не быть голословными, мы обратились за разъяснениями к Светлане Николаевне Большаковой, ведущему специалисту по дошкольному воспитанию отдела образования района.

суммы, дирекция детского сада должна четыре раза в день кормить ребенка, предоставлять ему медицинскую помощь, обеспечивать игрушками и наглядным материалом, благоустраивать садик, покупать постельное белье и делать многое, многое другое. Все - на 120 рублей. При нынешних ценах это нереально.

Значит, возможно только два пути: либо снижение качества услуг, либо повышение их стоимости. Я думаю, предпочтительнее второй путь.

Поэтому в настоящее время, исходя из существующих цен, просчитывается сумма, необходимая на содержание ребенка. Она составляет примерно 14 рублей в день. Данная цифра — не окончательный прогноз. Сами понимаете,

предложением сохранить все существующие льготы по оплате услуг детских садов малоимущим гражданам, инвалидам, многодетным матерям и мате-

заплатить побольше, но быть уверенными, что наш ребенок сыт, весел, окружен добрым и чутким вниманием.

Дмитрий ПОЛХОВСКИЙ





- Моя депутатская деятельность осуществляется по следующим направлениям работы по обращениям избирателей и над документами, принимаемыми комиссиями городской Думы. А также - координация нашей деятельности с исполнительной властью.

Важная забота - поддержка населения, культуры, образования. Активно сотрудничаем с фондом социальной поддержки населения. Наконец, я принимаю деятельное участие в заседаниях городской Думы.

- А какие Ваши предложения были обсуждены в Думе?

- Мною вносились предложения по содержанию документов, принятых в настоящее время и находящихся в работе. Долгое время пришлось вести дискуссию по Положению и Уставу о КТОСах. Признаюсь, что на уровне городской Думы, к сожалению, доказать необходимость принятия этих документов в редакции А.Э. Джашитова - лидера движения КТОС - не удалось. Но я удовлетворена

тем, что областная Дума учла предложения Александра Эммануиловича, который, несомненно, является не только теоретиком, но и практиком дан-

долженности предприятий по заработной плате.

Не все удается депутатам. Кризисное положение в стране не дает возможности произве-

для многих сограждан, для моих избирателей.

Такие вопросы, на мой взгляд, должны решаться через профсоюзы различных уровней. Именно они обязаны требовать от работодателей выполнения договорных обязательств по отношению к работникам.

- А порадовать чем-нибудь нас могут депутаты?

- На последнем в ушедшем году заседании городской Думы был принят пакет документов по содержанию жилья и взаимодействию жителей с ЖКХ. В частности, был наконец-то принят Закон, позволяющий при определенных условиях уменьшить платежи населения за жилье и коммунальные услуги. И уже с января нового года Закон будет работать.

Я всегда рада помочь жителям нашего района и города. Хочется пожелать читателям прежде всего добра и уважения друг к другу. А нам, депутатам - исполнения надежд и наказов своих избирателей.

Светлана БАКЛЫКОВА

## ЧТО СДЕЛАЛ ТЫ, ДЕПУТАТ?

Два года исполнилось со дня избрания действующего созыва городской Думы. За время ее существования было проведено 26 заседаний, принято 237 решений. Депутатами городской Думы было принято почти шесть тысяч граждан, многим из них удалось помочь. Но на сегодняшний день проблем меньше не становится. И забот у народных избранников не убавляется. Рассказать о них мы попросили депутата от Ленинского района Советского Сергееву РОЖКОВУ.

ных разработок.

- С какими вопросами к Вам обращаются жители Ленинского района?

- В последнее время чаще всего обращаются по вопросам выплаты детских пособий. Не менее острыми остаются жилищные проблемы, благоустройство округа, взыскание за-

сти оплаты детских пособий "живыми" деньгами. Много незавершенных дел в благоустройстве округа. Как свою личную боль я воспринимаю проблему невыплаты заработной платы. Дело доходит до того, что получение своего кровного заработка возможно лишь через суды. Это очень унижительно

### ✓ Реформа ЖКХ



Многие семьи, испытывая трудности с деньгами, часто бывают не в состоянии заплатить за квартиру и коммунальные услуги. Из месяца в месяц к старым долгам прибавляются новые. Доходит до того, что суммы вырастают астрономические. Например, в ЖКХ № 1 зафиксировали долг в 7000 рублей. В других поменьше - от

2 до 3 тысяч.

Чувствуя непосильную тяжесть долгового бремени, некоторые неплательщики опускают руки и стараются вообще не думать о квартплате. Таким образом, ситуация только усугубляется.

О том, что в нашем районе неплательщиков много, говорят такие факты. Например, в ЖКХ № 1 ежемесячно не пла-

### ЭТО ВАШИ ЛЬГОТЫ, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ИМИ...

тят за квартиру и коммунальные услуги около 15 процентов жителей. Что это за люди?

- В основном, это многодетные или малообеспеченные семьи, - говорит зам. директора ЖКХ № 1 по экономике А. Куликов. - Всем им грозит, рано или поздно, выселение. Но хочется обратить внимание общественности на тот факт, что некоторые малообеспеченные семьи даже не пытаются оформить субсидии. Они не задумываются о своей дальнейшей судьбе, надеются, что их неплатежи будут как-то списаны. Поэтому и среди льготников есть категория граждан, которые свои права не спешат оформить. Это касается и субсидий.

Ведь согласно постановлению правительства Российской Федерации, компенсации (субсидии) на оплату жилья и коммунальных услуг имеют все граждане, чьи расходы на квар-

тплату превышают 10 процентов от совокупного семейного дохода.

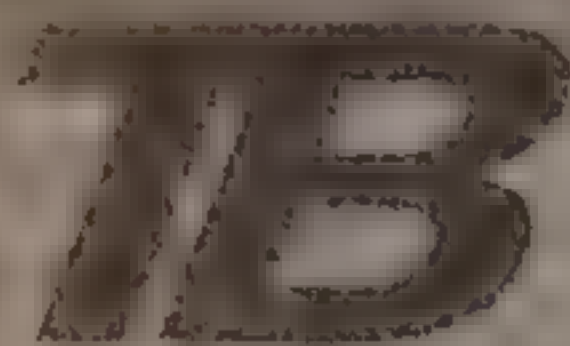
- Почему люди не спешат воспользоваться льготами?

- Наверное, не хотят тратить время на оформление необходимых документов, стояние в больших очередях. Ведь это дело не одного дня и очень хлопотное. Но если у человека нет средств на содержание квартиры, он просто должен запастись терпением и оформить себе субсидию.

Хочется обратить внимание малоимущих граждан на эту государственную льготу в оплате жилья и коммунальных услуг. И если совокупный доход вашей семьи за последние три месяца действительно очень мал, поспешите в комитет жилищных компенсаций и льгот. Он находится по адресу: проспект 50 лет Октября, 120. Вход со двора.

Игорь АЗОВ





# ОРТ ПОНЕДЕЛЬНИК. 18 ДЕКАБРЯ

Профилактика до 15.00

15.00 Новости  
15.15 "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ СИН-ДБАДА"  
Сериал (США)  
15.40 Мультфильм  
15.55 "Звездный час".  
16.35 "...До шестнадцати и старше".  
17.00 "ЖЕСТОКИЙ АНГЕЛ"  
Сериал (Бразилия)  
18.00 Новости. Информационная программа  
18.15 "Эти забавные животные".  
18.45 "Здесь и сейчас".  
19.15 "Понедельник с Познером".  
Программа "Мы"  
19.55 "ПОЮЩИЕ В ТЕРНОВНИКЕ"  
Сериал (США)  
20.45 "Спокойной ночи, малыши!".  
Программа для самых маленьких  
21.00 "Время". Информационная программа  
21.40 Погода  
21.50 "В ПАУТИНЕ СТРАХА"  
Фантастический триллер.  
22.45 "Взгляд".  
0.30 Новость дня.  
0.45 "Линия кино". "Лев и Александра". Документальный фильм  
"ВЕЛИКИЙ УТЕШИТЕЛЬ"  
Трагикомедия

# ВТОРНИК. 19 ЯНВАРЯ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости. Информационная программа  
9.15 "ЖЕСТОКИЙ АНГЕЛ"  
Сериал (Бразилия)  
11.05 "Взгляд". Ведущий - Александр Любимов  
12.00 Новости  
12.15 "Ураза-Байрам".  
13.25 "ОСТРОВ ПОГИБШИХ КОРАБЛЕЙ" 1-я серия  
Музыкальный фильм  
14.35 Мультсериал "Каспер, который живет под крышей"  
14.55 Программа передач  
15.00 Новости  
15.15 "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ СИН-ДБАДА"  
Сериал (США)  
15.50 "Счастливого случая".  
16.35 "...До шестнадцати и старше".  
Программа для молодежи  
17.00 "ЖЕСТОКИЙ АНГЕЛ"  
Сериал (Бразилия)  
18.00 Новости. Информационная программа  
18.15 "Угадай мелодию".  
18.45 "Здесь и сейчас".  
19.10 "Тема".  
19.55 "ПОЮЩИЕ В ТЕРНОВНИКЕ"  
Сериал (США)  
20.45 "Спокойной ночи, малыши!".  
Программа для самых маленьких  
21.00 "Время". Информационная программа  
21.50 "ДЕВУШКА С ГИТАРОЙ"  
Музыкальная комедия.  
23.30 Новость дня  
23.45 Концерт, посвященный Дню спасателя

# СРЕДА.

# 20 ЯНВАРЯ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости. Информационная программа  
9.15 "ЖЕСТОКИЙ АНГЕЛ"  
Сериал (Бразилия)  
10.10 "Тема".  
10.55 "В мире животных"

11.30 "Мифы и легенды Великого Октября"  
12.00 Новости  
12.15 "Вместе".  
13.00 "ОСТРОВ ПОГИБШИХ КОРАБЛЕЙ".  
2-я серия. Музыкальный фильм  
14.15 "Непутевые заметки" Дмитрия Крылова  
14.30 Мультсериал "Каспер, который живет под крышей"  
15.00 Новости  
15.15 "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ СИН-ДБАДА"  
Сериал (США)  
15.50 "Зов джунглей". Ведущий - Сергей Супонев  
16.15 "Детские анекдоты"  
16.35 "...До шестнадцати и старше". Программа для молодежи  
17.00 "ЖЕСТОКИЙ АНГЕЛ"  
Сериал (Бразилия)  
18.00 Новости.  
18.15 "Угадай мелодию".  
18.45 "Здесь и сейчас".  
19.10 "Человек и закон".  
19.55 "ПОЮЩИЕ В ТЕРНОВНИКЕ"  
Сериал (США)  
20.45 "Спокойной ночи, малыши!".  
Программа для самых маленьких  
21.00 "Время". Информационная программа  
21.40 Погода  
21.50 "МЭРИЯ"  
Криминальная драма.  
23.50 "Марихуана. Рейс с Байконура". Дело 1998 года Док.детектив  
0.35 Новость дня. Информационная программа  
0.55 "ДИКИЕ СЕРДЦЕМ"  
Криминальная драма.

# ЧЕТВЕРГ.

# 21 ЯНВАРЯ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости. Информационная программа  
9.15 "ЖЕСТОКИЙ АНГЕЛ"  
Сериал (Бразилия)  
10.15 "Человек и закон"  
10.55 "Клуб путешественников"  
11.40 Мультфильм "Айболит и Барчалла".  
12.00 Новости  
12.15 Программа "Вместе".  
13.00 "ДОН СЕЗАР ДЕ БАЗАН" 1-я серия  
Музыкальная комедия  
14.15 "Непутевые заметки". Дмитрий Крылова  
14.30 Мультсериал "Каспер, который живет под крышей"  
14.55 Программа передач  
15.00 Новости  
15.15 "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ СИН-ДБАДА"  
Сериал (США)  
15.50 "Классная компания"  
16.05 "Улица Сезам"  
16.35 "...До шестнадцати и старше"  
17.00 "ЖЕСТОКИЙ АНГЕЛ"  
Сериал (Бразилия)  
18.00 Новости. Информационная программа  
18.15 "Угадай мелодию"  
18.45 "Здесь и сейчас".  
19.10 "Чтобы помнили..." Владимир Высоцкий.  
19.50 "ПОЮЩИЕ В ТЕРНОВНИКЕ"  
Сериал (США)  
20.45 "Спокойной ночи, малыши!".  
21.00 "Время". Информационная программа  
21.50 "ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ"  
Героико-приключенческий фильм.  
23.25 "Собрание заблуждений"  
Александра Гордона  
23.55 Новость дня  
0.15 "ПАРНИ ПОБОКУ"  
Драма.

# ПЯТНИЦА.

# 22 ЯНВАРЯ

6.00 Телеканал "Доброе утро"  
9.00 Новости. Информационная программа  
9.15 "ЖЕСТОКИЙ АНГЕЛ"  
Сериал (Бразилия)  
10.15 Программа Владимира По-

знера "Мы"  
11.00 "Чтобы помнили..."  
11.35 "Смак". Ведущий - Андрей Макаревич  
12.00 Новости  
12.15 Программа "Вместе".  
13.00 "ДОН СЕЗАР ДЕ БАЗАН"  
2-я серия. Музыкальная комедия (СССР)  
14.15 "Непутевые заметки" Дмитрия Крылова  
14.30 Мультсериал "Каспер, который живет под крышей"  
14.55 Программа передач  
15.00 Новости (с сурдопереводом).  
Информационная программа  
15.15 "БЫСТРЫЕ УТКИ"  
Приключенческий фильм.  
17.00 "ЖЕСТОКИЙ АНГЕЛ"  
Сериал (Бразилия)  
18.00 Новости. Информационная программа  
18.15 "Джентльмен-шоу". Юмористическая программа  
18.45 "Играй, гармонь любимая!".  
Музыкальная программа  
19.15 "Здоровье"  
19.45 "Поле чудес". Игра  
20.45 "Спокойной ночи, малыши!"  
21.00 "Время"  
21.40 Погода  
21.50 Великие сыщики. Мисс Марпл в детективе Агаты Кристи.  
"ОБЪЯВЛЕНО УБИЙСТВО"  
0.35 Новость дня.  
0.50 Ночной кинозал.  
"СТРАСТИ ПО ВЛАДИМИРУ"

# СУББОТА.

# 23 ЯНВАРЯ

8.00 "КООРДИНАТЫ НЕИЗВЕСТНЫ"  
Приключенческий фильм.  
9.30 Мультфильм  
10.00 Новости.  
10.15 "Слово пастыря. Митрополит Кирилл"  
10.30 "Ералаш" в программе "100%"  
11.00 "Утренняя почта" с Юрием Николаевым  
11.35 "Каламбур". Юмористический журнал  
12.05 "Смак".  
12.25 Возвращение Третьяковки.  
История одного шедевра  
12.50 Мультфильм "Сестрица Алешушка и братец Иванушка".  
13.05 "ВЕРТИКАЛЬ"  
Киноповесть.  
14.25 "Цивилизация". Ведущий - Лев Николаев  
15.00 Новости  
15.15 "В мире животных"  
15.55 Футбол. Кубок чемпионов стран Содружества-99. "Сконто"(Рига) - "Динамо"(Киев). Трансляция. 2-й тайм  
16.55 "Умники и умницы"  
17.20 "Как это было". Рижский ОМОН в 1991 г.  
18.00 Новости. Информационная программа  
18.15 "Женские истории". Надежда Бабкина в программе Оксаны Пушкиной  
18.50 Веселые истории в программе "Ералаш"  
19.00 "Серебряная серия"  
"ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!"  
21.00 "Время". Информационная программа  
21.50 "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ"  
Сериал (США)  
23.30 Хоккей. Евролиги. 1/2 финала  
0.15 Новости спорта  
1.10 "ПАДШИЕ АНГЕЛЫ"  
Триллер.  
еис. Гонконг, 1995 г.

# ВОСКРЕСЕНЬЕ.

# 24 ЯНВАРЯ

8.00 "ДРУГ МОЙ КОЛЬКА!"  
Киноповесть.  
9.30 "Дисней-клуб": "Русалочка"  
10.00 Новости.  
10.15 "Непутевые заметки" Дмитрия Крылова  
10.30 "Пока все дома". Семейная программа. Ведущий - Тимур Кизяков

11.05 "Утренняя звезда" Музыкальная программа  
11.55 "Служу России!"  
12.25 "Играй, гармонь любимая!"  
Музыкальная программа  
12.50 "Крестьянские ведомости".  
Публицистическая программа  
13.20 "Все путешествия команды Кусто". "Золотая река". Сериал  
14.15 "Смехопанорама". Ведущий - Евгений Петросян  
14.55 Футбол. Кубок чемпионов стран Содружества-99. "Динамо"(Тбилиси) - "Спартак"(Москва). (В перерыве - 15.45 - Новости)  
16.50 "Дисней-клуб"  
17.50 "Колесо истории".  
18.40 Веселые истории в журнале "Ералаш"  
19.00 "Золотая серия"  
"ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ"  
21.00 "Время". Информационная программа  
21.30 Погода  
21.35 "ПРОДАЖНЫЕ ПРОТИВ ПРОДАЖНЫХ"  
Криминальная комедия.  
23.30 Новости культуры. Информационная программа  
23.45 Хоккей. Евролиги. 1/2 финала  
0.25 "Футбольное обозрение"

# РОССИЯ

# Понедельник. 18 января

Утренние профилактические работы.  
16.00 Деревенские истории.  
16.15 Мультфильм.  
16.30 "Первые поцелуи".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Информационный выпуск.  
\*17.35 Выступление имама Духовного управления мусульман Поволжья М.Бибарсова.  
\*17.50 "Три желания". Программа для женщин.  
\*18.15 "В альбом". К Рождеству.  
\*18.35 "В ожидании Собинковского фестиваля".  
Солистка Саратовской оперы Марина Багмат.  
\*19.00 "Губерния". Информационный выпуск.  
19.30 Дежурная часть.  
19.40 История одного события.  
20.00 Вести.  
20.40 Подробности.  
20.50 Любовь с первого взгляда  
21.15 Фильм В.Аллена "Пули над Бродвеем".  
23.00 "Жара в Лос-Анджелесе". Сериал.  
23.50 Дежурная часть.  
0.05 Вести.  
0.40 Автомотоспорт.

# Вторник.

# 19 января

\*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!  
7.00 Доброе утро, Россия!  
\*7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.  
9.15 Дежурная часть.  
10.00 "Санта-Барбара".  
10.45 Музыка, музыка  
11.00 Вести.  
11.30 "Петербургские танцы".  
...

14.00 Вести.  
14.30 Детективный сериал "Приют соловья".  
15.25 "Богатые и знаменитые"  
16.15 Сказочный полдень.  
16.30 "Первые поцелуи".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Информационный выпуск  
\*17.35 Мультфильм.  
\*17.45 Мистерия костюма  
\*18.05 "В этом мире, в этом городе...".  
\*18.25 Аграрный вопрос.  
\*19.00 "Губерния". Информационный выпуск.  
\*19.20 С точки зрения.  
19.30 Дежурная часть.  
19.40 История одного события.  
20.00 Вести.



23.30 "Сегоднячко". Народные новости в прямом эфире  
0.10 "Сегодня в полночь". Информационная программа  
0.35 Ночной сериал.  
"ШЕРИФ ИЗ ПРЕИСПОДНЕЙ"

### Среда, 20 января.

\*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!  
7.00 Доброе утро, Россия!  
\*7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.  
9.15 Дежурная часть.  
10.00 "Санта-Барбара".  
10.45 Музыка, музыка...  
11.00 Вести.  
11.30 "Петербургские тайны".  
12.30 Диалоги о животных.  
13.30 Магазин на диване.  
13.55 Магазин недвижимости.  
14.00 Вести.  
14.30 Детективный сериал "Приют соловья".  
15.25 "Богатые и знаменитые".  
16.20 Мультфильм.  
16.30 "Первые поцелуи".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Информационный выпуск.  
\*17.35 Давай поговорим.  
\*17.50 Мультфильм.  
\*18.05 "Джюльетта +". Внеклассное чтение.  
\*18.25 НИИ: сегодня и завтра.  
\*19.00 "Губерния". Информационный выпуск.  
19.30 Дежурная часть.  
19.40 История одного события.  
20.00 Вести.  
20.40 Подробности.  
20.50 Сам себе режиссер.  
21.25 Трагикомедия "Возвращение броненосца". 3-я и 4-я серии.  
23.20 "Закон и порядок". Телесериал.  
0.15 Дежурная часть.  
0.30 Вести.

### Четверг,

### 21 января

\*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!  
7.00 Доброе утро, Россия!  
\*7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.  
10.00 "Санта-Барбара".  
10.45 Музыка, музыка...  
11.00 Вести.  
11.30 "Петербургские тайны".  
12.30 Диалоги о животных.  
13.30 Магазин на диване.  
13.55 Магазин недвижимости.  
14.00 Вести.  
14.30 Детективный сериал "Приют соловья".  
15.25 "Богатые и знаменитые".  
16.15 Сказочный полдень.  
16.30 "Первые поцелуи".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Информационный выпуск.  
\*17.35 Смешанный жанр.  
\*18.25 "Нотариальная практика в Саратовской области".  
Проблему анализируют профессионалы.  
\*19.00 "Губерния". Информационный выпуск.  
\*19.20 С точки зрения.  
19.30 Дежурная часть.  
19.40 История одного события.  
20.00 Вести.  
20.40 Подробности.  
20.50 Два рояля.  
21.40 Е.Корикова и С.Чиатурели в мелодраме "Я обещала, я уйду...".  
23.15 "Притворщик".  
0.10 Дежурная часть.  
0.25 Вести.

### Пятница,

### 22 января.

\*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!  
7.00 Доброе утро, Россия!  
\*7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.  
9.15 Дежурная часть.  
10.00 "Санта-Барбара".  
10.45 Музыка, музыка...  
11.00 Вести.

11.30 "Петербургские тайны".  
12.30 Диалоги о животных.  
13.30 Магазин на диване.  
13.55 Магазин недвижимости.  
14.00 Вести.  
14.30 Детективный сериал "Приют соловья".  
15.30 "Богатые и знаменитые".  
16.20 Мультфильм.  
16.30 "Первые поцелуи".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Информационный выпуск.  
\*17.35 "Улицы красных фонарей".  
Репортаж на актуальную тему.  
\*17.50 Мультфильм.  
\*17.55 На концерте С.Пенкина.  
\*19.00 "Губерния". Информационный выпуск.  
19.30 Дежурная часть.  
19.40 История одного события.  
20.00 Вести.  
20.40 Подробности.  
20.50 Городец.  
21.25 А.Нилов и С.Варчук в боевике "Меченый".  
23.40 Дежурная часть.  
0.00 Вести.  
0.30 Сюита моторов.

### Суббота,

### 23 января.

8.00 Фильм для детей "Матрос Чижик".  
9.30 Мультфильмы.  
10.00 Доброе утро, страна!  
10.50 Сто к одному.  
11.35 Любовь с первого взгляда.  
12.00 Подиум Д'Арт.  
12.30 Домашние хлопоты с Наталией Варлей.  
13.00 "Неделя в Санта-Барбаре".  
14.00 Вести.  
14.35 Е.Яковлева и Н.Крачковская в фильме "Витька Шушера и автомобиль".  
\*15.50 "Губерния". Информационный выпуск.  
\*16.00 "Губерния в лицах...".  
\*16.20 "Дерзкие и красивые". Сериал.  
\*16.45 Мультфильм.  
\*16.55 В профиль и анфас.  
\*17.25 Телеигра "Маркиза". Рождественский выпуск.  
19.00 Моя семья.  
20.00 Вести.  
20.45 Николай Сличенко на "Площади звезд".  
22.10 М.Сорвино в фильме "Норма Джин и Мерилин".  
0.10 Горячая десятка.  
1.05 Скорость.

### Воскресенье,

### 24 января.

8.00 Мультфильм.  
8.30 Служу Отечеству!  
9.00 Мультфильмы.  
9.30 Почта РТР.  
10.00 Доброе утро, страна!  
10.35 Сам себе режиссер.  
11.05 "Аншлаг" представляет.  
11.30 Городец.  
12.00 Русское лото.  
12.40 Мультфильмы.  
13.00 "Неделя в Санта-Барбаре".  
14.00 Вести.  
14.30 Федерация.  
15.15 Парламентский час.  
16.15 Папа, мама, я — спортивная семья.  
\*17.00 "Губерния". Недельное обозрение с сурдопереводом.  
\*17.30 Секундомер.  
\*17.45 "Сокровенные люди". Документальный сериал.  
18.00 Юбилейный вечер Алексея Баталова.  
19.00 Совершенно секретно.  
20.00 Зеркало.  
21.00 А.Збруев, Л.Шахворостова и А.Немоляева в мелодраме "Мазесть вор".  
22.25 Юбилейный вечер Андрея Дементьева.  
23.50 "К-2" представляет: Р.Быков в программе "Абзац".  
0.45 Дежурная часть.

НТВ

### ПОНЕДЕЛЬНИК.

### 18 ЯНВАРЯ

8.00 "Сегодня утром"  
9.10 "ЕЕ ЗВАЛИ НИКИТА".  
"ЖЕРТВА"  
Сериал (Канада - США)  
10.00 "Сегодня". Информационная программа  
10.15 "Вчера в "Итогах"  
11.15 "Куклы"  
11.30 "Итоги. Ночной разговор"  
12.00 "Сегодня". Информационная программа  
12.20 "Старый телевизор" вспоминает:  
"И СНОВА АНИСКИН"  
14.00 "Сегодня". Информационная программа  
14.25 "ИСТОРИЯ ЛЮБВИ: ТРАМВАЙ "ЖЕЛАНИЕ"  
1-я серия.  
15.10 "Сегоднячко". Народные новости в прямом эфире  
16.00 "Сегодня". Информационная программа  
16.20 Мир приключений  
"ЗАХВАТЧИКИ"  
17.10 "Сегоднячко". "Красная стрела"  
17.40 "ДОКТОР КУИН, ЖЕНЩИНА-ВРАЧ"  
Сериал (США)  
18.30 "Впрок". Программа для потребителей  
18.40 "Криминал" Хроника происшествий  
19.00 "Сегодня". Информационная программа  
19.35 Герой дня.  
19.55 "НА УЛИЦАХ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА"  
Криминальная драма.  
21.35 "Итого"  
22.00 "Сегодня". Информационная программа  
22.40 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"  
Сериал (США)  
23.30 "Сегоднячко". Народные новости в прямом эфире  
0.10 "Сегодня в полночь". Информационная программа  
0.35 "БАЙКИ ИЗ СКЛЕПА", "ДРУЖЕСКОЕ УЧАСТИЕ"  
Сериал (США)

### ВТОРНИК.

### 19 ЯНВАРЯ

6.00 "Сегодня утром"  
9.10 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"  
Сериал (США)  
10.00 "Сегодня". Информационная программа  
10.15 "Герой дня без галстука".  
10.40 Криминал. "Чистосердечное признание"  
11.05 "Своя игра"  
11.30 Дог-шоу. "Я и моя собака".  
12.00 "Сегодня".  
12.20 "Старый телевизор" вспоминает:  
"И СНОВА АНИСКИН"  
14.00 "Сегодня". Информационная программа  
14.25 "ИСТОРИЯ ЛЮБВИ: ТРАМВАЙ "ЖЕЛАНИЕ"  
Сериал (США)  
15.10 "Сегоднячко". Народные новости в прямом эфире  
16.00 "Сегодня"  
16.20 Мир приключений.  
"ЗАХВАТЧИКИ"  
17.10 "Сегоднячко". "Красная стрела"  
17.40 "ДОКТОР КУИН, ЖЕНЩИНА-ВРАЧ"  
Сериал (США)  
18.30 "Впрок". Потребительский вестник  
18.40 "Криминал". Хроника происшествий  
19.00 "Сегодня"  
20.00 Наше кино.  
"ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК"  
22.00 "Сегодня". Информационная программа  
22.40 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"  
Сериал (США)

23.30 "Сегоднячко". Народные новости в прямом эфире  
0.10 "Сегодня в полночь". Информационная программа  
0.35 Ночной сериал.  
"ШЕРИФ ИЗ ПРЕИСПОДНЕЙ"

### СРЕДА.

### 20 ЯНВАРЯ

Профилактика до 16.00  
16.00 "Сегодня". Информационная программа  
16.20 Мир приключений.  
"ЗАХВАТЧИКИ"  
Сериал (США)  
17.10 "Сегоднячко". "Красная стрела"  
17.40 "ДИНА ВЕРНИ"  
Художественный очерк о знаменитой русской натурщице  
18.30 "Впрок".  
18.40 "Криминал". Хроника происшествий  
19.00 "Сегодня". Информационная программа  
20.00 Мир кино.  
"БЕССМЕРТНЫЕ"  
22.00 "Сегодня". Информационная программа  
22.40 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"  
Сериал (США)  
23.30 "Сегоднячко". Народные новости в прямом эфире  
0.10 "Сегодня в полночь". Информационная программа

### ЧЕТВЕРГ.

### 21 ЯНВАРЯ

6.00 "Сегодня утром"  
9.10 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"  
Сериал (США)  
10.00 "Сегодня". Информационная программа  
10.15 Юбилей Ларисы Малеванной.  
"ПОЗДНИЕ СВИДАНИЯ"  
11.50 Мультфильм "Добро пожаловать"  
12.00 "Сегодня". Информационная программа  
12.20 "Старый телевизор: вспоминает:  
"И СНОВА АНИСКИН"  
14.00 "Сегодня". Информационная программа  
14.25 "ИСТОРИЯ ЛЮБВИ: ТРАМВАЙ "ЖЕЛАНИЕ"  
Сериал (США)  
15.10 "Сегоднячко"  
16.00 "Сегодня"  
16.20 "ЗАХВАТЧИКИ"  
Сериал (США)  
17.10 "Сегоднячко". "Красная стрела"  
17.40 "КАТРИН КУРАЖ"  
Многосерийная мелодрама.  
18.30 "Впрок"  
18.40 "Криминал"  
19.00 "Сегодня"  
19.35 "Герой дня"  
19.50 "ЧЕРНАЯ ВДОВА"  
Криминальная драма.  
21.40 "Профессия - репортер"  
22.00 "Сегодня"  
22.40 Час сериала.  
"СКОРАЯ ПОМОЩЬ"  
(США)  
23.30 "Сегоднячко"  
0.10 "Сегодня в полночь"

### ПЯТНИЦА.

### 22 ЯНВАРЯ

6.00 "Сегодня утром"  
9.10 Час сериала  
"СКОРАЯ ПОМОЩЬ"  
10.00 "Сегодня". Информационная программа  
10.15 Телеигра "Ключи от форта Баяр" (Франция)  
11.50 Мультфильм "Домашний цирк"  
12.00 "Сегодня". Информационная программа  
12.20 "Старый телевизор" вспоминает:  
"И СНОВА АНИСКИН"  
14.00 "Сегодня"  
14.25 "ИСТОРИЯ ЛЮБВИ: ТРАМВАЙ "ЖЕЛАНИЕ"  
Сериал (США)  
15.10 "Сегоднячко". Народные но-



вещи в прямом эфире  
16.00 "Сегодня". Информационная программа  
16.20 Мир приключений и фантастик  
"ЗАХВАТЧИКИ"  
Сериал (США)  
17.10 "Сегодняшнее". "Красная стрела!"  
17.40 "Футбольный клуб"  
18.30 "Впрок". Потребительский вестник  
18.40 "Криминал". Хроника происшествий  
19.00 "Сегодня". Информационная программа  
19.30 "Герой дня".  
19.45 "СУМКА ИНКАССАТОРА"  
Детектив.  
21.25 "Спросите Лившица..."  
22.00 "Сегодня". Информационная программа  
22.40 Цвет ночи.  
"ЭТИ ГЛАЗА В СПАЛЬНЕ"  
0.15 "Сегодня в полночь". Информационная программа

**СУББОТА.****23 ЯНВАРЯ**

8.00 Мультсериал "Битлджус" (США)  
8.25 Наше кино.  
"СУМКА ИНКАССАТОРА"  
10.00 "Сегодня". Информационная программа  
10.15 Криминал. "Чистосердечное признание"  
10.45 "Впрок". Потребительский вестник  
11.00 Телеигра "Пойми меня"  
11.30 "Старый телевизор" вспоминает:  
"ФИТИЛЬ"  
12.00 "Сегодня". Информационная программа  
12.15 "Профессия - репортер"  
12.30 "Своя игра"  
13.00 Российский хоккей на НТВ.  
"Крылья Советов" - "Торпедо" (Ярославль)  
15.30 "Русский век". Президент Северной Осетии Александр Дзасохов  
16.00 "Сегодня". Информационная программа  
16.20 Сериал по выходным.  
"ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"  
17.15 Суд идет: "КГБ против Голливуда"  
18.00 Дог-шоу. "Я и моя собака".  
18.30 "Герой дня без галстука".  
19.00 "Сегодня". Информационная программа  
19.40 Мир кино.  
"РЫЖАЯ СОНЯ"  
21.30 "Итого"  
22.00 "Сегодня". Информационная программа  
22.40 Наше кино.  
"МАЛЕНЬКИЙ ГИГАНТ БОЛЬШОГО СЕКСА"  
0.05 "Про это". Ток-шоу.

**ВОСКРЕСЕНЬЕ.****24 ЯНВАРЯ**

8.00 "ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО"  
Экранизация знаменитого романа Д. Дефо  
9.30 "ЛЕГЕНДА О ЗАТЕРЯННОМ ГОРОДЕ"  
10.00 "Сегодня"  
10.15 "ВООРУЖЕН И ОЧЕНЬ ОПАСЕН"  
Увлекательный вестерн  
12.00 "Сегодня"  
12.15 "Большие деньги"  
12.40 "САЛЮТ, МАРИЯ!"  
История пламенной революционерки  
15.00 Жизнь замечательных зверей.  
15.30 "Русский век". Хоккеист Владислав Третьяк  
16.00 "Сегодня"  
16.20 Телеигра "Ключи от форта Байяр" (Франция)  
18.00 "Итого. Предисловие"  
18.40 "ГАЗОНОКОСИЛЬЩИК"  
Фантастический фильм.

20.45 "Куклы"  
21.00 "Итого"  
22.00 "ЕЕ ЗВАЛИ НИКИТА", "НА ГРАНИ ПРОВАЛА"  
Сериал (Канада - США)  
23.00 "Итого. Ночной разговор"  
23.30 Последний киноэпизод.  
"ФРАНКЕНШТЕИН СВОБОДЕН"

**ТВ-ЦЕНТР**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК.**  
**18 ЯНВАРЯ**

Профилактика до 8.00  
8.00 Программа передач  
8.05 Мультфильм "Машинка времени"  
8.25 Легенды спорта. Мария Исакова  
8.55 Новости  
9.05 "КЛУБНИЧКА"  
Сериал (Россия)  
9.35 "Деловая Москва"  
9.45 "Доходное место"  
9.55 Новости  
10.00 Мыльная опера-1.  
"МАРИЯ БОНИТА"  
10.50 "Виртуальный мир"  
11.15 "Остров партнеров"  
11.55 Новости  
12.10 "ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ МАЛЬЧИКОВ"  
Лирическая киноповесть  
13.25 "Расти, малыш!"  
13.40 "Мои друзья"  
13.55 Новости  
14.00 "Базар"  
14.25 "Петровка, 38". Криминальная хроника  
14.55 Новости  
15.00 Мыльная опера-2.  
"В ПЛЕНУ СТРАСТИ"  
15.55 Новости  
16.30 Мыльная опера-3.  
"АД В МАЛЕНЬКОМ ГОРОДКЕ"  
17.30 Новости  
17.40 "КЛУБНИЧКА"  
Сериал (Россия)  
18.10 "Деловая Москва"  
19.55 Вечер детектива.  
"РАСПРОСТРАНЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ" фильм из сериала "ДИЛ И ПАСКО"  
21.50 Киноанонс  
21.55 Вечерние новости  
22.25 "На самом деле"  
22.35 "РЕБЕНОК НА ВРЕМЯ. ГОД СПУСТЯ"  
Сериал (Италия)  
23.35 "Пресс-клуб"  
0.55 Новости  
1.05 "Пресс-экспресс". Все о газетах и журналах  
1.15 "Петровка, 38"

**ВТОРНИК.****19 ЯНВАРЯ**

5.50, 7.15 "Навигатор"  
8.55 Новости  
9.05 "КЛУБНИЧКА"  
Сериал (Россия)  
9.35 "Деловая Москва"  
9.45 "Доходное место"  
9.55 Новости  
10.00 Мыльная опера-1.  
"МАРИЯ БОНИТА"  
10.50 Мультфильм "Дочь солнца"  
11.10 "Охотный ряд". Ток-шоу  
11.55 Новости  
12.10 "Ой, мороз, мороз...". Кинопредставление на Театральной площади  
13.10 Мультфильм "Мистер Пронька"  
13.40 "Водосвятие. Живая вода". Док. фильм  
13.55 Новости  
14.00 "Охотный ряд". Ток-шоу  
14.25 "Петровка, 38". Криминальная хроника  
14.55 Новости  
15.00 Мыльная опера-2.  
"В ПЛЕНУ СТРАСТИ"  
15.55 Новости  
16.30 Мыльная опера-3.  
"АД В МАЛЕНЬКОМ ГОРОДКЕ"  
(Мексика)  
17.20 "Как добиться успеха. Доктор Богданов"  
17.30 Новости  
17.40 "КЛУБНИЧКА"

Сериал (Россия)  
18.10 "Деловая Москва"  
19.55 "Лицом к городу".  
20.50 "Брэйн ринг"  
21.45 Прогноз погоды  
21.50 Киноанонс  
21.55 Вечерние новости  
22.25 "На самом деле"  
22.35 "РЕБЕНОК НА ВРЕМЯ. ГОД СПУСТЯ"  
Сериал (Италия)  
23.35 "Времечко". Программа народных новостей  
0.45 Новости  
0.55 "Пресс-экспресс". Все о газетах и журналах  
1.05 "Петровка, 38". Криминальная хроника

**СРЕДА.****20 ЯНВАРЯ**

5.50, 7.15 "Навигатор".  
8.55 Новости  
9.05 "КЛУБНИЧКА"  
Сериал (Россия)  
9.35 "Деловая Москва"  
9.45 "Доходное место"  
9.55 Новости  
10.00 Мыльная опера-1.  
"МАРИЯ БОНИТА"  
10.50 Мультфильм "Межа"  
11.10 "Конный спорт"  
11.40 "Осторожно. Дети..."  
11.55 Новости  
12.10 "ДЕЛА ДАВНО МИНУВШИХ ДНЕЙ"  
Детектив.  
13.55 Новости  
14.00 Галерея Бориса Ноткина. Александр Буйнов  
14.25 "Петровка, 38"  
14.40 "История болезни"  
14.55 Новости  
15.00 Мыльная опера-2.  
"В ПЛЕНУ СТРАСТИ"  
(Мексика)  
15.55 Новости  
16.30 Мыльная опера-3.  
"АД В МАЛЕНЬКОМ ГОРОДКЕ"  
(Мексика)  
17.30 Новости  
17.40 "КЛУБНИЧКА" Сериал (Россия)  
18.10 "Деловая Москва"  
19.55 Европейская лига по баскетболу. Женщины. "Динамо" (Москва) - "Ежица" (Любляна, Словения).  
Передача из Дворца спорта "Динамо"  
21.45 Прогноз погоды  
21.50 Киноанонс  
21.55 Вечерние новости  
22.25 "На самом деле"  
22.35 "РЕБЕНОК НА ВРЕМЯ. ГОД СПУСТЯ"  
Сериал (Италия)  
23.30 "Времечко". Программа народных новостей  
0.40 Новости  
0.50 "Пресс-экспресс". Все о газетах и журналах  
1.00 "Петровка, 38"  
1.15 "Хроно".

**ЧЕТВЕРГ.****21 ЯНВАРЯ**

5.50, 7.15 "Навигатор"  
8.50 Программа передач  
8.55 Новости  
9.05 "КЛУБНИЧКА"  
Сериал (Россия)  
9.35 "Деловая Москва"  
9.45 "Доходное место"  
9.55 Новости  
10.00 Мыльная опера-1.  
"МАРИЯ БОНИТА"  
(Колумбия)  
10.50 Мультфильм "Богатырская каша"  
11.00 Футбол в диалогах  
11.40 "Наша марка"  
11.55 Новости  
12.10 "ИСКАТЕЛИ"  
СССР, 1956 г.  
13.55 Новости  
14.00 "Хроно". В мире авто- и мотоспорта  
14.25 "Петровка, 38"  
14.55 Новости  
15.00 Мыльная опера-2.

"В ПЛЕНУ СТРАСТИ"  
(Мексика)  
15.55 Новости  
16.30 Мыльная опера-3.  
"АД В МАЛЕНЬКОМ ГОРОДКЕ"  
(Мексика)

17.30 Новости  
17.40 "КЛУБНИЧКА"  
Сериал (Россия)  
18.10 "Деловая Москва"  
19.55 "СНАЙПЕР"  
Психологический триллер  
21.50 Киноанонс  
21.55 Вечерние новости  
22.25 "На самом деле"  
22.35 "БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ-2"  
Сериал  
23.30 Времечко  
0.40 Новости  
0.50 "Пресс-экспресс"  
1.00 "Петровка, 38"  
1.15 "Париж - Метелица" - Париж"  
1.25 Г. Гаранян и А. Кузнецов в программе "Заговор послов"

**ПЯТНИЦА.****22 ЯНВАРЯ**

5.50, 7.15 "Навигатор".  
8.55 Новости  
9.05 "КЛУБНИЧКА"  
Сериал (Россия)  
9.35 "Деловая Москва"  
9.45 "Доходное место"  
9.55 Новости  
10.00 Мыльная опера-1.  
"МАРИЯ БОНИТА"  
10.50 Мультфильм "Глаша и Кики-мора"  
11.00 Кинозвезда. Олег Видов  
11.55 Новости  
12.10 "ПОЗДНИЕ СВИДАНИЯ"  
Мелодрама.  
13.55 Новости  
14.00 "Интернет-кафе"  
14.25 "Петровка, 38"  
14.55 Новости  
15.00 Мыльная опера-2.  
"В ПЛЕНУ СТРАСТИ"  
15.55 Новости  
16.30 Мыльная опера-3.  
"АД В МАЛЕНЬКОМ ГОРОДКЕ"  
17.30 Новости  
17.40 "КЛУБНИЧКА"  
Сериал (Россия)  
18.10 "Деловая Москва"  
19.55 "ТЕНЬ"  
Фантастический боевик  
21.50 Киноанонс  
21.55 Вечерние новости  
22.25 "На самом деле"  
22.35 "БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ-2"  
Сериал (Великобритания)  
23.30 Времечко  
0.05 Премьерные новости  
0.15 Третья кнопка.  
1.20 "Пресс-экспресс"  
1.30 "Петровка, 38"  
1.45 "СТРЕЛЯЮЩИЕ ЗВЕЗДЫ"  
Франция, 1997 г.

**СУББОТА.****23 ЯНВАРЯ**

8.05 ДЕТСКИЙ КАНАЛ "ВИТАМИН РОСТА"  
8.45 "На караул!"  
9.15 "Наши исчезающие цивилизации". Док. сериал  
9.45 Прогноз погоды  
9.50 Детский канал "Витамин роста"  
10.50 Мультсериал "Элвин и бурундуки" (США)  
11.15 "КОСМИЧЕСКИЙ ПАТРУЛЬ"  
Сериал для детей  
11.45 "Подумаем вместе"  
12.10 Кино в полдень.  
"ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ"  
13.40 "Архитектурная галерея"  
13.55 Новости  
14.10 "Погода на неделю"  
14.15 Футбол в диалогах  
14.55 Мультсериал "Царь Горы" (США)  
15.15 "Профессия: англичанин". Йен Маккеллан  
15.45 "Метро-2000"  
16.00 "Вспоминаешь ли меня..."  
Песни в исполнении Шандора  
16.40 "САЛОН ВЕРОНИКИ"



17.00 "ЧЕЛОВЕК МОРЯ"  
Сериал  
18.30 "Момент истины". Ток-шоу  
Андрея Караулова  
19.00 "Встреча с..." Группа "На-На".  
1-я часть

19.30 "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"  
Сериал (США)  
20.30 "ЭКСТРАДИЦИЯ"  
Сериал  
21.30 "ВНУТРЕННЯЯ СИЛА"  
Фантастический фильм.  
23.25 "Музыкальный антракт"  
23.35 "Глобальные новости". Астро-  
рологический прогноз Павла Глобы  
23.40 "ДЕТЕКТИВ НЭШ БРИДЖЕС-  
2"  
1-я серия. Сериал

## ВОСКРЕСЕНЬЕ,

24 ЯНВАРЯ

8.05 Детский канал "Витамин роста"  
8.50 Мир вашему дому  
9.15 "Наши исчезающие цивилиза-  
ции". Док.сериал  
9.40 Прогноз погоды  
9.45 Детский канал "Витамин роста"  
10.45 Мультфильм "Элвин и бурун-  
дучки"  
11.15 "КОСМИЧЕСКИЙ ПАТРУЛЬ".  
Сериал для детей  
11.40 Виртуальный мир  
12.05 Кино в полдень.  
"КУЗНЕЧИК"  
13.30 "Книжный мир"  
13.45 Телеигра "Слободка"  
13.55 Новости  
14.10 Погода на неделю  
14.15 "21 кабинет"  
14.45 Мультсериал "Царь Горы"  
(США)  
15.05 "Такой разный..." Андрис Ли-  
епа  
16.20 "САЛОН ВЕРОНИКИ"  
Сериал  
16.55 "Не грусти..." Группа "Блестя-  
щие"  
17.40 Новости  
17.45 Прогноз погоды  
17.50 "Ах, анекдот, анекдот..."  
18.15 "Оставайтесь с нами!"  
18.30 "ШЕСТОЙ"  
Героико-приключенческий фильм.  
20.00 Новости  
20.20 Русский кинохит.  
"КРАСНАЯ СТРЕЛА"  
21.55 Киноанонс  
22.00 "Мужской интерес"  
22.30 Новости  
22.35 "Поздний ужин"  
22.50 "За кулисами конкурса "Мисс  
Вселенная-98"  
23.45 "Постскриптум"  
0.10 "Ночное randevu"  
0.50 "Базар"  
1.20 Интернет-кафе

ТНТ

## ПОНЕДЕЛЬНИК,

18 ЯНВАРЯ

17.00 "ЭКО-ПОИНТ"  
Молодежный сериал (Австралия)  
17.30 "ЧЕЛОВЕК МОРЯ"  
Сериал  
18.30 "Момент истины". Ток-шоу  
Андрея Караулова  
19.00 "Футбольный клуб"  
19.30 "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"  
Сериал (США)  
20.30 "Суперхоккей. Неделя НХЛ"  
21.30 "ЭТО Я - ДУРОЧКА"  
Комедия.  
23.00 "Музыкальный антракт"  
23.10 "Глобальные новости". Астро-  
рологический прогноз Павла Глобы  
23.15 "ЭКСТРАДИЦИЯ"  
Сериал  
0.15 "Рестлинг на ТНТ"

## ВТОРНИК,

19 ЯНВАРЯ

17.00 "ЭКО-ПОИНТ"  
Молодежный сериал (Австралия)

17.30 "ЧЕЛОВЕК МОРЯ"  
Сериал  
18.30 "Момент истины". Ток-шоу  
Андрея Караулова  
19.00 "Встреча с..." Группа "На-На".  
1-я часть  
19.30 "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"  
Сериал (США)  
20.30 "ЭКСТРАДИЦИЯ"  
Сериал  
21.30 "ВНУТРЕННЯЯ СИЛА"  
Фантастический фильм.  
23.25 "Музыкальный антракт"  
23.35 "Глобальные новости". Астро-  
рологический прогноз Павла Глобы  
23.40 "ДЕТЕКТИВ НЭШ БРИДЖЕС-  
2"  
1-я серия. Сериал

## СРЕДА,

20 ЯНВАРЯ

17.00 "ЭКО-ПОИНТ"  
Молодежный сериал (Австралия)  
17.30 "ЧЕЛОВЕК МОРЯ"  
Сериал  
18.30 "Момент истины". Ток-шоу  
Андрея Караулова  
19.00 "Встреча с..." Группа "На-На".  
2-я часть  
19.30 "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"  
Сериал (США)  
20.30 "ДЕТЕКТИВ НЭШ БРИДЖЕС-  
2"  
1-я серия. Сериал  
21.30 "ФРАКЦИЯ ПРОТИВ ДРАКУ-  
ЛЫ"  
Пародийная комедия  
23.15 "Музыкальный антракт"  
23.25 "Глобальные новости". Астро-  
рологический прогноз Павла Глобы  
23.30 "ДЕТЕКТИВ НЭШ БРИДЖЕС-  
2"  
Сериал

## ЧЕТВЕРГ,

21 ЯНВАРЯ

17.00 "ЭКО-ПОИНТ"  
Молодежный сериал (Австралия)  
17.30 "ЧЕЛОВЕК МОРЯ"  
Сериал  
18.30 "Момент истины". Ток-шоу  
Андрея Караулова  
19.00 "Стриж и другие..."  
19.30 "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"  
Сериал (США)  
20.30 "ДЕТЕКТИВ НЭШ БРИДЖЕС-  
2"  
Сериал  
21.30 "ЛЖИВЫЕ КЛЯТВЫ"  
Мелодрама.  
23.20 "Музыкальный антракт"  
23.30 "Глобальные новости". Астро-  
рологический прогноз Павла Глобы  
23.35 "ДЕТЕКТИВ НЭШ БРИДЖЕС-  
2" Сериал

## ПЯТНИЦА,

22 ЯНВАРЯ

17.00 "ЭКО-ПОИНТ"  
Молодежный сериал (Австралия)  
17.30 "ЧЕЛОВЕК МОРЯ"  
Сериал  
18.30 "От первого лица". Авторская  
программа И.Губермана  
19.00 Мультфильмы "Охотник и его  
сын", "Дерева", "Сладкий родник"  
19.30 "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"  
Сериал (США)  
20.30 "ДЕТЕКТИВ НЭШ БРИДЖЕС-  
2"  
Сериал  
21.30 "ЮЖНЫЙ БРУКЛИН"  
Сериал  
23.30 "Музыкальный антракт"  
23.40 "Глобальные новости". Астро-  
рологический прогноз Павла Глобы  
23.45 "ЭЛЕКТРА"  
Эротический фильм.

## СУББОТА,

23 ЯНВАРЯ

17.00 Мультсериал "Кутерьма в мире  
зверья"  
17.30 "НАПОЛЕОН"  
1-я серия.

18.30 Мультфильмы "Сказка о глу-  
пом мышонке", "Мой друг зонтик",  
"Кот в космосе"  
19.00 "ВСЕ ЛЮБЯТ РЭЙМОДА"  
Комедия  
19.30 "ЗОВ"  
Сериал  
20.30 Кабаре "Звездная вечеринка"  
21.30 "ЮЖНЫЙ БРУКЛИН"  
Сериал  
22.30 "Глобальные новости"  
22.35 "АНТАРТИДА"  
Детектив.  
0.35 "Лучшие матчи НХЛ"

## ВОСКРЕСЕНЬЕ,

24 ЯНВАРЯ

17.00 Мультсериал "Кутерьма в мире  
зверья"  
17.30 "НАПОЛЕОН"  
2-я серия  
18.30 Мультфильмы "Кукареку",  
"Слоненок заболел", "Слоненок по-  
шел учиться"  
19.00 "ВСЕ ЛЮБЯТ РЭЙМОНДА"  
Сериал (США)  
19.30 "Дом с привидениями". Игра.  
Передача 4-я  
20.30 Мультфильмы "Прекрасная  
Пери", "Маруся Богуславка", "Кваж-  
ды ква"  
21.00 "Кто к нам пришел?"  
21.30 "ЮЖНЫЙ БРУКЛИН"  
Сериал  
22.30 Кабаре "Звездная вечеринка"  
23.30 "Стриж и другие..."  
0.00 "Встреча с..." Маша Распутина  
1.00 "Глобальные новости". Астро-  
рологический прогноз Павла Глобы

## "2-Я САДОВАЯ"

## ПОНЕДЕЛЬНИК, 18

ЯНВАРЯ

15.00, 19.30, 21.30 Информационный  
выпуск.  
15.10 Уроки немецкого языка.  
15.25 "Христофор Колумб". Худ. фильм.  
1-я серия.  
16.30 Музыкальная программа.  
РТР 17.30 Башня.  
17.55 Компьютер.  
18.15 Ю.Яковлев, В.Титова, Р.Нифон-  
това и В.Басов в детективе.  
"Опасный поворот". 1-я серия.  
19.50 "Необузданная Амазония". Док.  
сериал  
20.15 Бюро находок.  
20.25 Мультфильм.  
20.45 "Не стареют душой ветераны..."  
Хор Питерского РДК.  
21.15 "Автосфера" плюс "Автомаркет".  
21.45 "Джош и Сэм". Худ.фильм.  
23.20 "Легенды о спорте". Л.Яшин.  
23.50 Музыкальная программа.

## ВТОРНИК,

19 января.

15.00, 19.30, 21.30 Информационный  
выпуск.  
15.10 Уроки немецкого языка.  
15.25 "Христофор Колумб". Худ. фильм.  
2-я серия.  
16.20 Музыкальная программа.  
17.15 "Автосфера" плюс "Автомаркет".  
РТР 17.30 Башня.  
17.55 Компьютер.  
18.10 "Опасный поворот". Детектив.  
2-я серия.  
19.50 "Необузданная Амазония". Док.  
сериал.  
20.15 "Санта-Барбара". Сериал.  
21.00 Мультфильм.  
21.10 "Зеркало Германии". Тележур-  
нал.  
21.45 "Поездка в Висбаден". Худ.  
фильм.  
23.00 Мастера русского балета.  
0.25 Музыкальная программа.

## СРЕДА, 20 ЯНВАРЯ.

15.00, 19.30, 21.30 Информационный  
выпуск.  
15.10 Уроки немецкого языка.  
15.25 "Христофор Колумб". Худ. фильм.  
3-я серия.

16.20 Музыкальная программа.  
РТР 17.30 Башня.  
17.55 Компьютер.  
18.15 "Опасный поворот". Детектив.  
3-я серия.  
19.50 Мультфильм.  
20.00 "Япония". Видеофильм.  
20.15 Бюро находок.  
20.25 "Санта-Барбара". Сериал.  
21.15 "Автосфера" плюс "Автомаркет".  
21.45 "Как убить миллионера". Худ.  
фильм.  
23.15 "Легенды о спорте". Бобров.  
23.45 Музыкальная программа.

## ЧЕТВЕРГ,

21 января

15.00, 19.30, 21.30 Информационный  
выпуск.  
15.10 Уроки немецкого языка.  
15.25 "Христофор Колумб". Худ. фильм.  
4-я серия.  
16.20 Музыкальная программа.  
17.15 "Автосфера" плюс "Автомаркет".  
РТР 17.30 Башня.  
17.55 Компьютер.  
18.10 Л.Озолина, Э.Павлус, Л.Чурсина  
в телесериале  
"Долгая дорога в дюнах". 1-я серия.  
19.50 Баскетбол. Евролига. II этап. "Ав-  
тодор"(Саратов) —  
"Эфес Пилсен"(Турция). Прямая транс-  
ляция.  
21.45 "Санта-Барбара". Сериал.  
22.30 "Свидетель". Худ. фильм.  
0.00 Музыкальная программа.

## ПЯТНИЦА,

22 января.

15.00, 19.30, 21.30 Информационный  
выпуск.  
15.10 Уроки немецкого языка.  
15.25 "Христофор Колумб". Худ. фильм.  
5-я серия.  
16.20 Музыкальная программа.  
РТР 17.30 Башня.  
17.55 Компьютер.  
18.10 "Долгая дорога в дюнах". Теле-  
сериал. 2-я серия.  
19.50 "Между мифом и реальностью".  
Док. фильм.  
20.20 Бюро находок.  
20.30 "Санта-Барбара". Сериал.  
21.15 "Рыболов". Тележурнал.  
21.45 "Побег из Шоушенка". Худ.  
фильм.  
0.00 Музыкальная программа.

## СУББОТА,

23 января.

15.00, 19.30, 21.30 Информационный  
выпуск.  
15.10 "Иннокентий и компания".  
Фильм-детям  
15.50 50х50: буду звездой.  
РТР 16.55 А.Жарков, В.Павлов, В.Этуш  
в комедии  
"Не будите спящую собаку".  
19.00 Мультфильм.  
19.10 "Кулина". Греческая кухня. "Шаш-  
лык".  
19.50 "Аляска". Худ. фильм.  
22.00 "Любовный напиток". Комедия.  
23.40 "Голливуд изнутри".  
0.30 Музыкальная программа.

## ВОСКРЕСЕНЬЕ,

24 января.

15.00, 19.30, 21.30 Информационный  
выпуск.  
15.10 "Джанго". Худ. фильм.  
16.40 "Давай поговорим".  
РТР 17.00 "Диалоги о животных". Док.  
фильм.  
18.00 "Беседы о православной вере".  
18.15 "Космические добровольцы".  
Телеигра.  
19.10 "Три желания". Программа для  
женщин.  
19.50 "Джек". Худ. фильм.  
22.00 "Зло". Худ. фильм.  
23.45 "Голливуд изнутри".  
0.35 Музыкальная программа.



**Большое спасибо**

Моя жизнь действительно похожа на сказку. Потому, что в наше время принято говорить: "Никому нет дела до чужих проблем. Каждый должен выбираться из пропасти сам".

В моем случае это оказалось далеко не так. Будь эти слова правдой - наша маленькая семья погибла бы. А мы живы и даже верим в сказки, которые обещают чудо в рождественскую ночь.

Я уже писала в вашу газету благодарственное письмо. И вот снова обращаюсь к вам. Как же иначе поделиться с людьми своей верой, надеждой и любовью? Как же иначе выразить свою огромную благодарность всем, кто помогал нам в трудное для нас время? И как же передать другим веру в то, что главное в жизни - поддержка людей в трудные для них моменты?

Наша семья - это бабушка и

две внучки девяти и двенадцати лет. В мае я сломала руку и ногу. Лежала два месяца в больнице. Кто помог? Школа и соседи! Сняли гипс. Заново училась ходить и владеть рукой.

дициями добра, чести и справедливости. Раньше там работала В.И. Казун, сейчас Т.Г. Серебрякова.

Мне хочется низко поклониться классным руководителям моих внуков В.В. Жирновой и

Мариша говорила: "Как? Неужели она еще и деньги получает? Ведь она не работает, а наслаждается жизнью с нами!"

Назову имя социального педагога школы № Н.В. Плетневой. Я спрашивала себя, куда уходят отзвуки беспричинной агрессии, с которой порой обрушиваются на педагога неблагополучные ученики, отчаявшиеся опекуны, а то и родители. Любый ангел-хранитель не выдержал бы такой нагрузки. А она выдерживает. И ни разу не позволила себе сорваться, закричать, кого-нибудь обидеть...

От души говорю, не верьте, когда вам покажется, что добра уже нет. Есть добро! И если мы еще живы, то потому, что добро неистребимо и вечно. И злу не победить добра.

**В.И. КЛЮЕВА,**  
опекун своих внуков

**ДОБРО ЕСТЬ.  
И ОНО ВЕЧНО!**

В ноябре умер отец девочек. Похороны организовали добрые люди. И оказывается, какие это великие хлопоты - похоронить близкого не как бомжа, а как уважаемого человека.

В декабре обе девочки заболели воспалением легких. Кто помог? Опять же школа и добрые люди.

Наша школа № 60 в поселке Солнечный с прекрасными тра-

И.В. Бурмистровой, всем учителям, которых любят мои Уля и Мариша.

Назову еще завуча В.Е. Мироненко, которая умеет сплотить коллектив учителей. Это под щедростью ее сердца вырастают мастера своего дела - учителя, формируются характеры детей.

Знаю одну ее подопечную - Е.Ю. Вяткину, про которую моя

**✓ В редакцию пришло письмо****ЕСЛИ ОНА  
ВОЗЬМЕТСЯ ЗА ДЕЛО**

Провожая детей и внуков в школу, хочется быть уверенным, что все у них будет в порядке. Так думала и я. Но в 46-й школе с первых дней учебного года обозначилась проблема - не работал санузел. Пришлось обращаться в отдел образования района, к нашему депутату. Обещали помочь, но слова разошлись с делами.

Помогла заместитель главы администрации района Н.

Д. Пырева. Она взяла под свой контроль затянувшиеся ремонтные работы в школе. И дело пошло на лад.

Мы, родители, благодарны Нине Дмитриевне за ее постоянное внимание к школьным проблемам, за ее терпение. Поздравляем ее с наступившим Новым годом, Рождеством Христовым и желаем успехов в работе.

**Н.С. ЛЕВОЧКИНА,**  
пенсионерка

**ТАКАЯ НУЖНАЯ ПОДДЕРЖКА**

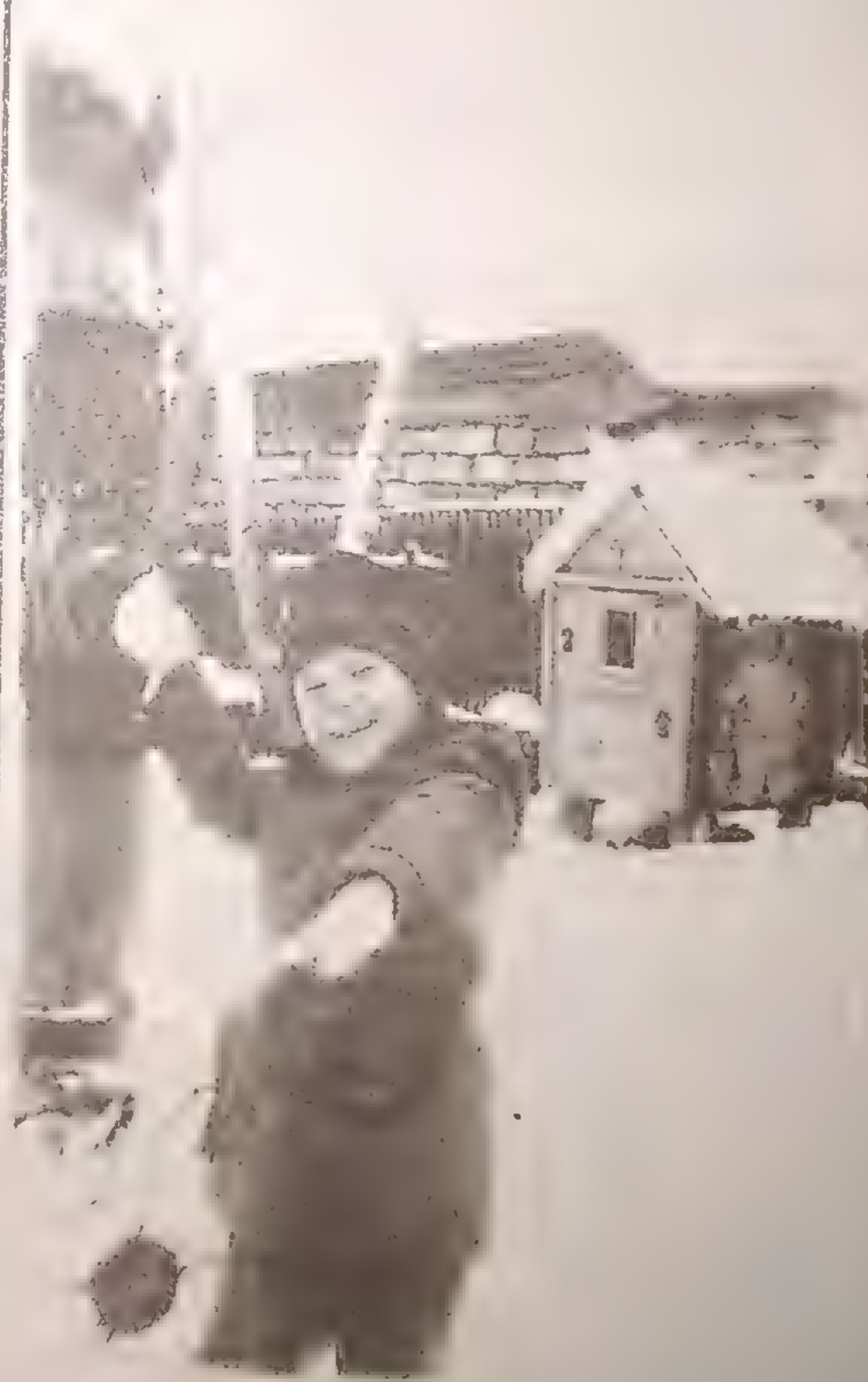
Коллектив нашего центра работает с наименее защищенными слоями населения - малообеспеченными пенсионерами, одинокими ветеранами войны и труда, многодетными и неполными семьями, трудными подростками. Ежедневно социальные работники сталкиваются с многочисленными проблемами этих людей, для успешного решения которых им приходится взаимодействовать с различными организациями и учреждениями.

К счастью, в большинстве случаев мы встречаем чуткое и внимательное отношение, получаем незамедлительную квалифицированную помощь и содействие. Именно так относятся к социальным работникам в паспортно-визовой службе Ленинского РУВД, Ленинском военном комиссариате, в поликлиниках №№ 5 (пос. Елшанка), 9 (6-я Дачная), в поликлинике ОАО "Саратовстекло".

Благодарим за помощь в проведении технического осмотра автотранспорта ЦСО МПТОО "Кант" (бывшее АТП-2). Спасибо и коллективу ОАО ЖБК-1 за ремонт здания центра. Своевременно обеспечивали продуктами наших подопечных магазины №№ 59 "Искра", 25 "ЧП Устинкин", 1 (ЗАО "Сокур-63").

Желаем нашим активным помощникам в новом году здоровья и благополучия и надеемся на дальнейшее сотрудничество.

**Инна ЛУКЬЯНОВА,**  
директор ЦСО Ленинского района,  
**Людмила КОЖЕВНИКОВА,**  
заведующая службой срочной социальной помощи

**Из семейного альбома**

**Хорошо...**



## Вести с мест

## ЕЛШАНСКАЯ ПТИЦЕФАБРИКА

Вместе с главным зоотехником Александром Владимировичем Коноваловым, предварительно одев белые халаты, мы зашли в один из "куриных" цехов. В объемном, вытянутом на десятки метров помещении было светло, чисто, но очень шумно. В нескольких рядах стояло 14 тысяч многоярусных клеток. Птицы активно клевали. Это создавало специфический звуковой фон.

-Техника работает строго по режиму, - объяснял главный зоотехник, - а за постоянным освещением, что очень важно для несушек, следит специальный компьютер. Но самое главное в нашем деле — чтобы была чистота и своевременно раздавался корм. Иначе продуктивность уже на следующий день может упасть процентов на 25.

С такой запоминающейся

экскурсии по цехам ГУП "Птицесовхоз Елшанский" и началось мое знакомство с предприятием. Признаться, давно хотелось посмотреть на это "живое" производство, которое поставляет на прилавки магазинов куриные яйца.

-Мы используем две породы: кросс "Иса-Браун" - птицы коричневого цвета, и кросс П-46 - белого цвета. Чтобы не было разрыва в производстве яиц, содержим разнородную птицу. Тщательно следим за условиями содержания. И куры хорошо отзываются на такую заботу. В этом году мы достигли высокой продуктивности. В среднем одна курица за год дает нам 271 яйцо. В 1998 году при плане в 23 миллиона мы получили 27 миллионов 800 тысяч яиц.

Что ж, есть вопросы к зоотехнику Коновалову

-Почему подорожали яйца?

-Это связано с ростом цен на корма. Рыбная мука подорожала в 5 раз, различные витамины в 2,3 раза, жмых и шрот в 3 раза. Наш совхоз не может обеспечить 245000 кур собственными кормами. Цены на яйцо повысились.

-Желток яйца домашней курицы выглядит здоровее. Он всегда ярко-или темно-желтый. А у заводской курицы - бледный. Почему?

-Нужно учесть, что домашняя курица употребляет в пищу много травы. Поэтому получает больше каротина, что и влияет на цвет желтка. Но вкусовые качества продукта, его питательная ценность, другие свойства не имеют разницы. Так что смело кушайте и домашнее, и промышленное яйцо.

-Как отличить свежее яйцо от несвежего?

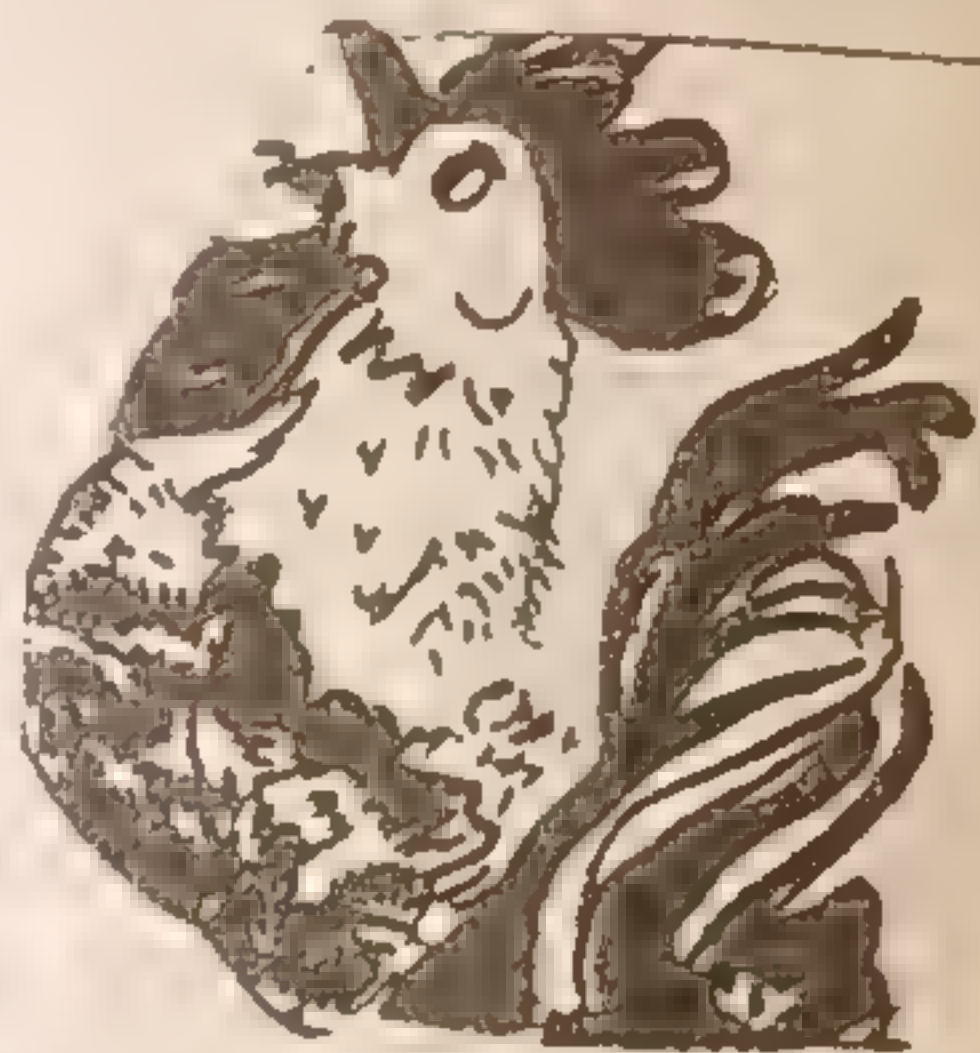
-Когда этот продукт стареет, то высыхает. В скорлупе обра-

зуется воздух, много свободного пространства. И если вы куриное яичко потрясете, то почувствуете пустоту. Это значит, что товар залежалый.

Чтобы избежать ошибок, покупайте лучше наши, елшанские куриные яйца.

Главный зоотехник птицесовхоза А. Коновалов — профессионал в своем деле. И таких здесь немало. Высокий уровень культуры труда вывели елшанское предприятие в первую пятерку птицефабрик Саратовской области.

Игорь НИКОЛАЕВ



## Свадьбы в районе

Родители так и не смогли уговорить детей — они наотрез отказались от пышной свадьбы с многочисленными гостями и большим, шумным застольем. Молодожены — Олег и Валентина — решили все по-своему.

— Быть все время праздника в центре внимания — очень утомительное для меня занятие, — объясняет Олег. Он работает менеджером в одной преуспевающей фирме.

— Не люблю большого скопления народа, — продолжала его невеста, — когда вокруг меня собирается больше шести-восьми человек, чувствую дискомфорт.

Молодые люди только что вышли из просторного салона автомобиля. Они ожидали своей очереди на регистрацию и немножко волновались. Может быть поэтому, чтобы отвлечься, и согласились на это интервью.

Невеста была без фаты, в вечернем платье. Регистрация прошла очень скромно. Кроме свидетелей, присутствовали родители и брат жениха.

— Даже не знаю, как теперь

смотреть в глаза родственникам. Они нас не поймут и будут считать скрягами, — нечаянно услышал разговор сватов. А что касается молодых, то они были на седьмом небе от счастья, и, кажется, ни о чем не думали.

— Сейчас мы поедем домой в нашу теплую, уютную квартиру, где в тесном семейном кругу и отметим это замечательное событие. А больше нам ничего и не надо, — говорила невеста.

Через несколько минут их свадебный кортеж из трех иномарок мчался по проспекту Строителей. А в зал бракосочетаний входила следующая молодая пара. Для них заиграла музыка.

В фойе скопились приглашенные. Стало шумно. Попытался было подойти и к этим молодоженам — не получилось. Свидетели, родственники, гости окружили нарядных жениха и невесту плотным кольцом. Кто-то уже открывал шампанское. "Свадьбы в Саратове бывают разными", — подумал я.

— В декабре мы зарегистри-

ровали 94 брака. Торжественную церемонию бракосочетания заказали только 40 молодых семей. Хочу подчеркнуть, что отказ от торжественной церемонии мотивируется не только материальным состоянием молодоженов. Люди организуют этот праздник так, как это им хочется — с учетом различных причин, обстоятельств, характеров, — говорит работница ЗАГСа Ленин-

ского района Татьяна Иванова Белова.

— Конечно, не самое главное, как организована свадьба, сколько приглашено гостей, каким было застолье. Очень важно, чтобы союз двух сердец оказался прочным и на всю жизнь, — считает Т. Белова. Она также переживает, что количество свадеб в районе снижается, а молодежь все менее охотно решает официально оформлять свои отношения.

— Если в 1997 году нами зарегистрировано 1503 брака, то в прошлом их было только 1246.

На сегодняшний день совсем отказались и от такой услуги, как торжественная церемония регистрации новорожденных. В ЗАГСе считают, что во всем виновата нынешняя экономическая ситуация. Еще не все к ней приспособились. Но, как это и бывает всегда, любовь обязательно победит все невзгоды.

Игорь СЕРГЕЕВ





# СОБЫТИЯ, ПРОИСШЕСТВИЯ, ТВ, ГОРОСКОП, КРОССВОРД

СОЗДАНИЕ ВАШЕГО УТОЛЕТ — НАША ПРОФЕССИЯ

# СОЗДАНИЕ

ГАЗЕТА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

№ 3 (132)

22 января 1999 г.

Издается с августа 1996 г.

## СОБРАНИЕ АКТИВА

20 января состоялось собрание актива предприятий, организаций и учреждений района. С докладом "Об итогах социально-экономического развития района в 1998 году и задачах на 1999 год" выступил глава администрации Ленинского района А. В. Макрушин.

О проблемах и путях района говорили А.И.Ракитин, управляющий АО "Рефлектор", А.Г.Семин, генеральный директор ОАО ЖБК-1, В.И.Макаров, первый заместитель директора АО "Карат плюс", Н.А.Горбачева, директор ООО "Элвис - центр", С.В.Агапов, заместитель директора ГП СПТП № 1, Т.В.Кураева, главный врач медсанчасти "Саратовстекло", И.В.Седов, директор общества "Торекс", Н.С.Дугин, заместитель руководителя аппарата губернатора, первый заместитель начальника управления по взаимодействию с территориями и органами местного самоуправления.

В работе актива приняли участие К.К. Ионов, заместитель мэра, начальник департамента потребительского рынка, лицензирования и платных услуг, В.С. Сюрятин, председатель комитета по анализу и социальным программам администрации города.

Участниками актива было принято обращение, намечены меры стабилизации экономической ситуации в районе.

Выдержки из отчетного доклада главы администрации А.В. Макрушина читайте на 2 - 3 стр.

В этом сезоне  
в 2000 году  
СИБИРСКИЙ КОМПЛЕКС

иратовский молочный  
бинат на этом этапе  
аконец-то превратило  
горбачевское обращение в  
жизнь

Отдел информации и общественных связей администрации Ленинского района объявляет конкурсный набор вожатых на постоянную работу в Российский детский центр "Орленок" (Краснодарский край).

Требования: возраст до 30 лет, образование - высшее педагогическое, опыт работы с детьми.

За справками обращаться по тел.: 13-07-03, каб. № 28, администрация района.

## ПРОСИМ ПОМОНИ

Государственная инспекция безопасности дорожного движения просит граждан Ленинского района

BMW-320 цвет белый  
Mazda-424 цвет белый

адрес: информация  
по телефону  
12-89-03

отдел инспекции ГИБДД  
защиты от преступных посягов

27 января в 16-30 в с/ш № 47 состоится внеочередное собрание "Союза защиты вкладчиков, акционеров и инвесторов"



Администрация района, редакция газеты "Созидание" поздравляют Лидию Александровну ЯШИНУ, начальника финансового отдела Ленинского района с Днем рождения! Желаем счастья, здоровья, творческих успехов.



# ОБЩИМИ УСИЛИЯМИ ОБЕСПЕЧИМ

## Итоги социально-экономического развития района в 1998 году и задачи на 1999 год



1998 год был трудным и напряженным. В этом году темпы промышленного роста увеличивались из месяца в месяц, достигнув к концу 1-го квартала 110,8 процента. Это была тенденция. Поэтому мы не сомневались, что в 98-м промышленность района сделает качественный скачок и мы получим не менее 10,5 процента прироста. Рывка, надо признать, не получилось; несмотря на все усилия, ожидавшегося существенного оживления промышленности добиться не удалось. Объем промышленной продукции в 1998 году составил 1211,6 млн. руб. и, по сравнению с 1997 годом в сопоставимых ценах, составил 96,7 процента. Снижение объемов производства допустили предприятия: машиностроения на -16,4 процента, легкой промышленности на -15,7 процента, пищевой промышленности на -11,9 процента.

С увеличением объемов закончили 1998 год предприятия: деревообрабатывающей отрасли - 183 процента, производство строительных материалов - 113,4 процента, стекольной промышленности - 103,6 процента. Объем производства потребительских товаров составил 250,5 млн. руб., что ниже уровня 1997 года на 1,8 процента, пищевых продуктов - 163,8 млн. руб. Это 102,0 процента к 1997 году. Средняя заработная плата по предприятиям района составила 686,4 руб., что выше уровня 1997 года на 28,8 процентов. В 1998 году численность работающих в промышленности сократилась на 2383 человека.

В машиностроении и металлообработке такое предприятие, как ГУНПП "Газотрон - С" - дочернее предприятие ГНПП "Алмаз" - является одним из основных разработчиков и изготовителей индикаторов загазованности. По комплексу эксплуатационных характеристик эти сигнализаторы превосходят существующие на рынке Российской Федерации отечественные и зарубежные аналоги. Приборы сертифицированы.

Предприятие ООО "Перспектива - 91" занимается изготовлением металлоконструкций для строительных организаций, а также ведет строительство домов. Объем выпускаемой продукции выполнен на 120 процентов по сравнению с 1997 годом.

Предприятие ООО "Фирма Торекс" рабо-

тает стабильно, изготавливает нестандартное оборудование, кованные изделия, охранные видеосистемы и сигнализации. В городе имеет сеть магазинов. Объем выпускаемой продукции увеличили на 28 процентов.

Предприятие ООО "Элмаш - Сплав" стабильно работало в 1998 году. Объем выпуска изделий из тугоплавких металлов увеличился по сравнению с 1997 годом на 38 процентов.

Предприятие ЗАО "Экспо - ПУЛ" выполнило объем выпускаемой продукции (приемно-усилительные лампы) на 109 процентов, по новым изделиям - на 21,4 процента к общему объему.

Тяжелое положение сложилось на оборонных предприятиях района из-за невыполнения договорных обязательств Министерством обороны. По состоянию на 1.12.98г. его долг составил 166,6 млн. руб. Долг предприятию ГНПП "Контакт" на 1.01.99г. составил 40,17 млн. руб. ПО "Бином" из-за неплатежей закрыто с ноября 1998г. Но, несмотря на такое положение в оборонной промышленности, ГУП "Радиоприборный завод" увеличил объем выпуска оборонной продукции на 23 процента и гражданской продукции - на 401,7 процента. Предприятие работает стабильно. Предприятие ООО "СЭПО - ЗЭМ" выполнило объем выпуска оборонной продукции на 125,5 процентов и потребительских товаров на 126,3 процента.

В районе 4 предприятия находятся под внешним управлением. Положительный результат дало введение внешнего управления на ОАО "Рефлектор". Предприятие вышло из кризисного положения, полностью погашена задолженность по заработной плате, начались выплаты в пенсионный и другие внебюджетные фонды. Проведена реструктуризация долгов за промэнергетику. Дочерние предприятия не имеют кредиторской задолженности, ведут выплаты во все фонды, имеют подтвержденные договоры на 1999 год. Ряд предприятий вышли на рентабельную работу, выросли объемы по сравнению с 1997 годом.

В деревообрабатывающей промышленности объем выпуска продукции составил 195 процентов к 1997 году. Предприятие ЗАО "Карат-Плюс" увеличило объем выпускаемой продукции в 2 раза по сравнению с 1997 годом.

Промышленность строительных материалов увеличила объем выпуска продукции на 15 процентов. Среди предприятий, которые успешно закончили тяжелый 1998 год - ОАО Саратовский завод КБИ, АОТ ЖБК-3, ОАО ЖБК - 1, ОАО "Саратовстекло" удалось сохранить коллектив уникальных специалистов и выпускать продукцию высокого качества. Саратовское листовое стекло способно успешно конкурировать с изделиями западноевропейских фирм. В 1998 году было освоено 105 видов новых изделий, объем выпуска продукции вырос на 6,6 процентов. Легкая промышленность снизила объем выпускаемой продукции на 15,7 процентов. Главные причины снижения объемов - плохая работа маркетинговой службы, дороговизна сырья, конкуренция со ввозимым в страну импортным товаром. Все это поставило предприятия в трудные условия по реализации своих изделий. И только ЗАО СТК "Пушинка" выпускает качественные изделия, пользующиеся у населения спросом.

В пищевой промышленности объем выпускаемой продукции не превысил уровня 1997

года. Предприятие ЗАО "Сокур-63" выпустило в 1998 году 12867 т. хлебобулочных изделий и 822 т. кондитерских изделий. Темп роста составил 103,9 процентов.

Необходимо отметить предприятие ГУП "Типография №1". Объем выпускаемой им продукции выполнен на 100 процентов, печатается 24 районных и 30 городских газет, в том числе и наша районная газета "Созидание". Коллектив типографии занесен на областную Доску Почета за заслуги в социально-экономическом развитии области.

Сегодня малое предпринимательство занимает устойчивые позиции в экономике района. Развитие малого бизнеса способно в районе решить множество проблем, в первую очередь - занятости трудоспособного населения. В районе действует 157 малых предприятий, из них 130 твердо стоят на ногах. Среди малых предпринимателей успешно работали ООО "Вако", ПКФ "Комета С", ПКФ "Виринея", ТОО "Ориентир", ТОО "РЭМО", ТОО "Золотая игла", ООО МПП "Русские колбасы".

### Транспорт

Городское унитарное предприятие "Саратовское пассажирское автотранспортное предприятие №1" работает на маршрутах Ленинского района. Ежедневно на линию выходят от 35 до 40 автобусов. За 1998 год перевезено 21567 тыс. пассажиров. Каждый день на улицы района дополнительно выходят до 47 коммерческих автобусов.

### Строительство

Неустойчиво, но все же продолжает работать строительный комплекс района. За счет всех источников финансирования в районе в прошлом году сдано в эксплуатацию 74,4 тыс. кв. метров жилья, в том числе 14,3 тыс. кв. метров индивидуального, что составляет 75 процентов от уровня 1997 г. Однако и в этих тяжелых условиях отдельные предприятия продолжают устойчиво работать, увеличивая объемы. Управление строительства №14 в 1998 г. выполнило строительно-монтажных работ на общую сумму 206,3 млн. рублей, что составило 104,7 процентов к уровню 1997 г. Введены в эксплуатацию 35 тыс. кв. метров жилья, школа на 108 мест, диагностический центр и целый ряд других объектов социальной сферы. В текущем году планируется освоить свыше 500 млн. рублей, ввести в эксплуатацию около 1000 квартир, построить школу, поликлинику и другие объекты социальной сферы в нашей области. Набирает обороты ЗАО "ШЕЛДОН". В прошлом году объем генподрядных работ выполнен на 67,6 млн. рублей, что составило 148,8 процента к уровню 1997 г. Введено в эксплуатацию 24,5 тыс. кв. метров жилья. За 1997 - 1998 годы предоставлено 202 квартиры для отселения жильцов из домов системы Лагутенко.

В районе большое внимание уделяется вопросам дальнейшего развития сферы торговли, общественного питания и оказания услуг. Только за прошлый год торговая площадь в районе возросла на 1100 кв. метров, количество мест в общественном питании - на 139.

В районе введены в эксплуатацию и действуют кафе быстрого питания на 3-й Дз. Дом бытовых услуг в поселке Полтавновка.



# ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РАЙОНА

сервисный центр "Элвис-БОШ" по обслуживанию автомобилей всех модификаций. Действует обширная сеть оптовой торговли, которая включает в себя 70 предприятий плюс 3 на оптовом рынке "Саратов - 97".

В последнее время больше внимания стало уделяться вопросам улучшения условий и охраны труда. Разработана и утверждена рабочая программа первоочередных мер по улучшению условий и охраны труда на 1997-2000 гг., аналогичные программы имеются на многих предприятиях и организациях района.

Проводится работа по выполнению постановления Губернатора области от 14.05.97 г. № 288 "Об аттестации рабочих мест по условиям труда в Саратовской области". Несмотря на все трудности и сложности настоящего периода, в прошедшем году было обеспечено нормальное функционирование таких социальных сфер, как народное образование, здравоохранение, культура, спорт и других.

В 1998 году было принято дополнительно на баланс района 5 дошкольных образовательных учреждений и два подростковых клуба. Успешно работает сеть учреждений дополнительного образования, которая создает условия для развития возможностей детей и организации их занятости во внеурочное время. Центр детского творчества является основным культурным центром района по проведению массовых праздников и мероприятий. Второй год функционирует Дом детского творчества в пос. Солнечный. В 42 подростковых клубах различными видами деятельности охвачено более 3,5 тыс. детей, что больше, чем было в 1997 г. Продолжает сохраняться дефицит ученических мест. Большинство школ работают в две смены.

## ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Продолжают выполнять свои основные задачи по охране здоровья населения учреждения здравоохранения. Продолжались работы по реконструкции детского сада в пос. Техстекло под центр "Мать и дитя" и помещений под отделение реанимации в городской детской больнице № 7. Открыта подстанция скорой медицинской помощи в пос. Елшанка. Приобретается новое медицинское оборудование и внедряются новые методики и технологии обследования и лечения граждан. Однако многое из намеченного выполнить не удалось. Неоправданно затягивается открытие центра "Мать и дитя".

## КУЛЬТУРА

Такого количества дворцов культуры, клубов, музыкальных школ, библиотек нет ни в одном другом районе г. Саратова. В районе работает около 100 коллективов и кружков художественной самодеятельности, в которых занимаются свыше 5600 человек. В прошедшем году дополнительно приняты на баланс управления культуры клуб ходьбы и бега "Сокол" и клуб "Строитель". Ежегодно проводятся более 2000 культурно-массовых мероприятий. Работают танцевальные площадки, проводятся дискотеки. Успешно работает в районе театр русской комедии. В текущем году планируется создать детский театр оперетты на базе существующего театра кукол, создать школу искусств, центр народного творчества в пос. Елшанка, открыть сеть аттракционов в сквере Победы на 6-м квартале и многое другое.

## СПОРТ

В течение 1998 г. спорткомитетом совместно с коллективами физкультуры и предприятий, профтехучилищ 58 соревнований, в которых приняло участие около 8 тысяч человек. Занятиями в группах здоровья охвачено 24 тысячи человек. Спортивные секции охвачено 24 тысячи человек. В течение 1998 г. в районном стадионе подготовлено два соревнования: чемпионат мира Наталья

Чернаускас (самбо) Алексей Илюшин (шахматы), высоких результатов на международных соревнованиях добились воспитанники ДЮСШ № 3. Руденко Олег стал Чемпионом мира по летнему биатлону, Шатяева Валентина и Петрова Ирина -- призеры международных соревнований по марафону Команды Ленинского района -- постоянные участники областных и городских спартакиад, занимали в течение года первые и призовые места

Как всегда самое пристальное внимание администрация района уделяет решению вопросов постоянного и качественного обеспечения населения района всеми видами коммунальных услуг, наведению чистоты и порядка в районе. Практически завершена приемка ведомственного жилого фонда в муниципальную собственность. Сейчас идет процесс приемки в муниципальную собственность общежитий. Только в прошедшем году принято 12 общежитий. Как обычно, большое внимание было уделено вопросам подготовки района и, в первую очередь, жилья и объектов социальной сферы к работе в осенне-зимний период. К началу отопительного сезона была реконструирована головная ветка тепломагистрали № 1 протяженностью 2300 погонных метров, заменено 660 погонных метров магистральных тепловых сетей и 8120 погонных метров внутриквартальных теплотрасс. Выполнены значительные объемы работ по ремонту и замене оборудования в котельных, ремонту инженерных сетей. В целом следует отметить, что зимний сезон проходит нормально, без серьезных аварий. В прошлом году была выполнена значительная работа по разбивке цветников, клумб, установке вазонов у предприятий и учреждений района. В текущем году будет продолжено реформирование жилищно-коммунального хозяйства района. Завершается работа по созданию Дирекции единого заказчика в районе, что должно улучшить работу по содержанию и обслуживанию жилого фонда и инженерных сетей, и сократить численность аппарата управления. Большая программа намечена по благоустройству района, ремонту и строительству дорог, ремонту и замене инженерных сетей и других работ. И я думаю, что нашими общими усилиями она будет успешно выполнена.

## ПРАВООПОРЯДОК

По-прежнему острой остается такая насущная проблема, как преступность. В районе практически не происходит перемен в улучшении оперативной обстановки. Так, за 1998 г. в районе зарегистрировано 3137 преступлений, что на 2,4 процента больше, чем за 1997 г. Несмотря на то, что общая раскрываемость преступлений, в том числе тяжких и особо тяжких, несколько повысилась в прошлом году, тем не менее, она остается ниже общегородского показателя. Обостряется криминальная ситуация среди несовершеннолетних, количество преступлений, совершенных ими, возросло на 28,5 процента. Администрация района в меру имеющихся возможностей оказывала и будет оказывать помощь органам милиции в укреплении материально-технической базы. За последние два года сотрудникам милиции выделено 16 квартир, в январе текущего года будет сдана в эксплуатацию пристройка к зданию РУВД. Поэтому руководству управления внутренних дел нужно серьезно пересмотреть свою деятельность и найти возможности и меры по улучшению оперативной обстановки в районе.

## СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

В прошлом году в службу занятости района обратилось 3728 человек. На начало года в районе на учете состояло 1969 безработных. Уровень безработицы составил 1,2 процента

В действительности количество безработных гораздо больше. Только в промышленности за прошлый год было уволено по различным причинам 2383 человека. Скрытой формой безработицы охвачено порядка 15 тысяч человек.

Продолжает увеличиваться задолженность по заработной плате. В целом по району на 1 декабря 1998 г. она составила 113,5 миллионов рублей, или почти пять месяцев. Если взять бюджетные организации, то задолженность по здравоохранению составляет 3 млн. рублей, по отделу образования - 3,6 млн. рублей. Хуже обстоит дело с работниками жилищно-коммунального хозяйства, здесь задолженность достигает пяти месяцев. Основной причиной сложившегося положения является уменьшение поступлений в местный бюджет. В целях увеличения доходов бюджета в прошлом году администрацией района были приняты ряд мер, направленных на увеличение его доходной части бюджета, рациональное использование имеющихся средств и усиление контроля за их целевым использованием. Однако сложившаяся экономическая ситуация в районе, регионе и в России в целом не позволила достичь значительных результатов. В целом за 1998 г. в бюджет получено доходов в сумме 225,45 млн. рублей, что составило 91,1 процентов к плану, который составляет примерно 50 процентов от потребностей района.

Особо хотелось остановиться на серьезных проблемах, связанных с выплатой пенсий и детских пособий, а также с оказанием помощи малоимущим жителям района. В районе проживает около 70 тысяч пенсионеров и 28 тысяч получателей детских пособий. Задержка в выплате пенсий составляет около 2 месяцев. В настоящее время завершается выплата пенсий за ноябрь. Учитывая сложившуюся напряженную ситуацию с выплатой пенсий, администрация приняла меры по организации неденежных расчетов с пенсионерами путем оказания услуг и реализации продовольственных и промышленных товаров.

В настоящее время 13 предприятий-должников по страховым взносам в пенсионный фонд осуществляют реализацию промышленных и продовольственных товаров, в двух аптеках производится отпуск медикаментов, стоматологическая поликлиника № 9 предоставляет услуги по оказанию ортопедической помощи и зубопротезированию. Все предприятия жилищно-коммунального хозяйства работают по безденежным расчетам с получателями пенсий. Аналогичная схема безденежных расчетов осуществляется для сокращения задолженности по детским пособиям.

В районе оказывается адресная материальная помощь малоимущим семьям. С сентября 1998 г. организованы благотворительные обеды в пяти столовых района. Ежедневно в этих столовых получают обеды около 700 человек. Это, конечно, не решает всей проблемы, но позволяет тем, кто желает, хотя бы частично получить пенсию или детские пособия в виде необходимых товаров и услуг, позволяет накормить голодного человека. И эту работу надо продолжать, увеличивая число торговых точек и ассортимент предлагаемых товаров и услуг, количество благотворительных столовых, искать новые решения и подходы к решению этой проблемы.

И в заключение хотелось бы отметить, что по всем прогнозам текущий год обещает быть еще более сложным не только в экономическом, но и в политическом плане. В конце года пройдут выборы в Государственную Думу, что потребует от нас значительных усилий и времени. Думаем, что несмотря на тяжелейшее состояние всех сфер и отраслей народного хозяйства, на колоссальные трудности, с которыми сталкивается население, мы всеми общими усилиями сумеем обеспечить жизнедеятельность района в наступившем году.



## РОЖДЕСТВЕНСКИЕ СВЯТКИ

Что можно противопоставить засилью низкопробной музыки? Бережно хранимые отечественные культурные традиции, народные обычаи, раздольные песни, вдохновившие не одно поколение великих русских композиторов, писателей, поэтов, в том числе и Александра Сергеевича Пушкина, 200-летний юбилей которого все мы будем отмечать в наступившем году.

На прошлой неделе в центре детского творчества Ленинского района состоялся музыкальный праздник "Рождественские святки", посвященный грядущему юбилею великого поэта. В подготовке и проведении этого яркого зрелища приняли участие учителя музыки районного методобъединения под руководством Владимира Павловича Каменского (средняя школа № 72) и учащиеся средних школ №№ 36, 41, 46, 47, 57, 63, 94, а также гимназии № 87.

Преподаватели и ребята обошлись без спонсоров — смастерили небольшие декорации, с помощью родителей сшили костюмы. Автор сценария и хозяйка праздника Татьяна Ивановна Кравченко (гим-

назия № 87) смогла найти единую концепцию музыкального действия, органично включившего в себя рождественские колядки, народные песни и игры, рассказы о Пушкине и его любимой няне Арике Родионовне, эпизоды из пушкинских сказок, песни на его стихи.

Лучшие номера, исполненные школьниками, были отмечены грамотами отдела образования районной администрации, а сами юные артисты получили небольшие сладкие подарки.

Галина ВОРОНКОВА



## В штормовом политическом море

### "ОТЕЧЕСТВО"

Новый год вступил в свои права под знаком всплеска активности различных партий и общественных движений.

Политические страсти и амбиции вызвали к жизни предстоящие в 1999 году выборы российского парламента — государственной Думы. Партия или движение, чья фракция будет иметь в Думе большинство мест, во многом определит курс дальнейшего развития государства.

Новой звездой на политическом небосклоне вспыхнуло общественно-политическое движение "Отечество", которое возглавил мэр Москвы Юрий Лужков. В его ряды вливаются не столько политики, сколько практики, хозяйственники, кому небезразлична судьба демократических реформ.

Лидер "Отечества" Ю. Лужков известен в стране как крепкий хозяйственник, конкретными делами добивающийся улучшения жизни соотечественников. Новое общественно-политическое движение объявило себя "партией власти". Властители, по утверждению его сторонников, кто умеет работать, умеет дости-

гать практических результатов в интересах России, кому чужда бесплодная политическая болтовня.

Сейчас идет процесс создания районных организаций движения "Отечество". Они созданы в Кировском, Фрунзенском, Октябрьском районах города Саратова.

На днях организационное собрание сторонников "Отечества" состоялось в Ленинском районе. Координатором избран Виктор Павлович Меркулаев, заместитель директора по общим вопросам Кирпичного завода.

Мы связались с ним и попросили рассказать о перспективах нового политического образования.

Как заявил Виктор Павлович, цель движения — обновление всех ветвей власти, которая утратила доверие народа, людьми, которым небезразлична судьба отечества, кто не пожалеет всех своих сил для укрепления благополучия граждан страны, а не своего собственного, кто поставит заслон разграблению и распродаже богатств великой России.

В добрый путь, "Отечество"!

Лариса НЕФЕДОВА

*Декларация о доходах давно перестала быть чем-то экзотическим для многих из нас. Год от года увеличивается число лиц, обязанных подавать подобный документ в налоговую инспекцию.*

*С 1 января началась очередная кампания по декларированию доходов физических лиц за 1998 год. Как и прежде, она продлится до 1 апреля.*

— В минувшем году государственной налоговой инспекцией по Ленинскому району было получено 7188 деклараций, — рассказывает исполняющий обязанности заместителя начальника отдела налогообложения физических лиц Сергей Иванович Чернобук. — Это больше всего в городе. Еще 679 человек с заявлением о доходах за 1997 год опоздали, предоставив документы после 1 апреля. Есть и такие, кто до сих пор не подал декларацию.

Как и в прошлом году, декларацию о доходах обязаны предъявить в налоговую инспекцию предприниматели и граждане, занимающиеся ча-

стной практикой, лица с доходами в иностранной валюте.

Предстоит отчитаться перед налоговой инспекцией и тем, кто имеет несколько источников доходов. Если за 1997-й декларацию подавали совместители, чей годовой доход превышал 12 тысяч рублей, то теперь подобное ограничение отменено. Наведаться в налоговую нужно будет также гражданам, не имевшим основного места работы в течение отчетного года,

но получившим за этот период какие-либо доходы.

Граждане, имеющие право на льготу в связи со строительством или покупкой недвижимого имущества и не воспользовавшиеся этим правом по основному месту работы, могут подать декларацию и сделать

создает массу неудобств для нас, инспекторов, ломает привычный режим работы.

Хочу напомнить, что декларацию не обязательно подавать лично. Это можно сделать через своего налогового агента и даже прислать по почте.

В комнате 632 налоговой инспекции Ленинского района открыт специальный консультативный пункт, где можно познакомиться с образцами заполнения декларации. Наши сотрудники готовы оказать помощь в заполнении декларации.

Напоминаю налогоплательщикам, что декларации принимаются по адресу: Деловой тупик, 3, комнаты 609-613, понедельник-четверг с 8.00 до 17.00, пятница с 8.00 до 16.00 (обед с 12.00 до 13.00).

Справки по телефонам: 17-05-95, 17-04-99, 17-05-13.

Материал подготовила  
Галина ВОРОНКОВА

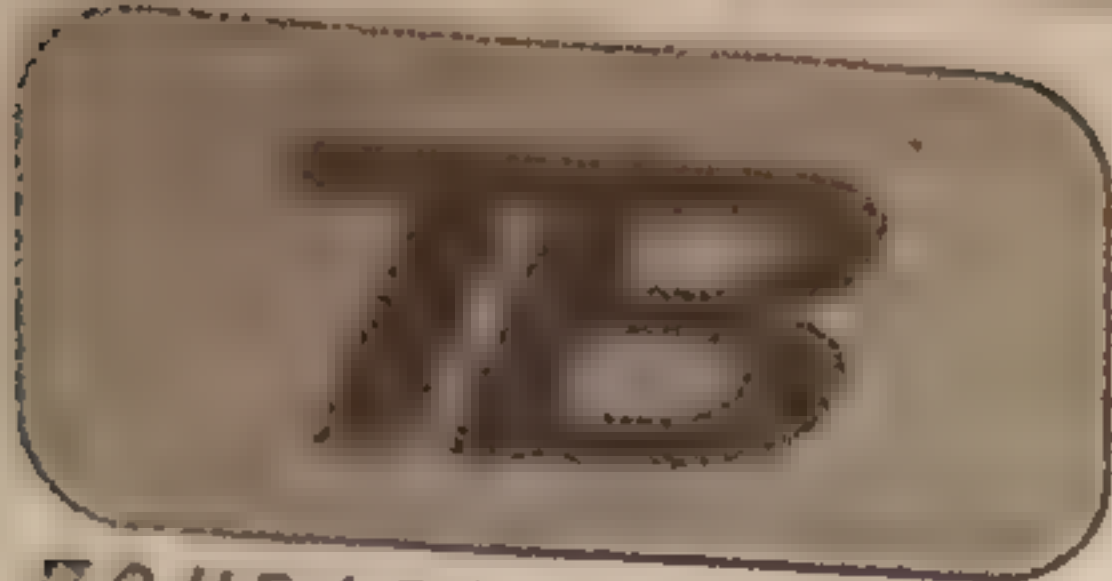
## ВРЕМЯ ЗАЯВЛЯТЬ О ДОХОДАХ

перерасчет платежей подоходного налога

— Сергей Иванович, миновала половина января. Насколько активно граждане представляют декларации вам, налоговикам?

— Как и в предыдущие годы, в первый месяц царит затишье. Зато в марте!.. Мне кажется, люди сами себе привыкли укладывать жизнь, откладывая "на потом" такое важное дело. Ладно бы только себе. Ведь это





ПОНЕДЕЛЬНИК, 25  
ЯНВАРЯ

ОРТ

6.00 "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.  
9.15, 17.00 "Жестокий ангел".  
10.15 Здоровье.  
10.45 Поле чудес.  
11.50 Домашняя библиотека.  
12.15 "Вместе".  
13.00 "Любовь и голуби". Худ. фильм.  
15.15 "Новые приключения Синдбада".  
15.55 Звездный час.  
16.35 ...До шестнадцати и старше.  
18.15 Эти забавные животные.  
18.45 Здесь и сейчас.  
19.05 "Человек в маске".  
19.50 "Поющие в терновнике".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.50 "Охотники за сновидениями".  
22.45 Взгляд.  
23.30 Новость дня.  
23.45 "Филадельфийская история". Худ. фильм.

РОССИЯ

7.00, 9.30, 9.45 Доброе утро, Россия!  
9.15, 19.30, 23.50 Дежурная часть.  
9.35 Телеигра "Программа передач".  
9.50 Товары — почтой.  
10.00 "Санта-Барбара".  
10.45 Музыка, музыка...  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 0.05 Вести.  
11.35 "Петербургские тайны".  
12.30 Зеркало.  
13.30 Магазин на диване.  
13.55 Магазин недвижимости.  
14.30 "Приют соловья".  
15.25 "Богатые и знаменитые".  
16.15 Мультфильмы.  
16.30 "Первые поцелуи".  
17.35 "Башня".  
18.00 Компьютер.  
18.20 "Долгая дорога в дюнах". 3-я серия.  
19.40 История одного события.  
20.40 Подробности.  
20.50 Любовь с первого взгляда.  
21.25 "Глаза". Худ. фильм.  
22.55 "Жара в Лос-Анджелесе".  
0.35 Автомотоспорт: зимнее кольцо.

НТВ

6.00 Сегодня утром.  
9.10 "Ее звали Никита".  
10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.  
10.15 Вчера в "Итогах".  
11.15 Куклы.  
11.30 Итоги.  
12.20 "Старый телевизор" вспоминает...  
14.25 "Моя последняя мечта будет о вас...".  
15.10, 17.10, 23.30 Сегоднячко.  
16.20 "Захватчики".  
17.40 "Катрин Кураж".  
18.30 Впрок.  
18.40 Криминал.  
19.35 Герой дня.  
19.55 "Газонокосильщик-2". Худ. фильм.  
21.35 "Итого".  
22.40 "Скорая помощь".  
0.10 Сегодня в полночь.  
0.35 "Байки из склепа".

ТНТ

9.00, 17.30 "Человек моря".  
10.00, 14.00 Из жизни женщины.  
10.30, 19.30 "Она написала убийство".  
11.30 "Зов".  
12.30 Дом с привидениями.  
13.30 "От первого лица".  
14.30 "Тихие воды".  
15.30 "Таинственный мир Санта-Клауса".

16.00 "Любознательный слоненок".  
16.30 "Звездные следопыты".  
17.00 "Эко-Пойнт".  
18.30 Момент истины.  
19.00 Футбольный клуб.  
20.30 Неделя НХЛ.  
21.30 "Патриотическая комедия". Худ. фильм.  
23.35 "Музантакт", "Глобальные новости".  
23.50 "Детектив Наш Бриджес-2".  
0.50 Рестлинг.

ТВ-6

6.55 День за днем.  
8.40, 17.35, 23.35 Дорожный патруль.  
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50 ТСН-6.  
9.10, 18.30 "Третья планета от Солнца".  
9.40 Star старт.  
10.25, 12.05, 15.10 "Спасибо за покупку!".  
11.10 "Обозреватель".  
12.15, 0.45 Знак качества.  
12.30 Территория ТВ-6.  
12.10 "Сборник комедий Ч. Чаплина".  
15.25 "Страсти".  
16.15 "Головокружительные приключения Билли и Теда".  
16.35 "Подростки с улицы Деграси".  
17.05, 0.15 Диск-канал.  
18.55 "Полинезийские приключения".  
20.00 Новости дня.  
20.30 "Весна". Худ. фильм.  
22.30 В мире людей.  
23.05 Катастрофы и войны недели.  
24.00 Те, кто.

ТТВ

7.00, 16.00 Час Диснея.  
8.00, 15.30 "Привет, Арнольд!".  
8.30 "Ох уж эти детки".  
9.00, 11.30, 15.00 Мультфильмы.  
9.30, 20.00 "Бeverли Хиллз 90210".  
10.30, 21.00 "Мелроуз Плейс".  
12.00, 1.00 "Зеленые просторы".  
12.30, 24.00 "Отель".  
13.30, 19.25, 23.00 ТЕЛЕКОМментарий.  
14.00 "Фэлкон Крест".  
17.00 "Команда А".  
18.00 "Квантовый скачок".  
19.00 "Напряги извилины".  
19.40 Музыкальный календарь.  
22.00 "Полицейские под прикрытием".  
23.05 "Отступник".

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.  
8.55, 9.55, 11.55, 18.00, 0.55 Новости.  
9.05, 10.00, 11.00, 19.55, 20.30 "Татьянин день". Телемарафон.  
9.35 Деловая Москва.  
9.45 Доходное место.  
10.45 Раста, малыш.  
Профилактика до 18.00.  
18.10 Деловая Москва.  
21.55 Вечерние новости.  
22.25 На самом деле.  
22.35 Киноанонс.  
22.40 "Безмолвный свидетель".  
23.35 Пресс-клуб.  
1.05 Петровка, 38.  
1.20 Пресс-экспресс.

REN TV

13.00, 14.40, 17.45, 20.30, 23.05 Новости REN TV.  
13.05 "Третий лишний".  
13.35 Музыкальный канал.  
14.05 "Реноме".  
14.45 "Удивительные истории".  
15.15 "Секретные материалы".  
16.15 "Нано".  
17.15 "Дерзкие и красивые".  
18.00, 20.45 "В нашем городе".  
18.15 "Элен и ребята".  
18.55 "Черная жемчужина".  
19.55 Клуб "Белый попугай".  
21.00 "Из первых уст".  
21.30 "Бунтарь". Худ. фильм.  
23.15 Спорт-курьер.  
23.30 Ночной музыкальный канал.

2-Я САДОВАЯ

15.00, 19.30, 21.30 Информацион-

ный выпуск.  
15.10 Уроки немецкого языка.  
15.25 "Христофор Колумб".  
16.20, 0.30 Музыкальная программа.  
17.35 Башня.  
18.00 Компьютер.  
18.20 "Долгая дорога в дюнах". 3-я серия.  
19.50 "Катастрофы".  
20.15 Бюро находок.  
20.25 "Санта-Барбара".  
21.15 "Автосфера" плюс "Автомаркет".  
21.45 "Опасные гастроли". Худ. фильм.  
23.10 "Муж парикмахерши". Худ. фильм.

ГТРК

6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!  
7.07, 8.07, 9.07, 17.35 Информационный выпуск.  
17.40 "Нам — 30 лет". Саратовский театр оперетты.  
18.25 Мультфильм.  
18.35 "В ожидании Собинковского фестиваля".  
19.00 "Губерния".

ВТОРНИК,

26 ЯНВАРЯ

ОРТ

6.00 "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.  
9.15, 17.00 "Жестокий ангел".  
10.10 Взгляд.  
11.00 Смехопанорама.  
11.30 Футбольное обозрение.  
12.15 "Вместе".  
13.00 "Труффальдино из Бергамо". Худ. фильм. 1-я серия.  
14.35 "Каспер, который живет под крышей".  
15.15 "Новые приключения Синдбада".  
15.50 Счастливый случай.  
16.35 ...До шестнадцати и старше.  
18.15 Угадай мелодию.  
18.45 Здесь и сейчас.  
19.10 Тема.  
19.55 "Поющие в терновнике".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.50 "Полеты в новогоднюю ночь".  
0.40 Новость дня.  
1.00 Футбол. Дневник Кубка чемпионов стран Содружества.  
1.30 "Аромат желаний". Худ. фильм.

РОССИЯ

7.00, 9.30, 9.45 Доброе утро, Россия!  
9.15, 19.30, 1.00 Дежурная часть.  
9.35 Телеигра "Программа передач".  
9.50 Товары — почтой.  
10.00 "Санта-Барбара".  
10.45 Музыка, музыка...  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 0.25 Вести.  
11.35 "Петербургские тайны".  
14.30 "Смерть свидетеля обвинения".  
15.25 "Богатые и знаменитые".  
16.15 Сказочный полдень.  
16.30 "Первые поцелуи".  
17.30 "Башня".  
17.55 Компьютер.  
18.10 "Долгая дорога в дюнах". 4-я серия.  
19.40 История одного события.  
20.40 Подробности.  
20.50 "Аншлаг" представляет...  
21.25 "Подставили". Худ. фильм.  
23.30 "Пси-фактор".

НТВ

6.00 Сегодня утром.  
9.10, 22.40 "Скорая помощь".  
10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.  
10.15 Герой дня без галстука.  
10.40 Криминал.  
11.05 Своя игра.  
11.30 "Я и моя собака".  
12.20 "Старый телевизор" вспоминает...  
14.25 "Моя последняя мечта будет о вас...".  
15.10, 17.10, 23.30 Сегоднячко.  
16.20 "Захватчики".  
17.40 "Катрин Кураж".  
18.30 Впрок.

18.40 Криминал.  
19.40 Герой дня.  
20.00 "Стрелец неприкаянный". Худ. фильм.  
21.40 Куклы.  
0.10 Сегодня в полночь.  
0.35 "Шериф из преисподней".

ТНТ

9.00, 17.30 "Человек моря".  
10.00, 14.00 Из жизни женщины.  
10.30, 19.30 "Она написала убийство".  
11.30 "Патриотическая комедия". Худ. фильм.  
12.50 Мультфильмы.  
13.30, 18.30 Момент истины.  
14.30 "Тихие воды".  
15.30 "Таинственный мир Санта-Клауса".  
16.00 "Любознательный слоненок".  
16.30 "Звездные следопыты".  
17.00 "Эко-Пойнт".  
19.00 "Встреча с...".  
20.30, 23.25 "Детектив Наш Бриджес-2".  
21.30 "Тайна фермы Мессе". Худ. фильм.  
23.10 "Музантакт", "Глобальные новости".  
0.25 Хоккей. Матч всех звезд.

ТВ-6

6.55 День за днем.  
8.45, 17.40, 23.35 Дорожный патруль.  
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50 ТСН-6.  
9.10, 24.00 Те, кто...  
9.25, 18.30 "Третья планета от Солнца".  
9.50, 18.55 "Полинезийские приключения".  
10.45, 12.05, 14.45, 15.10 "Спасибо за покупку!".  
11.10 СВ-шоу.  
11.40 "Пальчики оближешь".  
12.15, 0.45 Знак качества.  
12.30 Катастрофы и войны недели.  
13.10 "Сердца четырех". Худ. фильм.  
15.25 "Страсти".  
16.15 "Головокружительные приключения Билли и Теда".  
16.30 "Подростки с улицы Деграси".  
17.10, 0.15 Диск-канал.  
20.00 Новости дня.  
20.30 "Мужской клуб".  
21.30 "Театр Рея Брэдбери".  
22.30 В мире людей.  
23.00 "Тонкая голубая линия". 2-я серия.  
1.00 "Смертельная гонка". Худ. фильм.

ТТВ

7.00, 16.00 Час Диснея.  
8.00, 15.30 "Привет, Арнольд!".  
8.30 "Ох уж эти детки".  
9.00, 13.30, 19.25, 23.00 ТЕЛЕКОМментарий.  
9.30, 20.00 "Бeverли Хиллз 90210".  
10.30, 21.00 "Мелроуз Плейс".  
11.30, 15.00 Мультфильмы.  
12.00, 1.00 "Зеленые просторы".  
12.30, 24.00 "Отель".  
14.00 "Фэлкон Крест".  
17.00 "Команда А".  
18.00 "Квантовый скачок".  
19.00 "Напряги извилины".  
19.40 Музыкальный календарь.  
22.00 "Полицейские под прикрытием".  
23.05 "Отступник".

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.  
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 0.45 Новости.  
9.05, 17.40 "Клубничка".  
9.35, 18.10 Деловая Москва.  
9.45 Доходное место.  
10.00 "Мария Бонита".  
10.45 Базар.  
11.15, 14.00 "Охотный ряд".  
12.10 "Игрок". Худ. фильм.  
14.25, 0.55 Петровка, 38.  
14.40 Дамский клуб "Элита".  
14.45 Коммерческий калейдоскоп.  
15.00 "В плену страсти".  
16.30 "Ад в маленьком городке".



13.00, 14.40, 17.45, 20.30, 23.25 Но-  
вости REN TV  
13.05, 20.55 "Третий лишний".  
13.35 Музыкальный канал.  
14.05 Клуб "Белый попугай".  
14.45 "Пляска смерти". Худ. фильм.  
1-я серия.  
16.15 "Нано".  
17.15 "Дерзкие и красивые".  
18.00, 20.45 "В нашем городе".  
18.15 "Элен и ребята".  
18.55 "Черная жемчужина".  
19.55 Ток-шоу Опры.  
21.20 "Союзмультфильм" представ-  
ляет...

## REN TV

21.30 "Флинн". Худ. фильм.  
23.35 Спорт-курьер.  
23.50 Ночной музыкальный канал.  
15.00, 19.30, 21.30 Информацион-  
ный выпуск.  
15.10 Уроки немецкого языка.  
15.25 "Приключения Гекльберри  
Финна". Худ. фильм. 1-я серия.  
16.20, 23.50 Музыкальная програм-  
ма.  
17.15 "Автосфера" плюс "Автомар-  
кет".  
17.30 Башня.  
17.55 Компьютер.  
18.10 "Долгая дорога в дюнах". 4-я  
серия.  
19.50 "Катастрофы".  
20.15 "Санта-Барбара".  
21.00 "Детский экран — окно в тре-  
тье тысячелетие".  
21.45 "Леди забывает". Худ. фильм.  
23.20 "Легенды о спорте".

## 2-Я САДОВАЯ

17.30 "Флинн". Худ. фильм.  
23.35 Спорт-курьер.  
23.50 Ночной музыкальный канал.  
15.00, 19.30, 21.30 Информацион-  
ный выпуск.  
15.10 Уроки немецкого языка.  
15.25 "Приключения Гекльберри  
Финна". Худ. фильм. 1-я серия.  
16.20, 23.50 Музыкальная програм-  
ма.  
17.15 "Автосфера" плюс "Автомар-  
кет".  
17.30 Башня.  
17.55 Компьютер.  
18.10 "Долгая дорога в дюнах". 4-я  
серия.  
19.50 "Катастрофы".  
20.15 "Санта-Барбара".  
21.00 "Детский экран — окно в тре-  
тье тысячелетие".  
21.45 "Леди забывает". Худ. фильм.  
23.20 "Легенды о спорте".

## ГТРК

6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!  
7.07, 8.07, 9.07, 17.30 Информа-  
ционный выпуск.  
17.35 "Не за тридевять земель".  
18.25 "Актуальное интервью".  
18.35 Аграрный вопрос.  
19.00 "Губерния".  
19.20 С точки зрения.

## СРЕДА

## 27 ЯНВАРЯ

## ОРТ

6.00 "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.  
9.15, 17.00 "Жестокий ангел".  
10.15 Тема.  
11.00 В мире животных.  
11.35 Мультфильм.  
11.50 Домашняя библиотека.  
12.15 "Вместе".  
13.00 "Труффальдино из Бергамо".  
2-я серия.  
14.35 "Каспер, который живет под  
крышей".  
15.15 "Новые приключения Синдба-  
да".  
15.50 Зов джунглей.  
16.15 Детские анекдоты.  
16.35 ... До шестнадцати и старше.  
18.15 Угадай мелодию.  
18.45 Здесь и сейчас.  
19.05 Человек и закон.  
19.50, 23.45 Футбол. Кубок чемпио-  
нов стран Содружества-99  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.50 "Три товарища". Худ. фильм.  
0.40 Новость дня.  
1.50 "Стрейнджер". Худ. фильм

## РОССИЯ

7.00, 9.30, 9.45 Доброе утро, Россия!  
9.15, 19.30, 1.05 Дежурная часть.  
9.35 Телеигра "Программа передач".  
9.50 Товары — почтой.  
10.00 "Санта-Барбара".  
10.45 Музыка музыка  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 0.35 Вес-

ти.  
11.35 "Петербургские тайны".  
12.30 Диалоги о животных.  
13.30 Магазин на диване.  
14.30 "Смерть свидетеля обвине-  
ния".  
15.25 "Богатые и знаменитые".  
16.15 Мультфильмы.  
16.30 "Первые поцелуи".  
17.30 "Башня".  
17.55 Компьютер.  
18.15 "Долгая дорога в дюнах". 5-я  
серия.  
19.40 История одного события.  
20.40 Подробности.  
20.50 Сам себе режиссер.  
21.25 "Кит-убийца". Худ. фильм.  
23.10 Фигурное катание. Чемпионат  
Европы. Парное катание. Произволь-  
ная программа.  
1.20 Автошоу.

## НТВ

6.00 Сегодня утром.  
9.10, 22.40 "Скорая помощь".  
10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00  
Сегодня.  
10.15 "Нападение помидоров-убийц".  
Худ. фильм.  
11.40 "Среда".  
12.20 "Старый телевизор" вспоми-  
нает...  
14.25 "Моя последняя мечта будет о  
вас...".  
15.10, 17.10, 23.30 Сегоднячко.  
16.20 "Захватчики".  
17.40 "Катрин Кураж".  
18.30 Впрок.  
18.40 Криминал.  
19.40 Герой дня.  
20.00 "Живым или мертвым". Худ.  
фильм.  
0.10 Сегодня в полночь.

## ТНТ

9.00, 17.30 "Человек моря".  
10.00, 14.00 Из жизни женщины.  
10.30, 19.30 "Она написала убий-  
ство".  
11.30 "Тайна фермы Мессе". Худ.  
фильм.  
13.00 Мультфильмы.  
13.30, 18.30 Момент истины.  
14.30 "Тихие воды".  
15.30 "Таинственный мир Санта-Кла-  
уса".  
16.00 "Любознательный слоненок".  
16.30 "Звездные следопыты".  
17.00 "Эко-Пойнт".  
19.00 "Встреча с...".  
20.30, 23.35 "Детектив Наш Брид-  
жес-2".  
21.30 "Банкир-неудачник". Худ.  
фильм.  
23.20 "Музыкальный антракт", "Гло-  
бальные новости".

## ТВ-6

6.55 День за днем.  
8.45, 17.40, 23.35 Дорожный пат-  
руль.  
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50  
ТСН-6.  
9.10, 24.00 Те, кто.  
9.25, 18.30 "Третья планета от Сол-  
нца".  
9.50, 18.55 "Полинезийские приклю-  
чения".  
10.45, 12.05, 14.45, 15.10 "Спасибо  
за покупку!".  
11.10 "Театр Рэя Брэдбери".  
12.15, 0.45 Знак качества.  
12.30 "Звезды о звездах".  
13.10 "Кровавый камень". Худ. фильм.  
15.25 "Страсти".  
16.15 "Головокружительные приклю-  
чения Билли и Теда".  
16.35 "Подростки с улицы Деграс-  
си".  
17.10, 0.15 Диск-канал.  
20.00 Новости дня  
20.30 "Я сама".  
21.30 "Зов убийцы".  
22.25 В мире людей.  
23.05 "Бис".  
1.00 "Кровные узы". Худ. фильм.

## ТВ

7.00, 16.00 Час Диснея.  
8.00, 15.30 "Привет, Арнольд!".  
8.30 "Ох уж эти детки".  
9.00, 13.30, 19.25, 23.00 ТЕЛЕКОМ-

ментарий  
9.30, 20.00 "Бeverли Хиллз 90210".  
10.30, 21.00 "Мелроуз Плейс".  
11.30, 15.00 Мультфильмы.  
12.00, 1.00 "Зеленые просторы".  
12.30, 24.00 "Отель".  
14.00 "Фэлкон Крест".  
17.00 "Команда А".  
18.00 "Квантовый скачок".  
19.00 "Напряги извилины".  
19.40 Музыкальный календарь.  
22.00 "Полицейские под прикрыти-  
ем".  
23.05 "Отступник".

## ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.  
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55,  
17.30, 0.45 Новости.  
9.05, 17.40 "Клубничка".  
9.35, 18.10 Деловая Москва.  
9.45 Доходное место.  
10.00 "Мария Бонита".  
10.50 Мультфильм.  
11.15 "Моя война".  
11.40 Осторожно, Дети...  
12.15 "Как дома, как дела?". Худ.  
фильм.  
13.35 "Звездный экспресс".  
14.00 Галерея Бориса Ноткина.  
14.25, 0.55 Петровка, 38.  
14.40 История болезни.  
15.00 "В плену страсти".  
16.30 "Ад в маленьком городке".  
19.55 "Сыновья". Худ. фильм.  
21.25 Прикол. Еще прикол.  
21.50 Киноанонс.  
21.55 Вечерние новости.  
22.25 На самом деле.  
22.40 "Безмолвный свидетель".  
23.35 Времечко.  
1.10 Пресс-экспресс.  
1.20 Хроно.

## REN TV

13.00, 14.40, 17.45, 20.30, 23.20 Но-  
вости REN TV.  
13.05, 20.55 "Третий лишний".  
13.35 Музыкальный канал.  
14.05 "Военная тайна".  
14.45 "Пляска смерти". 2-я серия.  
16.15 "Нано".  
17.15 "Дерзкие и красивые".  
18.00, 20.45 "В нашем городе".  
18.15 "Элен и ребята".  
18.55 "Черная жемчужина".  
19.55 "Случайный свидетель".  
21.20 "Союзмультфильм" представ-  
ляет...  
21.30 "Рассвет". Худ. фильм.  
23.30 Спорт-курьер.  
23.45 Ночной музыкальный канал.

## 2-Я САДОВАЯ

15.00, 19.30, 21.30 Информацион-  
ный выпуск.  
15.10 Уроки немецкого языка.  
15.25 "Приключения Гекльберри  
Финна". 2-я серия.  
16.25, 23.50 Музыкальная програм-  
ма.  
17.30 Башня.  
17.55 Компьютер.  
18.15 "Долгая дорога в дюнах". 5-я  
серия.  
19.50 "Катастрофы".  
20.15 Бюро находок.  
20.25 "Санта-Барбара".  
21.15 "Автосфера" плюс "Автомар-  
кет".  
21.45 "Замкнутое пространство". Худ.  
фильм.  
23.20 "Легенды о спорте".

## ГТРК

6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!  
7.07, 8.07, 9.07, 17.30 Информа-  
ционный выпуск.  
17.35 До третьего звонка...  
18.05 Давай поговорим.  
18.20 "Три желания".  
18.40 "Кошелек или жизнь?". Про-  
блемы энергетики  
19.00 "Губерния".

## ЧЕТВЕРГ

## 28 ЯНВАРЯ

## ОРТ

6.00 "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости  
9.15, 17.00 "Жестокий ангел".

10.10 Человек и закон.  
10.55 Клуб путешественников.  
11.50 Домашняя библиотека.  
12.15 "Вместе".  
13.00 "Собака на сене". Худ. фильм.  
1-я серия.  
14.35 "Каспер, который живет под  
крышей".  
15.15 "Новые приключения Синдба-  
да".  
15.50 Классная компания.  
16.05 Улица Сезам.  
16.35 ... До шестнадцати и старше.  
18.15 Угадай мелодию.  
18.45 Здесь и сейчас.  
19.10 "Дайте жалобную книгу". Худ.  
фильм.  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.50 "Чтобы выжить". Худ. фильм.  
23.50 "Бешеные деньги". Дело Цен-  
тробанка. 1993 г.  
0.20 Новость дня.  
0.35 "Ночь пожирателей в "Тихом  
доме".  
1.10 "Остров толстокожих". Худ.  
фильм.

## РОССИЯ

7.00, 8.30, 9.30, 9.45 Доброе утро,  
Россия!  
8.20 Торговый дом "Ле Монти".  
9.15, 19.30, 1.10 Дежурная часть.  
9.35 Телеигра "Программа передач".  
9.50 Товары — почтой.  
10.00 "Санта-Барбара".  
10.45 Музыка, музыка...  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 0.40 Вес-  
ти.  
11.35 "Петербургские тайны".  
12.30 Диалоги о животных.  
13.30 Магазин на диване.  
14.30 "Смерть свидетеля обвине-  
ния".  
15.25 "Богатые и знаменитые".  
16.15 Сказочный полдень.  
16.30 "Первые поцелуи".  
17.30 "Башня".  
17.55 Компьютер.  
18.15 "Долгая дорога в дюнах". 6-я  
серия.  
19.40 История одного события.  
20.40 Подробности.  
20.50 "Два рояля".  
21.40 "Сыщик петербургской поли-  
ции". Худ. фильм.  
23.15 Фигурное катание. Чемпионат  
Европы. Мужчины. Произвольная  
программа.

## НТВ

6.00 Сегодня утром.  
9.10, 22.40 "Скорая помощь".  
10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00  
Сегодня.  
10.15 "Крепостная актриса". Худ.  
фильм.  
11.50 Мультфильм.  
12.20 "Старый телевизор" вспоми-  
нает...  
14.25 "Моя последняя мечта будет о  
вас...".  
15.10, 17.10, 23.30 Сегоднячко.  
16.20 "Захватчики".  
17.40 "Катрин Кураж".  
18.30 Впрок.  
18.40 Криминал.  
19.40 Герой дня  
20.00 "Китайка". Худ. фильм.  
21.40 Профессия — репортер  
0.10 Сегодня в полночь.

## ТНТ

9.00, 17.30 "Верность любви".  
10.00, 14.00 Из жизни женщины.  
10.30, 19.30 "Она написала убий-  
ство".  
11.30 "Банкир-неудачник". Худ.  
фильм.  
13.10 Мультфильмы.  
13.30 18.30 Момент истины  
14.30 "Тихие воды".  
15.30 "Таинственный мир Санта-Кла-  
уса".  
16.00 "Приключения Рекса".  
16.30 "Звездные следопыты".  
17.00 "Эко-Пойнт".  
19.00 Стриж и другие.  
20.30, 24.00 "Детектив Наш Брид-  
жес-2".  
21.30 "Рубин Каира". Худ. фильм



# Очередной очерк о жизни сталомежне

Один единственный вид очереди, оставшийся с советских времен, к сожалению, не собирается уходить в прошлое. Квартирный отдел продолжает портить людей, причем не только в Москве. Строить на предприятиях в последние годы стали гораздо меньше. А значит - жилищные очереди по месту работы превратились в "вечные ценности".

Тем приятнее событие, произошедшее 19 января на молочном комбинате. Это предприятие сдало построенный собственными силами дом. Правда, строительство началось еще 6 лет назад, но общей праздничной атмосферы на комбинате это не испортило. Еще бы, ведь после сдачи 65-квартирной ногоэтажки жилищная очередь на этом отдельно взятом предприятии исчезла как таковая, всего троим работникам не хватило жилья.

Итак, более шестидесяти работников АООТ "Саратовский молочный комбинат" в торжественной обстановке получили ордера на квартиры в новом доме по адресу улица Уфимцева, 3. Было все: музыкальное оформление, цветы, телекамеры, вспышки фотоаппаратов и, конечно же, счастливые лица. Думаю, радость этих людей понятна всем нам.

на всем нам.

Не было только длинных речей: ну что еще можно сказать? Вся ведь и так понятно...

Вот такое уникальное не только для Саратова, но, пожалуй, и для всей России событие. По крайней мере, я что-то не могу припомнить, чтобы в последние годы где-то еще распределили сразу такое количество бесплатного жилья. И, хотя строили новый дом всем миром, зато генеральный директор комбината А. Н. Березин особо поблагодарила губернатора мэра и главу администрации района, радость пришла к тем, кто ее заслужил. 80 процентов новоселов - рядовые рабочие молочного комбината. Остальные - представители ИТР.

Всего же новоселье состоится в доброй сотне семей работников молочного комбината. Жилищные условия остальных очередников также ощутимо улучшились за счет заводского общежития, где освободились драгоценные квадратные метры.

Так что хорошие новости есть. И еще будут. В конце концов, не вечно же нам на кризисы оглядываться...

Денис ЛЕБЕДЬ

## ✓ Саратовцы - саратовцам

Подарки любят получать все, независимо от возраста и материального положения. Однако существует небольшая категория людей, которым радость доставляет делать добро тем, кто в этом особенно нуждается. Оказывая помощь, они, как правило, не ждут похвалы и рекламы своих добрых дел, но вновь и вновь откликаются на призыв оказать содействие обездоленным.

Среди наиболее активных помощников районного управления социальной защиты следует назвать АОЗТ "Сокур-63" и его директора Вячеслава Викторовича Цытко. Ни одна благотворительная акция не проходит без его участия. Адресную помощь "Сокур" направляет в многодетные и неполные семьи, детям-сиротам. В минувшем году, например, продуктовые наборы, включающие макароны, муку, сушки, сахар, печенье, получили три семьи. Это же предприятие выступило одним из спонсоров праздника для детей-инвалидов в библиотеке № 10 в декабре.

Вместе с "Сокуром-63" подарки для этих ребят подготовило АООТ "Молочный комбинат" (генеральный директор Александр Николаевич Березин). Более чем к стати пришла помощь этого предприятия семье, где одна мать воспитывает восьмерых детей. Поддержал комбинат и еще две семьи, в которых сыновей и дочерей растят одинокие матери.

Называя активных спонсоров, ведущий специалист по вопросам семьи, материнства и детства управления соцзащиты Л. Панина сособой благодарностью отозвалась о театрах Саратова. Их администрация находит возможность для выделения бесплатных билетов на известные постановки творческих коллективов.

Так в минувшем году почти 130 детей из социально неза-

щищенных семей, детей-сирот из школы-интерната № 3, детского дома № 2 и 2-го детского противотуберкулезного санатория побывали в театре кукол "Теремок" (директор Владимир Анатольевич Конопицкий). Почти 120 благотворительных билетов для ребят было получено на спектакли академического театра драмы (директор Феликс Матвеевич Арон).

Более 200 детей из Ленинского района бесплатно познакомились с лучшими операми, поставленными на сцене театра оперы и балета (директор Илья Федорович Кияненко). И, конечно, с особым удовольствием ребята смотрели спектакли всемирно любимого театра юного зрителя (директор Валентин Николаевич Райков).

Настоящими праздниками для души, веселыми и увлекательными, стали благотворительные встречи в библиотеке № 10 для детей из малообеспеченных семей и детей-инвалидов. Здесь ребята, для многих из которых мир ограничен стенами их дома, получают возможность пообщаться со сверстниками, рассказать о своих увлечениях и, пусть маленьких, но победах.

Работники библиотеки стремятся, чтобы каждый праздник запомнился детям, стал особым событием в их жизни. Доброй традицией стали здесь выступления перед маленькими гостями их сверстников - воспитанников музыкальной школы № 3.

Всеобщее веселье как правило, заканчивается вручением

## НАДЕЕМСЯ НА ВАШЕ МИЛОСЕРДИЕ...

подарков. Принято упоминать здесь и спонсоров, благодаря которым ребята разъезжают по домам с яркими пакетами, наполненными сладостями и разными полезными вещами.

На призыв специалистов управления соцзащиты материально поддержать проведение таких праздников уже два года откликается владелец собственного магазина Андрей Владимирович Тарасов. Несколько лет этот молодой и энергичный человек занимается предпринимательской деятельностью. Он — житель нашего района, здесь родился, вырос, учился в одной из школ на 2-й Дачной.

В юности Андрей активно занимался велоспортом в ДЮСШ "Кристалл". По его собственным словам, в становлении его характера большую роль сыграли тренеры - Михаил Сергеевич Панькин и Владимир Викторович Тетушкин. Они помогли юноше избежать многих пагубных увлечений, развивали его бойцовские качества, воспитывали умение побеждать и не пасовать перед неудачами.

Возможно, современем из него получился бы отличный спортсмен. Достаточно сказать, что Андрей стал кандидатом в мастера спорта, был чемпионом области, становился призером России. Но Тарасов не жалеет, что в силу житейских обстоятельств ему пришлось оставить свое юношеское увлечение. Огромное трудолюбие в сочетании с целеустремленностью помогли ему крепко стать на ноги, найти себя в круто изменившейся жизни.

После окончания авиационного техникума он продолжил учебу в политехническом институте на

факультете машиностроения, но вскоре понял, что это не его дело. Ушел в коммерцию, взял в аренду разбитый бесхозный ларек и начал работать самостоятельно.

Жизненный опыт подсказывал, что без знаний, как говорится, далеко не уедешь. Вот потому следующим шагом Тарасова стала учеба в школе бизнеса при экономическом институте. Банковское дело, бухгалтерия и другие дисциплины изучал за собственные деньги и так же основательно, как все, что он делал до сих пор.

В марте нынешнего года исполнится три года с того дня, как он стал директором продовольственного магазина. Дела в "ЧП Тарасов" идут - тьфу, тьфу, не сглазить бы! - неплохо. Рядом с Андреем Владимировичем работают такие же молодые, как и он, энергичные люди, уважающие своего руководителя за порядочность, отзывчивость и доброту. Эти качества отмечали многие его сотрудники и в подтверждение приводили немало примеров.

...Благодарственное письмо, полученное А. Тарасовым от районного управления социальной защиты за очередную спонсорскую акцию, заканчивалось фразой: "Надеемся на Ваше милосердие и будем благодарны за оказанную помощь". Будем надеяться и мы, что это чувство не иссякнет в сердцах других наших соотечественников.

Мудрые люди призывают нас спешить делать добро. Последуем их совету, ведь от этого в конечном итоге человек обогащается сам.

Галина ВОРОНKOBA



✓ Реформа ЖКХ

# ЛЕД ТРОНУЛСЯ



В канун Нового года депутаты саратовской городской Думы приняли ряд важных решений. Они касаются реформы жилищно-коммунального хозяйства. Впервые найдены реальные рычаги воздействия потребителей-квартиросъемщиков на неповоротливую структуру ЖКХ. Теперь, если в квартире нет воды, а батареи отопления холодные — можно не только не волноваться, а даже и радоваться. Если, конечно, в вашем кармане почти нет денег и вы заинтересованы в их жесткой экономии.

Согласно разработанным документам, можно будет не платить за отсутствие или плохое качество коммунальных услуг. Для этого необходимо подать заявление, заявку в свое родное ЖЭУ о случившемся ЧП. Например: "... довожу до вашего сведения, что с 18 часов 20 января в квартире отключено отопление..." Составьте этот документ в двух экземплярах. Потребуйте, чтобы на вашем была поставлена необходимая отметка.

Надо соблюсти еще одну формальность. Вы должны дать представителям ЖКХ возможность проверить жалобу и составить акт. Впрочем, их нерасторопность (эту процедуру коммунальщикам необходимо осуществить в течение суток со дня подачи заявления) не повлияет на исход дела. Вы уже можете требовать перерасчета.

Если у вас сломалась старая раковина или безнадежно испортился водопроводный кран, не стесняйтесь и пишите заявление в ЖЭУ. Если жилищники не удовлетворяют вашу заявку, покупайте новые приборы и требуйте возмещения затрат.

Есть в решениях и другие интересные моменты. Советуем внимательно изучить перечисленные ниже документы. Они будут опубликованы в печати.

Приятно, что представительская власть сделала хороший подарок своим избирателям к Новому Году. Она сумела повернуть лицом к простому человеку непопулярные в народе реформы. На фоне повышения цен та-

кие новости выглядят приятным недоразумением. Но это все достаточно серьезно. Квартиросъемщикам остается только научиться грамотно пользоваться свалившимся, как снег на голову, благом. Им как раз и являются принятые 29 декабря 1998 года городской Думой решения:

— "Об утверждении положения о порядке снижения платежей населения за жилищные и коммунальные услуги при снижении их качества",

— "Об утверждении типового договора на предоставление коммунальных услуг в жилых помещениях всех форм собственности",

— "Об утверждении типового договора на техническое обслуживание, санитарное содержание и ремонт общего имущества жилого дома муниципального жилищного фонда",

— "Об утверждении типового договора социального найма жилого помещения в муниципальном жилом фонде".

Все названные документы разработаны во исполнение Указа Президента России "О реформе ЖКХ", ряда постановлений правительств РФ и области. При разработке типовых договоров были использованы необходимые нормативно-правовые документы. В первую очередь, это Гражданский и Жилищный Кодексы.

Работа проделана очень большая и не напрасная. Ее организаторы уверены, что в ближайшем будущем саратовцы по достоинству оценят их скромный труд, а главное,

наконец, почувствуют на деле, что значат законные права потребителей.

— Но для этого потребуются личная инициатива, заинтересованность горожан. Ведь под лежащий камень и вода не течет. Поэтому, если в квартире плохое отопление — градусник показывает только плюс 16, не работает лифт, нет горячей воды — действуйте! — говорит руководитель проекта, председатель постоянной комиссии по градостроительству, жилищно-коммунальному хозяйству, архитектуре, земельным ресурсам при городской Думе Александр Васильевич Фролов.

— Так когда же вступают в силу эти решения Думы?

— С момента их опубликования в средствах массовой информации. Они вот-вот должны быть напечатаны в газете "Саратовская Мэрия". После этого наймодатель и наниматель должны перезаключить договора. В новых документах как раз и будут конкретно обозначены права и обязанности каждого. До этого момента не стоит рисковать и проявлять инициативу. Хотя действующие законы и охраняют права потребителя, без хорошего юриста гражданам очень трудно доказать свою правоту. Вот почему составленные нами Решения являются своего рода уникальными. Они являются механизмом реализации существующих, но не действующих до сих пор законов.

Как я понял, лед уже тронулся. Работникам жилищно-коммунального хозяйства волей-неволей придется еще более чутко реагировать на нужды и проблемы квартиросъемщиков в муниципальных жилых домах.

## НОВОГОДНИЕ ЕЛКИ ПОКИДАЮТ ГОРОД

После старого Нового Года на улицах района, внутри кварталов, стали появляться "бесхозные" елки и сосенки. Еще недавно эти красавицы — главные украшения праздничных квартир — были в центре внимания горожан. И вот теперь, когда 1999-й полностью вошел в свои права, люди избавляются от них. Правда, не у всех это получается цивилизованно и культурно.

Сегодня ежели можно встретить в самых неожиданных местах: в канализационных колодцах, подвалах и даже на крышах домов. Были случаи, когда ленивые жильцы засовывали деревья в мусоропроводы. Иногда из бывших праздничных елок во дворах разжигают костры.

К счастью, на уровне жилкомхоза механизм утилизации действует безупречно. Собранные дворниками елки

грузятся в самосвалы и вывозятся на специальное предприятие по переработке.

Но, чтобы процесс утилизации новогодних елок достиг своего совершенства, необходима дисциплинированность горожан и их заинтересованность в благоустройстве района. Увы, но сегодняшние наблюдения неутешительны. По-прежнему то тут, то там появляются в сугробах новые выброшенные елки.

Игорь СЕРГЕЕВ



## В редакцию пришло письмо ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА НАШИ НУЖДЫ

Мы, ветераны войны и труда, обращаемся к администрации района с просьбой обратить внимание на наши нужды. Нам, людям старшего поколения, очень трудно, а порой и небезопасно ходить по зимним улицам. Кругом гололед, снежные сугробы, сосульки. Особенно страдаем мы от наледи. Работники жилищно-коммунальной сферы очищают только центральные улицы, а небольшие боковые улочки, площадь, рыночные ряды так и остаются "зоной особого внимания". Уже в этом году некоторые из нас получили серьезные травмы.

Еще хотим обратить внимание районной администрации на безобразие в сфере оборота использованной стеклянной тары. Спиртные напитки и

пиво всех марок и видов продаются буквально на каждом углу, а посуда не принимается. То есть принимают только наши, так сказать, советские бутылки объемом 0,5 литра, да и то лишь из темного стекла. Остальная же посуда не утилизируется. Вследствие этого все бордюры засыпаны битым стеклом, в парках, скверах валяются пустые бутылки. Особенно неприятно это выглядит в лесополосах, где следы "пикников" полностью испортили природный ландшафт.

Надеемся, что наши замечания не останутся без внимания.

*Ветераны войны  
Н. Иванов, К. Пивоваров,  
Н. Шувалов и другие  
(всего 20 подписей).*

## ФРОНТОВОЙ НОВЫЙ ГОД

Не стареют душой ветераны... Эта известная фраза как нельзя лучше характеризует работу инициативной группы Совета ветеранов во главе с Антониной Максимовной Былинкиной. Люди, подобравшиеся в "команду", отличаются веселым нравом и компанейским характером. В этом году их силами было организовано несколько тематических вечеров, посвященных празднованию Дня Победы. Не оставляют ветераны без внимания и подрастающее поколение. Участники войны приняли активное участие в проведении Дня призывника, организовали тематические выставки "Дары саратовской земли" и "День урожая".

Недавно ветераны провели встречу "Как я отмечал Новый год на фронте". Вечер начался со звуков всеми любимой песни "В лесу прифронтовом". Услышав знакомые аккорды, ветераны радостно заулыбались, вспоминая молодость. Удивительно спокойная, плавная, напевная мелодия увлекла собравшихся, как бы задав тон всему вечеру.

Официальная часть началась с новогодних поздравлений. Антонина Максимовна пожелала всем собравшимся здоровья и счастья в новом году. А затем начались танцы, пары кружились в звуках нестареющего вальса. А празд-

ник меж тем шел своим чередом. На сцене появились Дед Мороз, Снегурочка, Цыганка, Молдаванка и символ наступившего года — Кролик. Ветераны упоением разгадывали загадки, шарады, обсуждали народные приметы и снова танцевали.

Наконец, все собрались за большим круглым столом — пить чай. Самое время для беседы. Своими воспоминаниями о военных новых годах поделились фронтовики-зенитчицы Надежда Тужилина и Антонина Гилева, моряк Сергей Гилев, летчик Юрий Тужилин, труженица тыла Александра Гайворонская. В выступлениях было много личного, доброго, чувствовалась гордость за свое фронтовое прошлое. Правда, после этих выступлений стало немного грустно, потому что вспомнились и тяжелые моменты войны, горе и слезы. Но грусть была светлой — мы же победили!

Вечер ветераны продолжили песнями. Вспомнили все любимые песни, "хиты" 50-60-х годов. Наверное, ничто так не сближает людей, как общие воспоминания. Вечер подошел к концу. Ветераны расходились веселые и довольные вечером, радуясь тому, что по-прежнему молоды душой.

*А. ГУСЕНКОВ,  
ветеран  
войны.*

## У КОГО ЗАЗВОНИТ ТЕЛЕФОН?

Пусть по нынешним временам телефон — удобство не из дешевых. Однако его наличие в современной квартире делает нашу жизнь весьма комфортной. Наверняка многие давно вынашивают мечту обзавестись собственным телефоном. Однако точное их число пока неизвестно.

Для создания программы телефонизации Ленинского района нужна исчерпывающая информация о желающих прове-

сти телефонную связь в свое жилище. В конечном итоге от этих данных будет зависеть стоимость установки телефона.

Каждый, кто решил стать его владельцем, должен сообщить об этом в ближайшее ЖЭУ и оставить свои координаты.

Необходимые справки можно получить в районной администрации

по телефону: 13-31-58.

## ✓ По следам...

## РЕШИЛИ "СЫГРАТЬ" ПО-КРУПНОМУ

В предпраздничные дни так хочется верить в чудеса! Кажется, что вместе с уходящим годом пройдут и все несчастья, в изобилии преследовавшие нас. Именно в расчете на подобную психологию неизвестные мошенники провели в нашем районе несколько незаконных, но прибыльных операций. В качестве жертв они выбрали самых незащищенных представителей нашего общества — пенсионеров.

Итак, в один из декабрьских дней в квартиру пенсионера, участника Великой Отечественной войны позвонила миловидная женщина. Лучезарно улыбаясь, представилась уполномоченным Ленинского районного управления социальной защиты. Поздравив пенсионера с наступающим Новым годом, сообщила ему радостную весть. Оказывается, ветеран войны выиграл импортный цветной телевизор. Богатая и процветающая фирма "Орион" провела, мол, благотворительную лотерею между пенсионерами и хозяин квартиры как раз является счастливым победителем.

Нетрудно представить, какая радость охватила "счастливца". Несчастный ветеран усадил гостью в кресло, предложил чай. Однако "радостная вестница" торопилась. Разложив на столе солидные, с печатями, бумаги, она на глазах у повеселевшего пен-

сионера стала заполнять купон на получение телевизора в одном из радиомагазинов города. Затем, объяснив, как туда добратся и в какое время придти за призом, добавила — необходимо, мол, заплатить 300 рублей за оформление документов. Ничего не подозревающий ветеран, не задумываясь, отсчитал требуемую сумму. Взамен добрая работница райсобеса вручила ему ворох бумаг. А затем, еще раз поздравив с выигрышем, удалилась.

А наутро начались у ветерана неприятности. Во-первых, магазина, о котором говорила вчерашняя гостья, не существует вообще. Во-вторых, все выданные бумаги оказались сплошной липой. И тут, наконец, несчастный пенсионер понял, что стал жертвой мошенников. Недолго думая, он обратился в милицию. Сейчас по факту мошенничества заведено уголовное дело. Преступники (есть основания предполагать, что они действуют группой) разыскиваются. Но пока мошенники на свободе.

Никто из нас не застрахован от подобных происшествий. Главное — в любой ситуации опираться на здравый смысл и не верить в придуманные чудеса. Тогда и деньги будут целее, и настроение под праздник не испортится.

*Дмитрий ИЛЬИН*



✓ Вопрос-ответ

# ДЕТСКИЙ АДВОКАТ

— Какое наказание несут подростки за хранение и сбыт наркотиков?

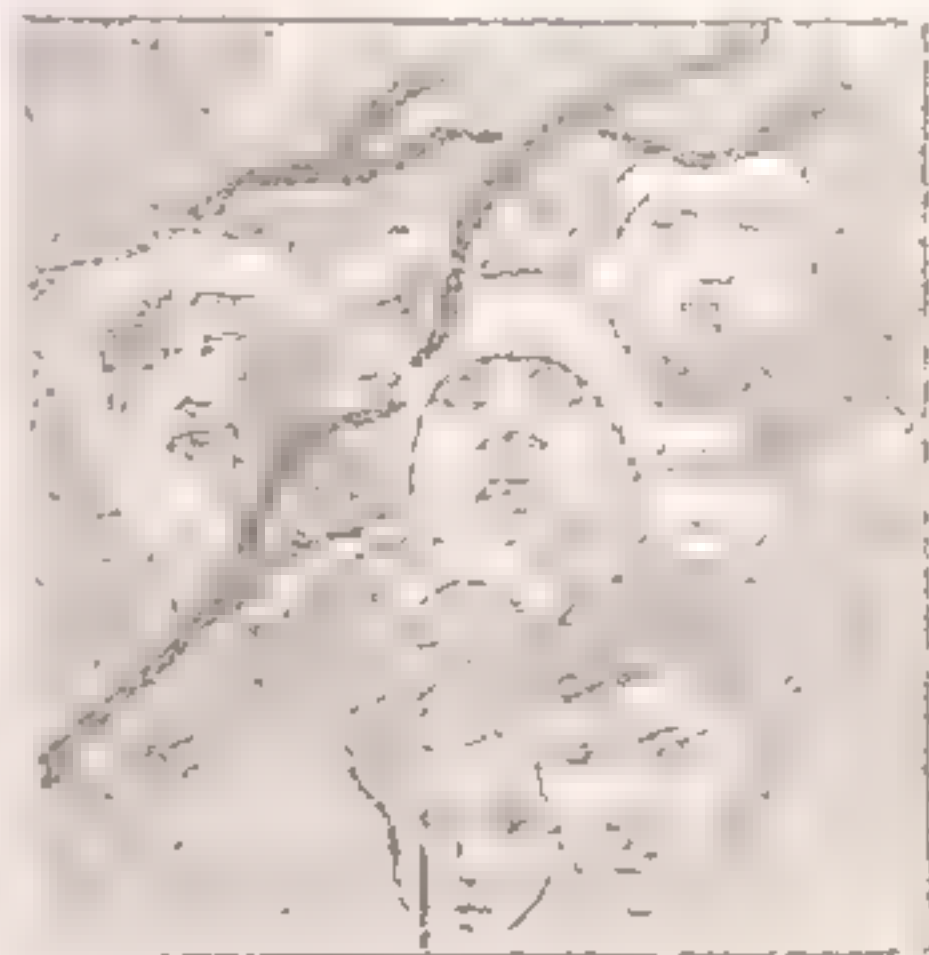
— Для начала точно выясним, что представляют собой наркотики. Их название произошло от древнегреческого *pharmakon* — приводящий в опьянение. Это природные и синтетические вещества, вызывающие болезненное привыкание к ним, неврологические и психические расстройства, социальную деградацию и потерю здоровья.

Уголовный кодекс Российской Федерации содержит статью 228, которая с 16 лет предусматривает уголовную ответственность за незаконное изготовление, хранение, перевозку, пересылку и сбыт наркотических и психотропных веществ лишением свободы до 3 лет, а при особо отягчающих обстоятельствах — до 15 лет с конфискацией имущества.

Граждане, которые приобрели и хранили небольшую партию наркотических веществ, например, сигарету с марихуаной, исключительно для собственного употребления, привлекаются к ответственности согласно статье 44 КоАП. Им грозит штраф в размере одной минимальной

оплаты труда или административный арест до 15 суток. Несовершеннолетних подростков арестовывать нельзя, в этом случае на основании статьи 156 КоАП штрафуются родители за неисполнение своих родительских обязанностей. Лица, добровольно сдавшие наркотические вещества, активно способствующие раскрытию преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, изобличавшие граждан, торгующих наркотиками, освобождаются от ответственности.

Преступления, связанные с наркотиками, относятся к разряду тяжких. Поэтому любому из нас следует многократно подумать, прежде чем решиться принять наполненный смертью "подарок".



✓ Эхо праздника

# ИЗ МЕШКА ДЕДА МОРОЗА

Вот и закончилась череда веселых новогодних праздников. В школах возобновились занятия, но надолго остались в памяти мальчишек и девочек встречи у елки-красавицы со сказочными персонажами и самыми главными из них — дедом Морозом и Снегурочкой.

В последние декабрьские дни далеко не все дома украшали нарядные зеленые елочки. Многие родители из-за скудости семейного бюджета были вынуждены отказаться от традиционного новогоднего убранства квартир. Даже на сданных для любимых чад средства нашлись не у всех пап и мам.

И все-таки дети из малообеспеченных, неполных и многодетных семей Ленинского района не остались без традиционных подарков. Об этом позаботились районная администрация, районный благотворительный фонд "Астрея" и городской фонд социальной поддержки населения. Со 2 по 6 января во дворце культуры "Россия" на елочных представлениях побывало более 3 тысяч детей из социально незащищенных семей. Почти 400 ребят посетили губернаторскую елку и елку мэра Са-

ратова.

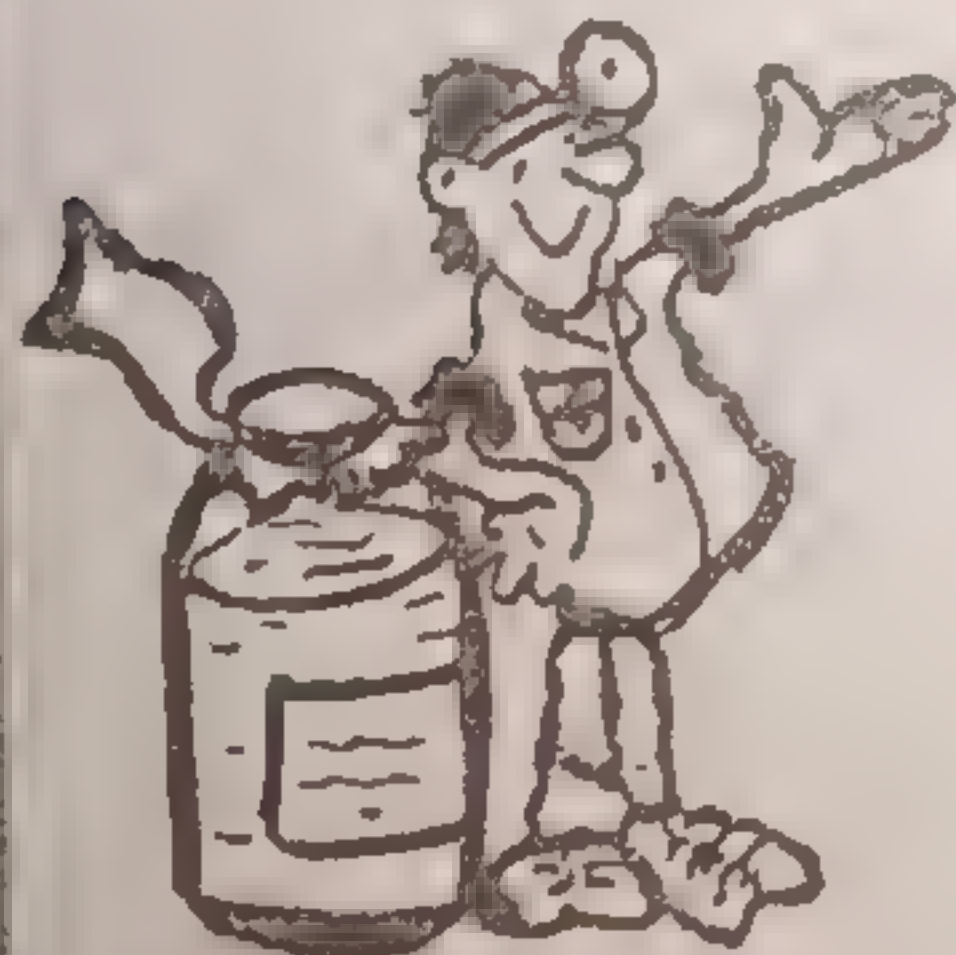
— Особые слова благодарности хочу сказать в адрес директора ДК "Россия" Галины Николаевны Колеватовой. — отметила исполнительный директор фонда социальной поддержки населения районной администрации А. Терзи. — До нынешнего года подарки, выделяемые городским фондом для детей Ленинского района, мы вручали детям в будничной обстановке — в кабинете, где находится наш фонд.

На этот раз ребята получили их прямо на елке, смогли бесплатно посмотреть прекрасный спектакль по сказкам Пушкина, повеселиться в хороводе, одним словом, стать участниками настоящего праздника. Такую возможность им предоставил дворец.

А для нескольких школьников из Ленинского района наступивший год начался с поездок в другие города. В дни зимних каникул по бесплатным путевкам четверо ребят отдохнули в санатории Кисловодска, а трое побывали на экскурсии в Москве. Расходы на поездки оплатил городской фонд социальной поддержки населения.

Галина СМЕРНОВА

✓ Врач советует



Многие мамы испытывают чувство неловкости при разговоре со своей взрослеющей дочерью на темы, касающиеся интимной жизни. Действительно, первый разговор — самый грудной. Вы считаете, что время для него еще не пришло? Еще можно подождать? Не обманывайте себя! Поговори-

# У ВАС ВЗРОСЛЕЕТ ДОЧЬ

те сегодня!

Примерно с 10 до 17 лет в организме девочек происходят изменения, которые принято называть переходным периодом, или периодом настроения. Появляется интерес к противоположному полу и интимным отношениям, стремление поменять свою внешность. Возникают и физиологические изменения. В это время весьма полезной для вашей дочери может стать встреча с психологом, гинекологом.

В период половой зрелости девушку начинают интересовать вопросы любви и отношений между мужчиной

и женщиной. Вероятно, ваша дочь совершенно уверена в том, что стала вполне взрослой для любви. Однако она еще недостаточно взрослая для рождения ребенка.

Расскажите ей, что сексуальные отношения — очень серьезный шаг в жизни молодого человека. Интимные отношения могут принести душевную боль и тяжелые проблемы, если люди вступают в них из-за любопытства, скуки, желания доказать свою взрослость, самоутвердиться.

Как предупредить нежелательную беременность? Обговорите эту проблему с

дочерью до ее первого сексуального опыта. Тогда вы и ваша дочь сможете избежать волнений, неприятностей и угрозы здоровью, связанных с беременностью в подростковом возрасте.

Возможно, эти строки сейчас читает девочка-подросток. Пусть их прочтет и ваша мама. Ведь все равно, кто начнет "трудный" разговор. Главное, чтобы состоялся!

Марина КУЗНЕЦОВА,  
врач кабинета  
планирования семьи  
МСЧ "Саратовстекло"



11-6

18.15 Диск-канал.  
18.35 Дорожный патруль.  
18.45 Третья планета от Солнца.  
19.00 Полинезийские приключения Билли и Теда.  
19.30 Подростки с улицы Деграс-серия.  
19.45 Диск-канал.  
20.35 Дорожный патруль.  
20.45 Третья планета от Солнца.  
21.00 Полинезийские приключения Билли и Теда.  
21.30 LEXX II.  
22.30 В мире людей.  
23.05 "Обозzzz"-шоу.  
24.00 Те, кто.  
0.45 Знак качества.  
1.00 "Эра Водолея".

ТТВ

7.00 16.00 Час Диснея.  
8.00 15.30 "Привет, Арнольд".  
8.30 "Ох уж эти детки".  
9.00, 13.30, 19.25, 23.00 ТЕЛЕКОМ-ментарий.  
9.30, 20.00 "Бeverли Хиллз 90210".  
10.30, 21.00 "Мелроуз Плейс".  
11.30, 15.00 Мультфильмы.  
12.00, 1.00 "Зеленые просторы".  
12.30, 24.00 "Отель".  
14.00 "Фэлкон Крест".  
17.00 "Команда А".  
18.00 "Квантовый скачок".  
19.00 "Напряги извилины".  
19.40 Музыкальный календарь.  
22.00 "Полицейские под прикрытием".  
23.05 "Отступник".

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.  
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 0.45 Новости.  
9.05, 17.40 "Клубничка".  
9.35 18.10 Деловая Москва.  
9.45 Доходное место.  
10.00 "Мария Бонита".  
10.45 Виртуальный мир.  
11.15 Конный спорт.  
11.40 Народная марка.  
12.10 "Риск — благородное дело". Худ. фильм.  
13.30 Мультфильмы.  
14.00 Хроно.  
14.25, 0.55 Петровка, 38.  
15.00 "В плену страсти".  
16.30 "Ад в маленьком городке".  
19.55 "Сделка". Худ. фильм.  
21.35 Прикол. Еще прикол.  
21.50 Киноанонс.  
21.55 Вечерние новости.  
22.25 На самом деле.  
22.35 "Безмолвный свидетель".  
23.35 Времечко.  
1.10 Пресс-экспресс.  
1.20 "Заговор послов".

REN TV

13.00, 14.40, 17.45, 20.30, 23.30 Новости REN TV.  
13.05, 20.55 "Третий лишний".  
13.35 Музыкальный канал.  
14.05 Ток-шоу Опры.  
14.45 "Дом, который построил Свифт". Худ. фильм. 1-я серия.  
16.15 "Нано".  
17.15 "Дерзкие и красивые".  
18.00, 20.45 "В нашем городе".  
18.15 "Элен и ребята".  
18.55 "Черная жемчужина".  
19.55 "Чтобы помнили".  
21.20 "Союзмультфильм" представляет.  
21.30 "Звони и смотри".  
23.40 Спорт-курьер.  
23.55 Ночной музыкальный канал САДОВАЯ  
15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.  
15.10 Уроки немецкого языка.  
15.25 "Приключения Геккльберри Финна". 3-я серия.  
15.25 0.40 Музыкальная программа "Атмосфера" плюс "Автомар-".

18.55 Компьютер.  
18.15 Время, назад!  
18.50 Баскетбол. Чемпионат России.  
"Автодор"(Саратов) — "ЦСКА"(Москва).  
20.30 "Санта-Барбара".  
21.15 "Япония".  
21.45 "Долгая дорога в дюнах". 6-я серия.  
23.00 "Спальня Бестера". Худ. фильм.

ГТРК

6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!  
7.07, 8.07, 9.07, 17.30 Информационный выпуск.  
17.35 "До третьего звонка...".  
18.00 "Я поведу тебя в музей".  
18.25 "Чем год текущий нам опасен?".  
19.00 "Губерния".  
19.20 С точки зрения.

ПЯТНИЦА,  
29 ЯНВАРЯ

ОРТ  
6.00 "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.  
9.15, 17.00 "Жестокый ангел".  
10.15 "Человек в маске".  
10.55 "Серебряный шар".  
11.40 Смак.  
12.15 "Вместе".  
13.00 "Собака на сене". 2-я серия.  
14.35 "Каспер, который живет под крышей".  
15.15 "Полет в страну чудовищ". Худ. фильм.  
16.30 ...До шестнадцати и старше.  
18.15 Джентльмен-шоу.  
18.50, 23.50 Футбол. Кубок чемпионов стран Содружества-99.  
19.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.50 "Ужин для тринадцати". Худ. фильм.  
23.35 Новость дня.  
0.50 "Полиция". Худ. фильм.

РОССИЯ

7.00, 8.30, 9.30, 9.45 Доброе утро, Россия!  
8.15 Тысяча и один день.  
9.15, 19.30, 1.40 Дежурная часть.  
9.35 Телеигра "Программа передач".  
9.50 Товары — почтой.  
10.00 "Санта-Барбара".  
10.45 Музыка, музыка...  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 1.10 Вести.  
11.35 "Петербургские тайны".  
12.30 Диалоги о животных.  
13.30 Магазин на диване.  
14.30 "Смерть свидетеля обвинения".  
15.25 "Богатые и знаменитые".  
16.15 Мультфильм.  
16.30 "Первые поцелуи".  
17.30 "Башня".  
17.55 Компьютер.  
18.15 "Долгая дорога в дюнах". 7-я серия.  
19.40 История одного события.  
20.40 Подробности.  
20.50 "Аншлаг" и КО.  
21.55 Музыкальный ринг.  
23.35 "Женщина на грани нервного срыва". Худ. фильм.

НТВ

6.00 Сегодня утром.  
9.10 "Скорая помощь".  
10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.  
10.15 "Ключи от форта Байяр".  
12.20 "Старый телевизор" вспоминает...  
14.25 "Моя последняя мечта будет о вас...".  
15.10, 17.10 Сегоднячко.  
16.20 "Захватчики".  
17.40 Футбольный клуб.  
18.30 Впрок.  
18.40 Криминал.  
19.35 Герой дня.  
19.55 "Два долгих гудка в тумане". Худ. фильм.  
21.25 Спросите Лившица...  
22.40 "Мертвый штиль". Худ. фильм.  
0.25 Сегодня в полночь.

ТНТ

9.00 17.30 "Верность любви" 2-я

серия  
10.00, 14.00 Из жизни женщины.  
10.30, 19.30 "Она написала убийство".  
11.30 "Александр Невский". Худ. фильм.  
13.30 Момент истины.  
14.30 "Тихие воды".  
15.30 "Таинственный мир Санта-Клауса".  
16.00 "Приключения Рекса".  
16.30 "Звездные следопыты".  
17.00 "Эко-Пойнт".  
18.30 "От первого лица".  
19.00 Мультфильмы.  
20.30 "Детектив Нэш Бриджес-2".  
21.30 "Южный Бруклин".  
22.30 "Музантакт", "Глобальные новости".  
22.45 "Цвет ночи". Худ. фильм.

ТВ-6

6.55 День за днем.  
8.45, 17.40, 22.50 Дорожный патруль.  
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.05 ТСН-6.  
9.10, 23.15 Те, кто.  
9.25, 18.25 "Третья планета от Солнца".  
9.50 "Полинезийские приключения Билли и Теда".  
10.45, 12.00, 14.35, 15.10 "Спасибо за покупку!".  
11.10 "LEXX II".  
12.15 Знак качества.  
12.30 "Обозzzz"-шоу.  
13.10 "Счастливый конец". Худ. фильм.  
15.25 "Страсти".  
16.15 "Головокружительные приключения Билли и Теда".  
16.35 "Подростки с улицы Деграс-си".  
17.10 Диск-канал.  
18.55 Шоу Бенни Хилла.  
20.00 Новости дня.  
20.30 "Жилец". Худ. фильм.  
23.35 Вечеринка из "Центра".  
1.10 Концерт "Перезимуем".

ТТВ

7.00, 16.00 Час Диснея.  
8.00, 15.30 "Привет, Арнольд".  
8.30 "Ох уж эти детки".  
9.00, 13.30, 19.25, 23.00 ТЕЛЕКОМ-ментарий.  
9.30, 20.00 "Бeverли Хиллз 90210".  
10.30 "Год теленка". Худ. фильм.  
12.30, 0.30 "Отель".  
14.00 "Фэлкон Крест".  
15.00 Мультфильмы.  
17.00 "Команда А".  
18.00 "Квантовый скачок".  
19.00 "Напряги извилины".  
19.40 Музыкальный календарь.  
21.00 "Сердце и души". Худ. фильм.  
23.30 "Отступник".

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.  
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30 Новости.  
9.05, 17.40 "Клубничка".  
9.35, 18.10 Деловая Москва.  
9.45 Доходное место.  
10.00 "Мария Бонита".  
10.50, 13.35 Мультфильмы.  
11.00 Футбол в диалогах.  
12.10 "Ошибки юности". Худ. фильм.  
14.00 Интернет-кафе.  
14.25, 1.20 Петровка, 38.  
15.00 "В плену страсти".  
16.30 "Ад в маленьком городке".  
19.55 "Мечты потерянные, мечты обретенные". Худ. фильм.  
21.35 Прикол. Еще прикол.  
21.50 Киноанонс.  
21.55 Вечерние новости.  
22.25 На самом деле.  
22.40 "Безмолвный свидетель".  
23.35 Времечко.  
0.05 Премьерные новости.  
0.15 "Третья кнопка".  
1.35 Пресс-экспресс.  
1.45 "Женщина, ее мужчины и ее сценарий". Худ. фильм.

REN TV

13.00, 14.40, 17.45, 20.30 Новости REN TV.  
13.05, 20.55 "Третий лишний".  
13.35 Музыкальный канал.

14.05 "Чтобы помнили".  
14.45 "Дом, который построил Свифт". 2-я серия.  
16.15 "Нано".  
17.15 "Дерзкие и красивые".  
18.00, 20.45 "В нашем городе".  
18.15 "Элен и ребята".  
18.55 "Черная жемчужина".  
19.55 "Альфред Хичкок представляет...".  
21.20 "Союзмультфильм" представляет...  
21.30 "Нелли и господин Арно". Худ. фильм.  
23.30 "Что случилось".  
24.00 "Поцелуй мечты". Худ. фильм.

2-Я САДОВАЯ

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.  
15.10 Уроки немецкого языка.  
15.25 "Приключения Геккльберри Финна". 4-я серия.  
16.25, 0.20 Музыкальная программа  
17.30 Башня.  
17.55 Компьютер.  
18.15 "Долгая дорога в дюнах". 7-я серия.  
19.50 "Катастрофы".  
20.15 Бюро находок.  
20.25 "Санта-Барбара".  
21.15 "Рыболов".  
21.45 "Час губернатора". Передача с участием губернатора, председателя правительства Саратовской области Д.Ф.Аяцкова.  
22.45 "Медовый месяц в Вегасе". Худ. фильм.

ГТРК

6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!  
7.07, 8.07, 9.07, 17.30 Информационный выпуск.  
Информационный выпуск.  
17.35 "Что в имени тебе моем?".  
17.50 Мультфильм.  
18.00 "Час губернатора".  
19.00 "Губерния".

СУББОТА, 30 ЯН-  
ВАРЯ

ОРТ

7.50 "Легкая жизнь". Худ. фильм.  
9.30 Домашняя библиотека.  
9.45 Слово пастыря.  
10.00, 15.00, 18.00 Новости.  
10.15 "Ералаш".  
10.45 "Утренняя почта".  
11.20 "Каламбур".  
11.50 Смак.  
12.10 Возвращение Третьяковки.  
12.35 "Песня года".  
13.35 "Город принял". Худ. фильм.  
15.15 "Цивилизация".  
15.50 В мире животных.  
16.30 Умники и умницы.  
16.55 Мультфильм.  
17.15 Как это было.  
18.15 Клуб "Белый попугай".  
19.00 "Ералаш".  
19.20 "Человек в железной маске". Худ. фильм.  
21.00 Время.  
21.50 "Секретные материалы".  
23.30 Новости спорта.  
23.45 "Мыс страха". Худ. фильм.

РОССИЯ

8.00 "Чужие дети". Худ. фильм.  
9.10, 9.30 Мультфильмы.  
10.00 Доброе утро, страна!  
10.50 "Сто к одному".  
11.30 Любовь с первого взгляда.  
12.00 Подиум д'арт  
12.30 Домашние хлопоты с Натальей Варлей.  
13.00 "Неделя в Санта-Барбаре".  
14.00, 20.00 Вести.  
14.30 Фигурное катание Чемпионат Европы Спортивные танцы  
15.55 50х50.  
17.00 "Федеральной службе по телевидению и радиовещанию — 5 лет".  
18.00 Моя семья  
19.00 "Площадь звезд-99".  
20.35 Праздничный концерт, посвященный Дню работника российской прокуратуры.  
22.15 "Мутанты". Худ. фильм.  
0.05 Фигурное катание Чемпионат



10.00 Женщины  
10.15 Скорость

## НТВ

8.00 "Битлджус"  
8.25 Мультфильм  
8.40 "Два долгих гудка в тумане". Худ. фильм.  
10.00 12.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня  
10.15 Криминал.  
10.45 Впрок.  
11.00 "Пойми меня".  
11.30 "Старый телевизор" вспоминает...  
12.15 Профессия — репортер.  
12.30 Своя игра.  
13.00 Хоккей. ЦСКА (Москва) — "Северсталь" (Череповец).  
15.30 "Русский век".  
16.20 "Она написала убийство".  
17.15 Суд идет.  
18.00 "Я и моя собака".  
18.30 Герой дня без галстука.  
19.40 "Никаких проблем". Худ. фильм.  
21.30 "Итого".  
22.40 "Американский дедушка". Худ. фильм.  
24.00 "Про это".

## ТНТ

10.00, 17.00 "Кутерьма в мире зверья".  
10.30 "Удивительные животные".  
11.00, 19.00 "Все любят Рэймонда".  
11.30 Хрустальный лабиринт.  
12.30 "Открытые небеса".  
13.35 "Две ночи с Клеопатрой". Худ. фильм.  
15.00 Мультфильмы.  
15.30 Европейская футбольная неделя.  
17.30 "Наполеон".  
18.30 Мультфильмы.  
19.30 "Зов".  
20.30 Кабаре "Звездная вечеринка".  
21.30 "Южный Бруклин".  
22.30 Глобальные новости.  
22.35 "Взять живым". Худ. фильм.  
0.35 Лучшие матчи НХЛ.

## ТВ-6

8.05, 18.05, 0.05 Дорожный патруль.  
8.20 Мультфильмы.  
8.35 "Серебряный конь".  
9.00 "Флиппер III".  
9.50 "Таинственный остров".  
10.15 Диск-канал.  
10.50 Путешествия с Национальным географическим обществом.  
11.50 "Знак качества".  
12.10, 15.35 "Спасибо за покупку!".  
12.20 "Пальчики оближешь".  
12.50 Конкурс "Миссис Москва".  
13.55 "Мое кино".  
15.40 "Я сама".  
16.40 "Хроники молодого Индианы Джонса".  
17.35 Бокс. Александр Лебзяк.  
18.20 "Бедная Маша". Худ. фильм.  
20.55 Скандалы недели.  
21.25 СВ-шоу.  
21.55 "Ночной портень". Худ. фильм.  
0.20 ТСН-6.  
0.30 Плейбой.

## ТТВ

9.00, 18.00 ТЕЛЕКОМментарий.  
9.15 "Рецепты доктора Музалевского".  
9.30, 15.00 "Приключения Роки, Бульвинкля и их друзей".  
10.00 "Сердце и души". Худ. фильм.  
12.30, 18.30 "Чудеса науки".  
13.00 "Следы во времени".  
14.00, 24.00 "Рыцарь дорог".  
15.30 "Привет, Арнольд!".  
16.00 "Ох уж эти детки".  
16.30 Мультфильмы.  
18.15 Музыкальный календарь.  
19.00 "Рыцари правосудия".  
20.00 "Альф".  
20.30 Шоу-бизнес крупным планом.  
21.00 "Пи Джей — частный детектив". Худ. фильм.  
23.30 Стильные штучки.  
23.45 Музыка

## ТВ ЦЕНТР

8.05, 9.45 "Витамин роста".  
8.45 На караул.  
9.15 "Наши исчезающие цивилизации".  
10.50 "Элвин и бурундучки".  
11.15 "Космический патруль".  
11.40 Подумаем вместе.  
12.05 Архитектурная галерея.  
12.15 "Старые стены". Худ. фильм.  
13.55, 17.45, 21.50 Новости.  
14.15 Футбол в диалогах.  
14.55 "Профессия: англичанин".  
15.25 "Царь горы".  
15.45 Док. фильм.  
16.40 "Салон Вероники".  
17.00 Кинозвезда. Ануэ Эме.  
18.00 Пушкинский дом.  
19.00 XXI чемпионат мира по хоккею с мячом. Сборная России — сборная Франции.  
21.05 "Особая папка".  
21.45 Киноанонс.  
22.00 "Вне времени". Худ. фильм.  
23.50 Слово и дело.  
0.15 Оставайтесь с нами!  
0.30 "Сенсация".  
2.10 "Программа А".

## REN TV

11.25, 14.30, 17.45, 20.30 Новости REN TV.  
11.30 "Нелли и господин Арно". Худ. фильм.  
13.30 "Акватория Z".  
14.00 "Шестнадцатилетние".  
14.35 "Детская для взрослых".  
15.00 "Безумно влюбленные". Худ. фильм.  
18.00 "Глашины сказки, или Концерт-подсказка".  
18.15 "Пляж".  
19.15 Киноконцерт.  
19.30 "Черная жемчужина".  
20.45 "Из первых уст".  
21.30 "Забавные приключения крошечной мамочки". Худ. фильм.  
23.30 Клуб "Белый попугай".  
0.05 "Майк Хаммер — частный детектив".

## 2-Я САДОВАЯ

15.00, 20.00, 21.30 Информационный выпуск.  
15.10 "Иннокентий и компания". Худ. фильм.  
15.55 50х50.  
17.00 "Федеральной службе по телевидению и радиовещанию — 5 лет".  
18.00 Моя семья.  
19.00 "Площадь звезд-99".  
20.20 "Средство Макрополуса". Фильм-спектакль. 1-я серия.  
21.45 "Запах фавнов". Худ. фильм.  
23.15 "Голливуд изнутри".  
0.05 Музыкальная программа.

## ПТРК

15.55 "Губерния".  
16.05 "Аллаху Акбар".  
16.35 "До третьего звонка...".  
17.00 "Ума палата".  
17.50 "Раковый корпус".  
18.00 В профиль и анфас.  
18.25 "Проект "Альф".

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

## 31 ЯНВАРЯ

## ОРТ

8.00 "Штепсель женит Тарапуньку". Худ. фильм.  
9.15 Мультфильмы.  
9.30, 16.55, 17.20 "Дисней-клуб".  
11.00, 15.50 Новости.  
10.15 "Непутевые заметки".  
10.30 Пока все дома.  
11.05 Утренняя звезда.  
12.00 Армейский магазин.  
12.30 Играй, гармонь любимая!  
13.00 Крестьянские ведомости.  
13.30 "Все путешествия команды Кусто".  
14.25 Смехопанорама.  
14.55 Футбол. Кубок чемпионов стран Содружества-99.  
17.50 Клуб путешественников.  
18.40 "Колесо истории".  
19.30 "За двумя зайцами". Худ. фильм.  
21.00 Время.

21.35 "В смертельной зоне". Худ. фильм.  
23.25 Футбольное обозрение.  
23.55 Новости культуры.  
0.15 "Поющие под дождем". Худ. фильм.

## РОССИЯ

8.00, 9.00 Мультфильмы.  
8.30 Служу Отечеству!  
9.30 Почта РТР.  
10.00 Доброе утро, страна!  
10.30 Сам себе режиссер.  
11.05 "Аншлаг" и КО представляется...  
12.00 Русское лото.  
12.40 Мир книг.  
13.00 "Неделя в Санта-Барбаре".  
14.00 Вести.  
14.30 Федерация.  
15.10 Парламентский час.  
16.15 Папа, мама, я — спортивная семья.  
17.00 Диалоги о животных.  
18.00 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Показательные выступления.  
20.00 Зеркало.  
20.55 "Американская дочь". Худ. фильм.  
22.40 "Перпендикулярное кино".  
23.40 Дежурная часть.  
0.05 "Элемент преступления". Худ. фильм.

## НТВ

8.00 "Я, бабушка, Илико и Илларион". Худ. фильм.  
9.30 "Старый телевизор" вспоминает...  
10.00, 12.00, 16.00 Сегодня.  
10.15 "Американский дедушка". Худ. фильм.  
11.35 Мультфильм.  
12.15 Большие деньги.  
12.40 "Трое в лодке, не считая собаки". Худ. фильм.  
15.00 Жизнь замечательных звезд.  
15.30 "Русский век".  
16.20 "Ключи от форта Байяр".  
18.00, 21.00, 23.00 Итоги.  
18.40 "Без компромиссов". Худ. фильм.  
20.45 Куклы.  
22.00 "Ее звали Никита".  
23.30 "Дюна". Худ. фильм.

## ТНТ

10.00, 17.00 "Кутерьма в мире зверья".  
10.30 "Удивительные животные".  
11.00, 19.00 "Все любят Реймонда".  
11.30 Хрустальный лабиринт.  
12.30 Открытые небеса.  
13.30 "Сватовство гусара". Худ. фильм.  
14.50, 18.30, 20.30 Мультфильмы.  
15.30 Суперхоккей: неделя НХЛ.  
16.30 Футбольный клуб.  
17.30 "Наполеон".  
19.30 "Дом с привидениями".  
21.00 "Кто к нам пришел?".  
21.30 "Южный Бруклин".  
22.30 Кабаре "Звездная вечеринка".  
23.30 Стриж и другие...  
24.00 "Встреча с...".  
1.00 Глобальные новости.

## ТВ-6

8.05, 18.05 Дорожный патруль.  
8.20 Мультфильмы.  
8.55 "Серебряный конь".  
9.25 "Флиппер III".  
10.15 "Таинственный остров".  
10.40 Диск-канал.  
11.10 Star старт.  
12.00 Шесть новостей недели.  
12.25 "Единственный мужчина". Худ. фильм.  
14.45, 15.25 "Спасибо за покупку!".  
15.00 Канон.  
15.45 О.С.П.-студия.  
16.35 "Мужской клуб".  
17.35 Звезды о звездах.  
18.30 Вы — очевидец.  
19.00 "Обозреватель".  
20.00 Детектив-шоу.  
21.00 "Приключения Шерлока Хол-

мса и доктора Ватсона".  
23.45 Радиоохот.  
0.50 "Эра Водолея".

## ТТВ

9.30, 15.00 "Приключения Роки, Бульвинкля и их друзей".  
10.00 "Пи Джей — частный детектив". Худ. фильм.  
12.30, 18.30 "Чудеса науки".  
13.00 "Следы во времени".  
14.00, 24.00 "Рыцарь дорог".  
15.30 Стильные штучки.  
15.45 Музыка.  
16.00 "Гелли и Нок". Худ. фильм.  
18.00 ТЕЛЕКОМментарий.  
18.15 Музыкальный календарь.  
19.00 "Полицейский во времени".  
20.00 "Альф".  
20.30 "Динозавры".  
21.00 "Мгновение мгновений". Худ. фильм.  
23.30 Шоу-бизнес крупным планом.

## ТВ ЦЕНТР

8.05, 9.45 "Витамин роста".  
8.50 Мир вашему дому.  
9.15 Москва финансовая.  
10.40 "Элвин и бурундучки".  
11.05 "Космический патруль".  
11.35 За Садовым кольцом.  
12.00 Книжный мир.  
12.15 "Женатый холостяк". Худ. фильм.  
13.45 "Слободка".  
13.55 Новости.  
14.15 Мультфильм.  
14.35 21-й кабинет.  
15.05 "Салон Вероники".  
15.50 "Разговор по существу".  
16.15 Ах, анекдот, анекдот...  
16.45 Оставайтесь с нами!  
16.55 "Савой". Худ. фильм.  
18.25 XXI чемпионат мира по хоккею с мячом. Сборная Казахстана — сборная России. (В перерыве — Новости).  
20.25 "Летние люди". Худ. фильм.  
22.05 Мужской интерес.  
22.30 Поздний ужин.  
22.45 Постскриптум.  
23.10 Ночное рандеву.  
23.50 Базар.  
0.20 Интернет-кафе.  
0.45 "На острие".

## REN TV

11.25, 14.30, 20.30 Новости REN TV.  
11.30 "Четвертая власть".  
12.00, 18.15 "Пляж".  
13.00 "Аленький цветочек". Худ. фильм.  
14.35 "Военная тайна".  
15.05 "Мир спорта глазами "Жилетт".  
15.30 Футбол. Английская премьер-лига.  
17.15 "Реноме".  
17.45 "Звезды в Саратове".  
19.15 "1/52".  
19.30 "Иллюзия убийства".  
20.45 Спорт-курьер.  
20.55 "Удивительные истории".  
21.30 "Секретные материалы".  
22.30 "Случайный свидетель".  
23.05 "Звони и смотри".

## 2-Я САДОВАЯ

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.  
15.10 "Баллада о Джанго". Худ. фильм.  
16.40 "Давай поговорим".  
17.00 "Диалоги о животных".  
18.00 "Беседы о православной вере".  
18.15 "Космические добровольцы".  
19.10 "Мистерия костюма".  
19.50 Док. фильм.  
20.40 "Средство Макрополуса". 2-я серия.  
21.45 "Чужое счастье". Худ. фильм.  
23.15 "Города Германии".  
0.15 Музыкальная программа.

## ПТРК

17.00 "Губерния".  
17.30 Секундомер.  
17.45 "Сокровенные люди".





О  
В  
В  
Н

Понедельник лучше начать с поездок и командировок. Можете осуществить давно задуманные планы. Проявите все свое умение вести сложные и запутанные дела. Победа будет за вами. В четверг возможны приятные, полезные покупки и другие приобретения. В пятницу обязательно зайдите к шефу, контакты в этот день принесут пользу. В выходные дни ждите хороших новостей.

М

Е

Л

Е

Н



Начало недели очень удачно для новых дел. Смело принимайтесь за намеченное и результат почувствуете уже в среду. Материальное положение улучшится настолько, что смело можно провести выходные дни так, как пожелаете. Удовольствие доставит посещение ресторанов, презентаций, премьер. Займитесь устройством своей личной жизни. Больше творчества во всем.



В  
Л  
Н  
В  
Н  
Е  
Н  
В

Будьте добрее и благороднее, и неделя пройдет под знаком удачи. В пятницу, произойдет неожиданный поворот событий, встреча с будущим, поступят перспективные предложения. Будьте все время начеку, и удача не пройдет мимо. Выходные дни проведите на природе. Отдых вы заслужили.

Р

А

К



Понедельник начнется с улучшения материального положения, профессиональные и другие успехи обязательно будут с вами. Во вторник отправляйтесь по магазинам, забежите к друзьям, общение принесет свои плоды. Неделя благоприятна во всех отношениях. Будет мир дома и на работе. Все хорошо. Вас любят и понимают.



Л  
Е  
В

В понедельник успех сулят любые поездки, командировки, путешествия, доверяйте интуиции. Не стоит забывать о своих домашних любимцах, они в вас нуждаются как никогда. В среду рекомендуется проявить инициативу и агрессивность. В четверг посетите магазины и сделайте нужные покупки. С начальством лучше встретиться в пятницу.



В  
Е  
С  
Н

Неделя сулит и улучшение материального положения, и неожиданные сюрпризы и ценные покупки, встречу с друзьями. Успех сулят любые командировки и путешествия. Контакты с солидными людьми принесут пользу. Больше творчества во всем, интуиция вас не подведет. Выходные дни проведите дома.



С  
М  
Р  
Е  
Л  
Е  
Н

Займитесь устройством своей личной жизни, но в этом вопросе лучше никого не слушать, а все решать самому. Оздоровье тоже самое время подумать. В четверг - получите перспективное предложение от партнеров, возможно, произойдут события которых вы давно ждали. В выходные - отправляйтесь куда-нибудь с семьей.

К  
О  
В  
Е  
Д  
О  
Р



Начните неделю с давно запланированной поездки. Самое время закончить накопившиеся дела. В среду ждите вознаграждения за свой труд. В пятницу лучше за новые дела не приниматься, день лучше посвятить своему здоровью, сходить к массажисту. В выходные - набирайтесь сил.



В  
О  
Д  
О  
Л  
Е  
Н

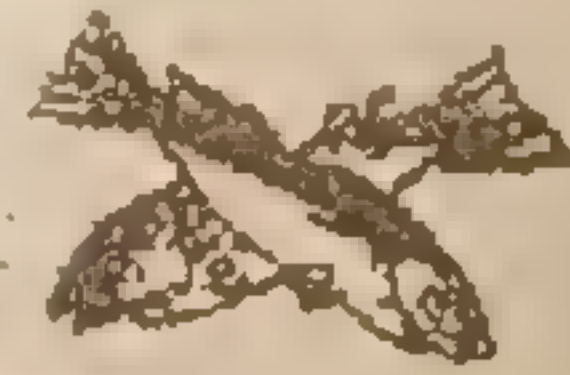
В понедельник с утра совершите пешую прогулку до работы, свежий воздух пойдет вам на пользу. Во вторник пробежитесь по магазинам, закупите нужные продукты, устройте себе кулинарный праздник. В среду и четверг многое зависит от вашей интуиции и агрессивности. Конец недели лучше посвятить общению с природой.

Р

В

В

В



На этой неделе вас ждут профессиональные и другие успехи, улучшение материального положения, хорошие новости, прекрасные перспективы и отрадные события. Можно немного выпить, удовольствие доставит светская жизнь, посещение ресторанов, презентаций, премьер. Вас любят, ценят и уважают. Все в ваших руках, больше творчества.



Для заклипания от воров и неправедных людей  
читать три раза, сплевывая через левое плечо:

**ЗАГОВОР:**

"Кругом изшего двора костяная стена,  
огненная река -  
Никому не пройти, не проехать  
И в дом не войти. Аминь."

Д  
Е  
В  
А



Пришло время устраивать личную жизнь, моделировать свои отношения. Новости, полученные во вторник, принесут свои плоды. Произойдет событие, которого вы ждали давно. В среду получите долгожданную премию. В четверг - повышение работоспособности, но результат во многом зависит от вашего трудолюбия. Начиная с пятницы, можно немного расслабиться, посетить друзей, выпить.

С  
К  
О  
Р  
Н  
О  
Н



В понедельник постарайтесь не рисковать, берегите здоровье, соблюдайте осторожность. В среду возможны приятные, полезные покупки и другие приобретения. Четверг - удачный день для поездок. В пятницу не упрямитесь, не экономьте. Выходные дни посвятите семье, погуляйте все вместе по лесу.



Я ее ненавижу. Скользкую, неудобную, коварную. От нее можно ждать неприятностей в любое время года. Но особую опасность она таит в зимние дни. Толстый слой льда, покрывающий ее из-за резкого перепада температур, чреват для пешеходов серьезными травмами.

Не буду далее скрывать ее имя. Это лестница на трамвайной остановке "4-я Дачная". Ежедневно по ней проходят сотни людей, и редкий человек удержится от недоброго слова, а порой и пространной бранной фразы в адрес тех, кто ее когда-то обустроивал. Кажется, меньше всего эти безвестные "мастера" думали об удобстве пользующихся "плодами" их труда.

Старожилы микрорайона, выходящие из трамвая, прибывшего на остановку из города, знают и помнят, что опасность подстерегает их с самого первого шага. Ведь из вагона они выходят на площадку, заасфальтированную под небольшим углом, и потому даже легкий гололед может стать причиной падения.

Но это лишь начало. С этой площадки весьма проблема-

тично спуститься на лестницу как таковую. Следующая ступенька настолько узка, что стопа ноги на ней целиком не помещается. А если этот выступ еще и покрыт наледью, то приходится просто прыгать на следующую ступень. Однако это под силу только молодым и ловким. Хотя и у них приземление не

ми. Тротуары вдоль улицы Щорса на той же 4-й Дачной также сулят немало неприятных сюрпризов. На нечетной стороне, особенно рядом с домами №№ 3 и 5, их убирают очень плохо. Снежный накат и наледь дополняют огромные сосульки, время

боясь к ближнему и не заботясь о его безопасности. Просто сосульки грозят оборвать провода телефонов и мешают обзору улицы.

Так что пешеходам-бедолагам нужно быть бдительными вдвойне: успевать и под ноги смотреть, и следить за потенциальной угрозой сверху. Будь моя воля, на одном из домов я прибила бы табличку: "В зимнее время улица Щорса особенно опасна для граждан". Хотя в этом когда-то очень уютном и благоустроенном микрорайоне есть и другие места, способные потягаться с ней подобной дурной славой.

Год только начался. Оглянуться не успеешь, как наступят теплые денки и вместе с ними возможность отремонтировать дороги, тротуары и многое другое, что нуждается в обновлении. Возможно, в планы благоустройства ЖЭУ-41 попадет, наконец, и лестница-"чудесница", сущее наказание для всех, кто вынужден подниматься и спускаться по ее ступеням каждый день или от случая к случаю.

Галина СМЕРНОВА

## НУЖНА ЛОВКОСТЬ АКРОБАТА

всегда заканчивается благополучно...

Следующие несколько ступеней тоже безопасными не назовешь. Легко зацепиться каблук за железные выступы или просто поскользнуться и упасть, если, конечно, вы не вцепитесь вовремя в поручень Ахи, охи и ненормативная лексика сопровождают падения и немыслимые пируэты граждан во время их спуска по лестнице.

Но не стоит думать, что все невзгоды остались позади вместе со злополучными ступеня-

от времени падающие с крыш упомянутых зданий. Не раз случалось, что через зимние торосы можно было пробиться лишь по узенькой тропке, протоптанной пешеходами.

О громадных сосульках, грозящих свалиться на головы прохожим, стоит сказать особо. С этой напастью работники жилищно-коммунальной службы почти не борются. Нередко сами жильцы двухэтажек на улице Щорса из форточек своих квартир пытаются сбить ледяную завесу. В подобных действиях ими руководит не лю-

Ехидные

заметки

## АУ, МИЛИЦИЯ...

Волею судеб мне часто приходится бывать вечером в поселке Елшанка. Что и говорить, район опасный, криминогенный. Не раз мне приходилось, столкнувшись с компанией подвыпивших юнцов, как говорится, "делать ноги". Однако самое интересное — то, что неблагополучный поселок практически не освещен, да и милицеских патрулей не видно. Такое ощущение, что милиция вообще туда не заглядывает. Проще встретить на улице динозавра, чем человека в форме, особенно после 11 вечера. Как-то раз два часа бродил по Буровой и улице Благодарова, искал нужный дом, и не встретил ни одного блюстителя закона. Зато какой разительный контраст с 3-й Дачной! Тут и фонари, и иллюминация, и милицеские машины на каждом углу. Что же получается, охраняем только центр, а на окраинах защищайте себя сами, дорогие граждане?

## ВМЕСТЕ С БРАТЬЯМИ ПО НЕСЧАСТЬЮ

Вы знаете, я крыс не боюсь. Потому что привык. Для кого — собака домашнее животное, для кого — кошка, а у нас, жильцов общежития № 2 по улице Буровой, крысы. Дело в том, что когда-то, наверное, во времена Ивана Грозного, у нас в общежитии был мусоропровод. Затем кто-то посчитал, что он жильцам не нужен. Итак, мол, хорошо живут. Мусоропровод заварили, только вот некоторые жильцы умудрились запамятовать люки отбить и по-прежнему сваливают туда мусор. Естественно, пищевые отходы не вывозятся. В них поселились братья наши меньшие — крысы. Теперь уже никого не удивляет бегущее по коридору длиннохвостое, остромордое создание. Говорят, грызуны разносят болезни. Наши — нет, они милые и чистые, правда, всех кошек поели и уже поглядывают на хозяев.

Быть может, наш мусоропровод все-таки почистят и заварят окончательно. А то скоро вместо нас в общежитии будут жить новые жильцы. Усатые и с хвостами.

## ЧЬЯ ТЫ, БЕДНАЯ МАШИНА?

Я, наверное, мог бы стать миллионером. Но пока я всего лишь скромный коллекционер. Коллекционирую машины, преимущественно импортные. Не удивляйтесь, любой из вас может этим заняться. Я ведь, так сказать, беру в коллекцию только брошенные машины. А их у нас в районе немало. Нерадивые хозяева оставляют их на каждом углу. Вот, например, перл моей коллекции — "Хонда-Прайвеси", спортивная модель, цвет — "мокрый асфальт". В общем, закачаешься. Стоит она, сообщая для желающих проверить, уже второй год на улице Деловой, возле дома № 16. Часто прохожу мимо несчастной машины, то снежок со стекла счищу, то зеркала поправлю.

Есть у меня в коллекции джип. Хорошая машина, надежная, крепкая. Четвертый год под открытым небом, и ничего. Даже шины не сдулись. Правда, недавно "раздели" ее какие-то хулиганы. Стекло заднее сняли, колеса... Портят коллекционный экземпляр.

Особое место в ряду брошенных четырехколесных друзей занимает "Запорожец". Это несчастное уродство чудом сохранилось, оставили прямо посреди двора дома № 4 на улице Благодарова. За это им все жители благодарны. Дети, к примеру, в шестерев играют, а зимой горку делают. Правда, новенький "Запорожец" проезд загородил, вот и пришлось ему мебель лишних 200 метров таскать. Пустяки, а он ругается.

Моя коллекция регулярно пополняется. Единственный недостаток: а что поделывают милиция и ГИБДД? Ведь был приказ главы администрации о принудительной транспортировке составленных без присмотра автомобилей на специальную стоянку. А пока коллекционируйте машины, товарищи!





✓ **Правопорядок****"ВИХРЬ" ПРОЛЕТЕЛ. ПОДВЕДЕМ ИТОГИ**

Прошедшая в декабре целевая операция "Вихрь-3" показала всем, что милиционеры умеют работать. Даже в предельно жестком, напряженном режиме, даже в условиях невыплаты положенных пособий.

Впрочем, об итогах лучше всего свидетельствуют цифры. За период с 19 по 26 декабря в нашем районе зарегистрировано 172 преступления, из которых 170 было раскрыто, в том числе 151 преступление, так сказать, "по горячим следам". Причем большая часть раскрытых преступлений относится к разряду инициативных, то есть связанных с незаконным оборотом наркотических веществ, оружия, нарушениями прав личности. Так, "урожай" изъятых наркотиков составил 1287,9 граммов. Отработано и навсегда

закрыто 11 наркопритонов, поставлено на учет 52 наркома. Силами отдела экономических преступлений совместно с Министерством здравоохранения проверена сеть медицинских учреждений, аптек, торговых точек, реализующих наркосоодержащие медицинские препараты для выявления и пресечения фактов их незаконного оборота.

Милиционерам удалось солидно разоружить преступников — 67 единиц разнообразного оружия, 4427 — боеприпасов, 3,2 килограмма взрывчатых веществ устранили из криминального оборота.

Милиционерами Ленинского РУВД задержано 27 преступников, 19 рецидивистов, скрывавшихся от правосудия. Выявлено 154 гражданина, совершивших различные преступления. Все они внесены в картотеку информационного центра УВД и проверены через дактилоскопическую систему АДИС "Папилон". Но настоящая, качественная работа невозможна без хорошо поставленной профилактической деятельности. Участковыми милиционерами совместно со службами РУВД проведены все ранее судимые граждане, а также лица, часто нарушавшие общественный порядок и нормы морали. Отработано 29 семейных дебоширов, 255 ранее судимых, 292 хронических алкоголика. Не осталась без внимания и одна из самых криминогенных групп нашего общества — бомжи. Силами милиции общественной безопасности

проведена проверка всех рынков, подвалов и чердаков района.

Отдельно милиционеры "потрясли" продавцов и производителей "левой" алкогольной продукции. Проверено 336 объектов. Выявлено 136 нарушений, изъято 4969,5 литров недоброкачественного алкогольного продукта.

По линии дорожно-транспортных преступлений работники ГИБДД вели активную работу по поиску угнанных автомашин и украденных автозапчастей. Отработаны гаражные массивы, автостоянки, станции технического обслуживания района. Возвращено законным владельцам 5 автомашин.

Что и говорить, наш город наводнен выходцами из стран СНГ, проживающими на территории области без регистрации. Часто в их среде возникают организованные преступные группировки на этнической почве. Сотрудники районного управления внутренних дел в рамках операции "Вихрь-3" провели широкомасштабную акцию "Мигрант". В ее ходе выявлено 729 нарушений паспортного режима, 360 иностранных граждан поставлено на особый учет.

Особое внимание уделялось преступлениям в сфере общественной нравственности. Милиционеры "наведались" в агентства, занимающиеся так называемой досуговой деятельностью, а на самом деле делающие бизнес на проституции. Стараясь быть максимально объективными, милиционеры,

тем не менее, сумели выявить множество нарушений гражданского и уголовного кодекса РФ. Подобные предприятия взяты на особый контроль, отныне их деятельность находится под пристальным вниманием милиции.

Операция длилась неделю, в течение которой милиционеры работали в круглосуточном режиме. Такая плотность графика позволила мобилизовать все силы на борьбу с преступностью. К совместной работе были привлечены сотрудники различных министерств и ведомств: ФСБ, РУБОП, таможни, налоговой полиции, природоохранных органов, санэпиднадзора, жилищных комитетов, общественных формирований. Как могли, милиционерам помогали курсанты юридической академии и института внутренних войск.

Операция "Вихрь-3" завершена. Уже можно говорить о достигнутых успехах, анализировать слабые стороны. Но главное в том, что эта своевременно проведенная в рамках целой области крупномасштабная акция смогла снизить криминогенную напряженность, сбить волну преступности, и граждане нашего города смогли встретить праздники спокойно.

**Дмитрий ПОЛХОВСКИЙ,**  
по информации,  
предоставленной штабом  
Ленинского РУВД

**"ЧЕ ТЕ НАДО?"**

Помните эту некогда популярную песенку? Именно этим вопросом задавалась учащаяся медицинского училища Щ., когда её вдруг запер в своем гараже малознакомый молодой человек. У современных мужчин свои, оригинальные способы ухаживания. Например, девушку посреди зимы в металлическом гараже продержат целые сутки. Причем ухажер свой объект страсти не кормил, не поил, а только любви добивался. Однако кавалер забыл, что путь к сердцу голодной жен-

щины тоже лежит через желудок. Скажем сразу, любви молодому человеку добиться не удалось. Красавица, проведя сутки в неотопливаемом гараже, все же решила не связывать свою судьбу с похитителем. Поэтому, не добившись взаимности, последний отпустил жертву на свободу. Освободившись, девушка отправилась прямиком в милицию. Так что пылкому ухажеру грозит теперь судебное разбирательство. А жаль, ведь все начиналось так романтично: ночь, гараж...

**КРУПНАЯ ДОБЫЧА**

В эту квартиру бандиты пришли явно по чьей-то наводке. Они знали, что хозяева только что вернулись из коммерческого рейса, а значит, деньги в доме есть. Выбрав время, когда в доме осталась только одна женщина, бандиты решились на "операцию". Девствовали преступники стандартно. Позвонив в квартиру, они представились работниками ЖЭКа. Ничего не подозревающая женщина открыла дверь и остоленела, увидев наставленные на себя

финки. Бандиты не церемонились: привязав женщину к стулу, стали "выбивать" из нее деньги. Потерпевшая правильно рассудила — жизнь дороже денег, и поэтому указала бандитам на тайник, в котором лежало 6,5 тысяч долларов. В качестве довеска бандиты прихватили с собой золотые изделия на сумму 2 тысячи рублей. Обрадовавшись добыче, преступники быстро скрылись. Только через час женщина сумела освободиться от веревок и вызвать милицию. Оперативные работники уже задержали одного подозреваемого. Ведется следствие.



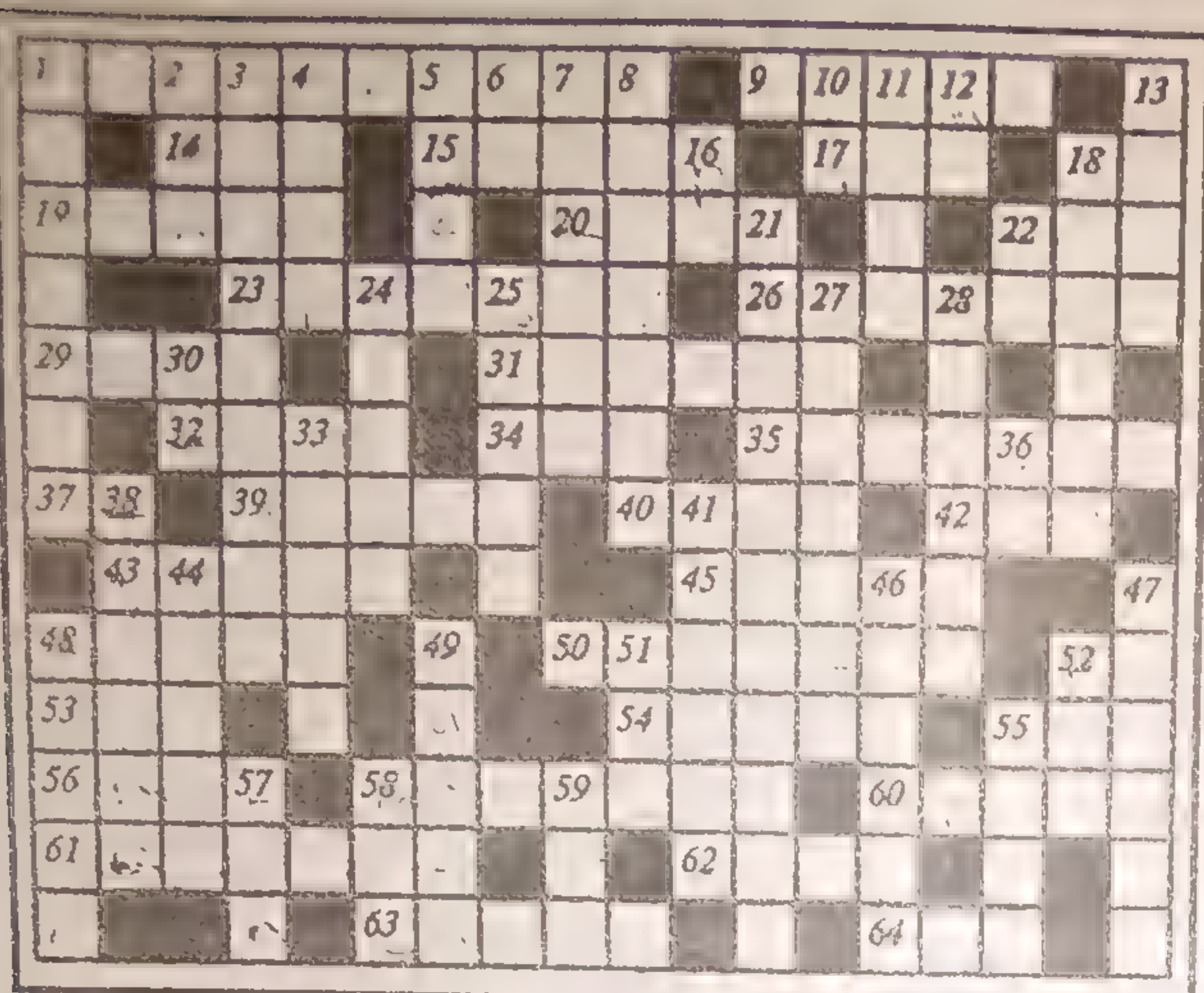
# КРОССВОРД

## "СТРОГАЯ КЛАССИКА"

ти растений. 62. Место якорной стоянки судов. 63. "Белая смерть". 64. За ним обычно следует антракт или окончание пьесы

**По вертикали:** 1. Молот дляковки металла. 2. Начинка для пирога или сырье для опиума. 3. Лекарственное растение, обладающее успокоительным действием. 4. Французский историк, занимавшийся исследованием Великой Французской революции. 5. Герой известного романа Д. Лондона. 6. Марка самолета отечественного производства. 7. Отпечаток текста при типографском наборе. 8. Российский физик, член-корреспондент Академии наук. 10. Замок, в котором находился в заточении Монте-Кристо. 11. Народ, проживающий в Нигерии. 12. Друг Винни-Пуха и Пятачка. 13. Колдун, который помог Руслану отыскать Людмилу. 16. Как античные авторы называли Волгу? 18. Обительница моря, любимая гурманами. 21. На коньках катается конькобежец, а на роликах кто? 22. Одно из трех царств в Китае, образовавшееся после распада империи Хань. 24. Садовый цветок. 25. Легкая пехота во французских колониальных войсках. 27. Город в Чехии. 28. Буквосочетание "гм" как слогообразующее в русском языке.

ке. 30. Пистолет, состоявший на вооружении нашей армии. 33. Канцлер английского королевства при короле Генрихе Восьмом. 36. Сотая часть гектара. 38. Древнеримская одежда, носившаяся под тогой. 41. Один из руководителей борьбы за Советскую власть в Сибири. 44. Английский физик, создатель квантовой механики. 46. Ряд арок, опирающихся на колонны. 47. Возлюбленная Порта, ставшая его женой. 48. Стадо овец. 49. "Качели" Тарзана. 51. То же, что феодал. 52. Официальное название вислоухой породы кошек. 55. Уединенный уголок отшельника. 57. Одна из крайних точек движения эскалатора. 58. Традиционное кушанье в Китае. 59. Хвалебная песнь.



**По горизонтали:** 1. Один из "Родителей" песни. 9. Пальмовый плод. 14. Горное селение. 15. Двухструнный музыкальный инструмент стран Востока. 17. Историческая провинция во французских Пиренеях. 18. Нота. 19. Ею пользовались чистильщики обуви. 20. Небольшой город во Франции. 22. Американский актер, снявшийся в фильме "Горячие головы". 23. Перевозка груза через промежуточные пункты. 26. Порт в Норвегии. 29. Доспехи рыцаря. 31. Мексиканский драматург, автор пьесы "Лицедеи". 32. Фитиль, который зажигали с помощью огня. 34. Турецкий писатель... Гюндюз, автор романа "Звезда Дикмена". 35. Народ, живущий на филиппинском острове Лусон. 37. Разменная монета Лаоса. 39. Строптивость характера. 40. Богиня победы в Древней Греции. 42. Длиннохвостый попугай. 23. Часть сруба. 45. Французский математик и инженер, у которого есть однофамилец-химик. 48. Поделочный камень, но не агат. 50. Имя актера Филозова. 52. Буква греческого алфавита. 53. Место где можно пострелять, не причиняя никому вреда. 54. Город в Архангельской области. 55. Фруктовый напиток, который любят и дети, и взрослые. 56. Один из квантовых языков. 58. Древнерусский город, ныне - городище недалеко от Троице-Сергиевой лавры. 60. Ковбой пользовались лассо. А чем пользовались кочевники Азии? 61. Российский ученый, занимавшийся процессами жизнедеятельности.

По вертикали: 1. Молот дляковки металла. 2. Начинка для пирога или сырье для опиума. 3. Лекарственное растение, обладающее успокоительным действием. 4. Французский историк, занимавшийся исследованием Великой Французской революции. 5. Герой известного романа Д. Лондона. 6. Марка самолета отечественного производства. 7. Отпечаток текста при типографском наборе. 8. Российский физик, член-корреспондент Академии наук. 10. Замок, в котором находился в заточении Монте-Кристо. 11. Народ, проживающий в Нигерии. 12. Друг Винни-Пуха и Пятачка. 13. Колдун, который помог Руслану отыскать Людмилу. 16. Как античные авторы называли Волгу? 18. Обительница моря, любимая гурманами. 21. На коньках катается конькобежец, а на роликах кто? 22. Одно из трех царств в Китае, образовавшееся после распада империи Хань. 24. Садовый цветок. 25. Легкая пехота во французских колониальных войсках. 27. Город в Чехии. 28. Буквосочетание "гм" как слогообразующее в русском языке.

**Главный редактор:**  
**Лариса Анатольевна НЕФЕДОВА**  
**Учредитель:**  
**администрация Ленинского района г. Саратова**

**Компьютерная верстка С.С. БРЕЗГИНА.**  
Газета зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Самара).

Регистрационный номер С1446.

Индекс 32191.

Мнение авторов публикаций не обязательно отражает позицию редакции.

**Перепечатка материалов из газеты обязательна со ссылкой на "Созидание".**

Письма и рукописи, не заказанные редакцией, не оплачиваются.

**Адрес редакции:**  
410069, г. Саратов, пр. Строителей, 6 (4-й подъезд).  
Тел.: 13-53-66.

Газета отпечатана в ГУП "Типография №1" Комитета по печати при Правительстве Саратовской области г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел. 69-30-33, 64-97-32.  
Тираж 3000.  
Заказ № 296

### Страница кроссворда "На г..." опубликованный в № 2

**По горизонтали:** 1. Копье. 3. Макар. 7. Реализм. 9. Нистру. 10. Баобаб. 12. Пикадилли. 14. Круг. 16. Корт. 17. Шашлык. 18. Лорнет. 21. Дичь. 24. Тула. 25. Альбатрос. 28. Слалом. 29. Нагано. 30. Бабочка. 31. Скрип. 32. Кроки.

**По вертикали:** 1. Каюта. 2. Поручик. 4. Камбала. 5. Рожок. 6. Гитара. 8. "Кабаре". 11. Катакомбы. 12. Жимолость. 15. Гуашь. 16. Крест. 19. Шинель. 20. Блесна. 22. Пломбир. 23. Торнадо. 26. Флокс. 27. Агути.

**КУЗОВА ВАЗ 1999 г/в**

Телефоны для справок  
64-38-35,  
64-45-63,  
64-49-34.

**ЗАО "АВТОЦЕНТР - ВИТЯЗЬ"**  
**РЕАЛИЗУЕТ:**  
кузова ВАЗ 1999 г. выпуска (все модели в наличии, принимаем заказы на поставку кузовов и двигателей ВАЗ всех моделей и цветов).

**выполняет**  
все услуги по ремонту автомобилей.  
**осуществляет:**  
сборку кузовов, замену кузовов на автомобилях.

**ЛИЦЕНЗИЯ № 020924**  
**ОТ 15.12.1998 Г.**

По адресу: г. Саратов, улица Городская, 70 "а", СТО (остановка автобуса № 41 "поселок "Мирный")



# «ОБЩЕДОСТУПНЫЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА...»

**З**АВТРА, 14 сентября, тюз первым из саратовских театров открывает новый сезон. Открывает премьерой — комедией Шекспира «Два веронца» [режиссер — заслуженный артист РСФСР Владимир Краснов].

Спектакль по этой классической пьесе уже шел на нашей сцене. Тридцать лет спустя новое поколение актеров и зрителей получает счастливую возможность встретиться опять с одним из лучших произведений мировой драматургии. Лишенная прямой назидательности, пьеса эта — о молодых для молодых — изящно, изобретательно и весело утверждает красоту любви и постоянство чувств...

Уже месяц полным ходом идет в театре репетиционный процесс. Готовятся новые работы. Обновляются прежние спектакли, не утратившие своей притягательной силы для нашего зрителя. Пробуются юные актеры, только что принятые в труппу — вчерашние выпускники театрального факультета консерватории.

Новое дыхание обретает спектакль — долгожитель о «двух доброй да любви несказанной» — «Аленький цветочек» по сказке С. Аксакова. 200 лет со дня рождения замечательного литературного мастера России просвещенный мир будет отмечать в самом начале октября. «Аленький цветочек» — реликвия нашего театра. Благодарно вспоминают свою встречу с этой сказкой на сцене тюза многие поколения зрителей. И неудивительно: цельный, незамутненный, волшебный сплав сценостроения, музыкального оформления, умелой режиссуры и добротных актерских работ, бережное воссоздание на сцене поэтики русской народной

сказки давно предопределили заслуженный успех «Аленького цветочка». Пройдя самое трудное на свете испытание — большим историческим временем, эстетика этого спектакля обнаружила удивительно ясную свою привлекательность и мудрую жизнестойкость.

**З**ДЕСЬ стоит напомнить о верности тюза своим традициям, о признательном зрительском отношении к ним и о хмурых и нетерпимых критиках, склонных подозрительно строго экзаменовывать театр на предмет связи с публикой, зависимости от нее.

Среди театроведов (в том числе и саратовских) давно уже (и достаточно бесплодно), иногда выплескиваясь на страницы прессы, длится спор о том, когда, где и при каких условиях прав зритель, увлеченно принимающий или равнодушно отвергающий ту или иную работу театра, надо ли театру брать в расчет сложный спектр зрительских вкусов, всякого ли зрителя стоит при этом иметь в виду и т. п.

Да, публика бывает очень разная. По возрасту (для тюзовцев это особенно важно!), по эстетической своей разбуженности и подготовленности, по широте и многообразию художественных вкусов и предпочтений.

Но ведь очень давно сказано и пока еще самой художественной практикой не опровергнуто, что у театра нет и не может быть привилегий надменно взирать на своего зрителя или с брезгливой гримасой отворачиваться от него. Публика — неустрашимая, желанная и неременная составляющая любого спектакля.

Отрадно, что в нашем городе и области в последнее время рождаются и отчетливо

о себе заявляют новые, преимущественно молодежные театральные коллективы, студии. Разные театры, ищущие пути к своим, тоже очень разным, зрителям — исходное условие для нормальной культурной жизни, нестесненной искусственными запретами и преградами.

Приток новых творческих сил — авторских, актерских, режиссерских — создаст, мы хотим надеяться, и благоприятную атмосферу для реального обогащения и расширения эстетического и этического кругозора нашего зрителя.

**С**ЕЙЧАС на малой сцене тюза, где с неизменным успехом идет поставленный заслуженным артистом РСФСР Юрием Ошеровым и Григорием Цинманом спектакль по пьесе литовского драматурга Юзаса Грушаса «Любовь, джаз и черт» («Беатриче»), готовится новая постановка. Молодой и уже достаточно хорошо известный в России прозаик и драматург, наш земляк Алексей Слаповский передал тюзу пьесу «Шнурок, или Любовь до востребования». Для режиссера Владимира Яценко, ставящего спектакль, это будет дебют на тюзовской сцене. Авторское обозначение жанра — мелодрама для всех возрастов. В спектакле будут заняты и тюзовские актеры, и учащиеся театрального факультета. Такого рода сценическое содружество, соединение юного энтузиазма и зрелого опыта — тоже добрая традиция нашего театра.

Успешно подаются репетиции спектакля (ставит его заслуженный артист РСФСР Виктор Ключин) по инсценировке популярного у подростков приключенческого романа Рафаэля Саббатини «Остров капитана Блада».

При остро ощущаемом всеми театрами страны голоде на хорошую современную драматургию, особенно для детей и юношества, без инсценировок так же, как и без обращения к пьесам, когда-то уже шедшим на нашей сцене и ссылавшим стойкую зрительскую симпатию. В тюзе обсуждается возможность постановки «Московских каникул» Алексея Кузнецова, сказки Самуила Маршака «Горя бояться — счастья не видать». Нас привлекает новая пьеса Михаила Бартенева «Жил-был Геракл...» и инсценировка «Кентервильского привидения» по рассказу Оскара Уайльда. Трудные репертуарные поиски продолжаются.

**В**АЖНО, чтобы наш зритель всех возрастов хорошо знал, что театр ждет его, надеется на заинтересованное, сочувственное внимание на искреннее дружеское расположение. И это не просто ритуальные слова любезности. Это наш символ веры в возможность взаимного понимания, доверия.

Одно из подтверждений тому — политика цен на билеты в тюз. В 1918 году в Саратове был открыт первый в стране бесплатный общедоступный театр для детей и юношества. Сегодня, в пору всеобщего коммерческого бума, когда заметно подскочили цены даже на детские киносеансы, на концерты и спектакли для молодых, администрация театра, весь творческий коллектив как всегда верны принципам общедоступного детского театра. При любых рыночных превращениях и превратностях дети страдать не должны. И пусть цены на спектакли в тюз по-прежнему остаются самыми низкими: от 70 копеек до 1 рубля — на детские спектакли, от 90 копеек до 1 рубля 60 копеек — на вечерние. Я специально выписываю эти сами же себя говорящие цифры, чтобы читатель (и надеюсь, наш зритель) мог наглядно и достоверно судить о нашей позиции.

**Н. ПРОЗОРОВА,**  
помощник главного режиссера по литературной части

## ● Спорт

# Это скейтборд!

Недавно Набережная Космонавтов г. Саратова два дня подряд была загромождена тысячами зрителей. Здесь проходили увлекательные состязания по скейтбордингу, организованные газетой «Заря молодежи». Генеральным спонсором соревнований (среди двадцати других) была фирма «Пепси-кола» из США.

Свое умение владеть скейтбордом — этим, надо сказать, довольно непростым снарядом — показали спортсмены Москвы, Риги, Санкт-Петербурга, Белоруссии и Украины.

На снимке: момент соревнований.

Фото А. Еица

## Саратовский городской Совет народных депутатов извещает:

18 сентября в 17 часов 30 минут в помещении конференц-зала горисполкома по адресу: ул. Радищева, 24 состоится учредительная конференция по созданию Ассоциации самоуправляемых территорий. Приглашаются комитеты самоуправления, домовые, уличные комитеты и жители города, заинтересованные в развитии местного самоуправления.



## ТЕАТРЫ КИНО

Театр юного зрителя. 14-й — премьера ДВА ВЕРОНИКА. В 19. Победа. Красный зал. — В ЯБЛОЧКО. В 10, 12, 14, 16, 18, 20. Спикер — ВОСТОЧНЫЙ КОРИДОР. В 9.30, 12, 14.30, 17, 19.30. Зеленый — НЕ ХНЫЧЬ, БЕЛОЧКА. В 9. В ЯБЛОЧКО. В 10.40, 12.40, 14.40, 16.40, 18.40, 20.40.

Ударник. — ГЕРОИ АДА. В 10, 12, 14, 16, 18.10, 20.

Пионер. — ПРИНЦ-ПРИВИДЕНИЕ. РОК И ФОРТУНА.

Экран. — КАСКАДЕРЫ. В 12, 14, 16, 18.20, 20.20.

Искра. — МИЛОСЕРДИЕ. В 11.20, 16. ЛЮБИ И ВЕРЬ. В 13.20, 17.40, 20.20.

Темп. — ХАММЕР. В 10, 12, 14, 16, 18, 20.

Космос. — ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ. В 15, 17, 19.

Саратов. — СНЕГ НА ЗЕЛЕНОМ ПОЛЕ. В 10. ГАДЮКА. В 12, 14, 16, 18, 20.

Родина. — КИНГ-КОНГ ЖИВ. В 14, 16, 18.10, 20.20.

Красноармеец. — КОМЕНДАНТСКИЙ ЧАС. В 12, 14, 16, 18, 20.

Комсомолец. — ПОСЛЕДНИЙ ЗОВ ЛЮБВИ. В 14.40, 17.10, 19.40.

Красный Октябрь. — КТО ТЫ, ЭЛЛИ? В 11.20, 13, 14.40, 17.20, 19, 20.40.

Дворец культуры «Россия». — УКРАДЕННОЕ СЧАСТЬЕ. В 14, 16, 18, 20.

Дворец культуры «Мир». — ГЕНЕРАЛЫ ПЕСЧАНЫХ КАРЬЕРОВ. В 17.30, 19.15. ПРОФЕССИОНАЛ. В 17.30.

Дворец культуры завода текстиля. — СМЕРТЬ ПЕЛИКАНА. В 17.30, 19.30.

Гран-Мишель (01-09-37). — А. Хичкок: НЕЗНАКОМЦЫ В ПОЕЗДЕ. В 18.15; НЕ ТОТ ЧЕЛОВЕК. В 20.30.

## ДЛЯ ВАС, КНИГОЛЮБЫ!

В приемных пунктах-магазинах вторичного сырья с 14 по 19 сентября проводится реализация абонементов на книгу И. СТОУНА «ЖАЖДА ЖИЗНИ»

Для приобретения абонемента необходимо сдать 20 кг макулатуры. Первоначальная сдача не менее 10 кг. Запись на формирование общей очереди в 8 часов 14 сентября. 18 сентября с 11 часов — запись инвалидов войны, с 16 часов — участников войны.

Дни реализации абонементов: суббота с 9 до 17 часов — общая очередь (400 шт.); с 17 до 18 часов — обслуживание инвалидов войны, работающих на производстве (20 шт.); вторник с 11 до 20 часов — общая очередь 400 (шт.); четверг с 11 часов — инвалиды войны (130 шт.); с 16 часов — верг с 11 часов — инвалиды войны (130 шт.); среда и пятница — досдача макулатуры до 20 кг по имеющимся на руках абонементам, а также свободная реализация населению имеющихся в наличии книг и товаров стимулирования за макулатуру и текстильное сырье.

От предприятий и организаций принимаются коллективные заявки.

Телефоны для справок: 12-02-74; 12-03-66.

По «Саратовторресурсы»

## ВНИМАНИЮ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ Г. САРАТОВА!

В условиях перехода к рыночным отношениям в бизнесе и демократизации законодательной и исполнительной власти многим из нас интересны вопросы развития будущих взаимоотношений деловых кругов и новых структур управления городом.

18 сентября в 15 часов в помещении Саратовской товарной биржи (ул. 20 лет ВЛКСМ, 30, Дом молодежи, 3-й этаж) вам представится возможность встретиться с полномочным представителем Президента РСФСР, кандидатом на пост мэра г. Саратова В. Г. ГОЛОВАЧЕВЫМ и обменяться мнениями по вопросам развития предпринимательства в нынешних политических условиях.

Приглашаются все желающие. Начало регистрации в 14 часов 18 сентября. Справки по телефону 24-46-76, Саратовская товарная биржа.

Рекламное агентство, тел. 24-68-16

С 17 сентября в кинотеатре «Ударник»  
новый художественный фильм

## «Рыцарский замок»

Мосфильм

Давным-давно ушли в прошлое времена, когда войны затевались из-за одних только глаз Прекрасной Дамы.

Герой фильма — плененный тевтонами русич Все-слав, предметом устремлений которого становятся «улыбка, взор, дыхание» юной баронессы.

Центр досуга «Луч»

## МАЛОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «БАЛАНС»

● ПРЕДЛАГАЕТ: ремонтно-строительные работы, устройство мозаичных полов, стен, облицовку мрамором, гранитом, ракушечником из материала заказчика и подрядчика;

● ПРИГЛАШАЕТ сложившиеся коллективы с собственным объемом работ любых видов деятельности.

Оплата до 95%. Окажем дополнительную помощь.

Наш адрес: ул. Радищева, 24, тел. 26-12-73.

## МАЛОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «АГРОСЕРВИССПЕЦ»

предлагает врачебные рекомендации

при заболевании печени и желчного пузыря — 5 руб.,

при заболевании поджелудочной железы, хроническом панкреатите — 4 руб.

Почтовые переводы с обратным адресом присылать по адресу: 410600, г. Саратов, просп. Кирова, 18.

## ЦЕНТР «ПРОСВЕЩЕНИЕ»

● ОБЪЯВЛЯЕТ ПРИЕМ В ГРУППЫ: по обучению иностранным языкам детей дошкольного и школьного возраста; по обучению иностранным языкам взрослых (ускоренный курс, интенсивный курс); по подготовке детей к обучению в школе; по помощи школьникам, отстающим в учебе; по подготовке к экзаменам в вузы и техникумы; по углубленному изучению предметов школьного цикла;

● ПРОВОДИТ КОНСУЛЬТАЦИИ для студентов заочных отделений вузов по иностранным языкам, физике, математике, химии, другим техническим дисциплинам.

Справки по телефону 26-66-80 с 17 до 19 часов, кроме субботы и воскресенья.

## К СВЕДЕНИЮ ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ!

Саратовское межобластное  
управление «Вторцветмет»

СООБЩАЕТ:

оплата лома и отходов меди, латуни, бронзы, алюминия с 1 сентября 1991 года производится по цене...



Набережная Космо-  
дромов г. Саратова для дня под-  
д была запружена тысячами  
людей. Здесь проходили  
катальные состязания по  
портбурду, организованные  
госпитом «Заря молодежи». Ге-  
меральным спонсором соревно-  
вания (среди двадцати других)  
была фирма «Пепси-кола» из  
США.

Свое умение владеть скейт-  
бордом — этим, надо сказать,  
довольно простым снаря-  
дом — показали спортсмены  
Москвы, Риги, Санкт-Петербур-  
га, Белоруссии и Украины.

На снимке: момент соревно-  
ваний.

Фото А. Енца



● Ходят слухи...

## Взорвется ли «золотая мина»?

В зарубежных средствах массовой информации появи-  
лись сообщения о намерении  
Казахстана продать на швейцар-  
ском рынке около тонны зо-  
лота из резервов Госбанка  
СССР, а также о покупке Украи-  
ной 200 тысяч тонн зерна в  
Венгрии в обмен на прямую пе-  
редачу золота.

Ни председатель Госбанка  
СССР В. Геращенко, ни заме-  
ститель председателя правле-  
ния Внешэкономбанка СССР  
Э. Гостев в беседе с коррес-  
пондентом ТАСС не смогли  
подтвердить или опровергнуть  
упомянутые сообщения: сведе-  
ний о подобных сделках к ним  
не поступало.

Самостоятельный выход су-  
веренных республик на миро-  
вой рынок золота — реаль-  
ность, поскольку некоторые из  
них намерены создать свой зо-  
лотой запас за счет «благород-  
ного металла», добываемого  
на их территории. Однако по-  
спешными, несогласованными  
действиями очень легко «ис-  
портить» рынок, подчеркнул  
Э. Гостев. Появление новых  
продавцов может вызвать па-  
дение цен на золото, в чем на-  
ша страна, как его производи-  
тель, разумеется, не заинтере-  
сована.

[Корр. ТАСС]

30 минут в помещении  
конференц-зала горис-  
полкома по адресу: ул.  
Радищева, 24 состоится  
учредительная конферен-  
ция по созданию Ассо-  
циации самоуправляемых

территорий. Приглашают  
ся комитеты самоуправле-  
ния, домовые, уличные  
комитеты и жители горо-  
да, заинтересованные в  
развитии местного само-  
управления.

**ТВ**



### ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

7.30 — Утро.  
10.05 — Премьера док. те-  
лефильма «Мы — Белуджи».  
10.25 — Мультфильм.  
10.40 — ...До 16 и старше.  
11.25 — «Семейная хроника  
старых знакомых», «Илья».  
Док. телефильм. 1-я и 2-я се-  
рии.  
13.00 — ТСН.  
13.15 — Хоккей. Кубок Ка-  
нады. Полуфинал.

16.00 — ТСН.  
16.15 — «Иван Павлов. По-  
иски истины». Худ. теле-  
фильм. 5-я серия.  
17.20 — А. Бернштейн. Дя-  
вертисмент.  
17.45 — Док. телефильм.  
18.15 — Биржевые новости.  
18.45 — Блокнот.  
18.50 — Хоккей. Кубок Ка-  
нады. Полуфинал. В переры-  
ве — 19.30 — ТСН. Между-  
народный выпуск.  
21.05 — «Вид» представя-  
ет: «Поле Чудес».  
22.00 — Информационная  
программа.  
22.40 — «Вид» представляет...  
В перерыве — ТСН.  
01.55 — Танцы, танцы, тан-  
цы.  
02.25 — Хоккей. Кубок Ка-  
нады. Полуфинал.

### ВТОРАЯ ПРОГРАММА

9.00 — Гимнастика.  
9.15 — Док. телефильмы.

### Погода

По данным Саратовского об-  
ластного центра по гидроме-  
теорологии, сегодня по области  
ожидается облачная с проясне-  
ниями погода, небольшой крат-  
ковременный дождь, возможна  
гроза. Ветер западный с пере-  
ходом на северо-западный  
умеренный, местами сильный.  
Температура воздуха 14—19  
градусов, в левобережье мес-  
сами до 24, в Саратове плюс  
17—19 градусов.

На последующие двое суток  
ожидается облачная с прояс-  
нениями погода. 14 сентября  
местами небольшой кратковре-  
менный дождь. 15 сентября  
преимущественно без осадков.  
Ветер северо-западный умерен-

### Радио



6.15 Время и мы. 7.05 Ре-  
кламный вестник. 12.10 Про-  
гноз погоды. 13.00 Встречи, со-  
бытия, мнения.

ный, 14 местами сильный. Тем-  
пература воздуха ночью 4—9,  
14 сентября на востоке ночью  
9—14 градусов, днем 14—19,  
местами до 24.

12 сентября радиационный  
фон в районе авиазавода г. Са-  
ратова — 13 микроРентген в  
час, в районе гостиницы «Са-  
лют» г. Балакова — 12, что  
соответствует естественному  
радиационному фону.

### На Волге



Уровень реки у Саратова че-  
ра был на отметке 4,78 метра  
выше нуля графика. За сутки  
уровень повысился на 6 санти-  
метров. Температура воды  
17,5 градуса.

И. о. редактора С. Е. ГРИШИН,  
председатель редакционного совета  
В. А. АЛЕКСАНДРОВ

Индекс 53671  
Газета выходит 5 раз в  
неделю, 260 номеров в  
год. Имеет приложение  
«Реклама недели».

УЧРЕДИТЕЛЬ —  
Областной Совет  
народных депутатов

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 4107  
справки по письмам — 26-  
объявления издательства —



## САРАТОВИЦЫ:

Врач-психиатр высшей квалификационной категории, отличник здравоохранения СССР, кандидат медицинских наук О. Г. Смирнов объявляет набор больных в две группы психотерапевтического лечения:

● **ОБЩЕОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ** — с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, пищеварительного тракта (язвенная болезнь, камни желчного пузыря, хронические гастриты, колиты и т. п.), кожи (экзема, нейродермиты), мочеполовой сферы (мочекаменная болезнь, энурез, импотенция, фригидность), нервной системы (бессонница, раздражительность, тревога, страхи и т. п.), с нарушением обмена (диабет, ожирение, аллергия), опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артрозы, артриты). Цикл лечения содержит 5 сеансов;

● **ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ.** Проводится 5 сеансов с последующим программированием (кодированием). Эффективность лечения при соблюдении врачебных рекомендаций — 95%. По окончании лечения выдается справка установленного образца.

Начало лечения 30 сентября. Консультации и запись с 20 сентября по адресу: ул. Чернышевского, 203, Дом быта «Волжский» — в будние дни с 16 до 19 часов, в субботу — с 11 до 14 часов.

Типография  
«Коммунист»  
ПРИГЛАШАЕТ  
НА РАБОТУ:

слесаря-ремонтника и ученика, наборщика на строкоотливную наборную машину и ученика, водителя на грузовую машину, водителя электрокара, машиниста резальной машины и ученика электромонтера, грузчика.

Предприятие имеет общежитие для одиноких, детсад, ясли.

Обращаться в отдел кадров: ул. Волжская, 28, 1-й этаж, комн. 3.

ЖСК «Молодость»  
при А. О.  
«Саратовнефтегаео-физика»  
НУЖНЫ

1-, 2-, 3-комнатные квартиры во всех районах города для отселения со стройплощадки 10-этажного кирпичного жилого дома по ул. Чапаева — Б. Горной — А.-Саратовского.

По окончании строительства дома гарантировано подключение его к действующим городским тепловым сетям.

С предложениями обращаться по понедельникам, вторникам, четвергам с 17 до 19 час. по адресу: ул. Чапаева, 141.

### ОРГАНИЗАЦИЯМ,

нуждающимся в проектно-сметной документации на реконструкцию цехов, участков основного и вспомогательного назначения, административных и бытовых зданий, инженерных коммуникаций и на новое строительство!

**КОЛЛЕКТИВНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«ПРОЕКТ-ГП»**

качественно и в сжатые сроки выполнит ваш заказ.

Обращаться по адресу:  
Горького, 8, тел. 26-69-58 (с 9 до 12 часов).

Саратовскому заводу  
«ПРОММАШ»

для отселения жильцов со строительной площадки под 10-этажный кирпичный дом улучшенной планировки по ул. Рахова (район кинотеатра «Комсомолец»)

НУЖНЫ  
1-, 2-, 3-комнатные квартиры.

Сдавшие жилплощадь принимаются в ЖСК «РУСИЧ» на льготных условиях.

Обращаться по тел. 99-91-12 с 7.30 до 11.00 и с 16.00 до 19.00 или с проходной завода (угол ул. Зарубина и ул. Астраханской) по тел. 5-07, 4-37.

Средне-Волжский  
зональный  
производственно-рекламный комбинат  
ПРОДАЕТ

фотокамеру «Ракурс-672», фотоувеличитель «Беларусь 50384», фотообъективы «Колейнер» (2 шт.), киноосветительную аппаратуру подвесную, диапроектор «Киев-66».

Обращаться по адресу:  
Саратов, Некрасова, 17, тел. 26-14-54, 26-04-68.

Проектно-строительная  
фирма «Прогресс»  
НПО «Элита Поволжья»  
ЛИКВИДИРОВАНА.

Претензии принимаются в течение месяца с момента опубликования объявления по адресу: 410020 г. Саратов, ул. Тулайкова, 7. Справки по телефону 64-04-48.

СПКБ  
«Союзгазавтоматика»

для завершения отселения со строительной площадки по улице Ульяновской

СРОЧНО НУЖНЫ  
1-, 2-, 3-комнатные квартиры.

Обращаться с 14 до 16 часов по тел. 91-53-17, 25-78-16.

Дирекция профсоюзная организация и народный музей Ю. А. Гагарина Саратовского индустриально-педагогического техникума имени Ю. А. Гагарина с глубоким прискорбием извещают о смерти ветерана труда, бывшего преподавателя техникума, классного руководителя Ю. А. Гагарина

АКУЛОВА  
Анны Павловны  
и выражают соболезнование родным и близким.

Вынос тела 13 сентября в 15 часов из квартиры (ул. Кузнечная, 2, кв. 40).

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 410730, г. Саратов, ул. Волжская, 28. ТЕЛЕФОНЫ:  
справки по письмам — 26-17-97, «Реклама недели» — 26-23-50, отдел  
объявлений издательства — 26-13-68.

Мнение авторов публикаций не обязательно отражает позицию редакции. Должностные лица несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЬСТВА И ТИПОГРАФИИ:  
410061, г. Саратов, ул. Волжская, 28  
Высокая печать  
Объем 2,0 усл. печ. листа  
Тираж 171.000 экз. Заказ № 7.



# Библиотека Практичного Человека

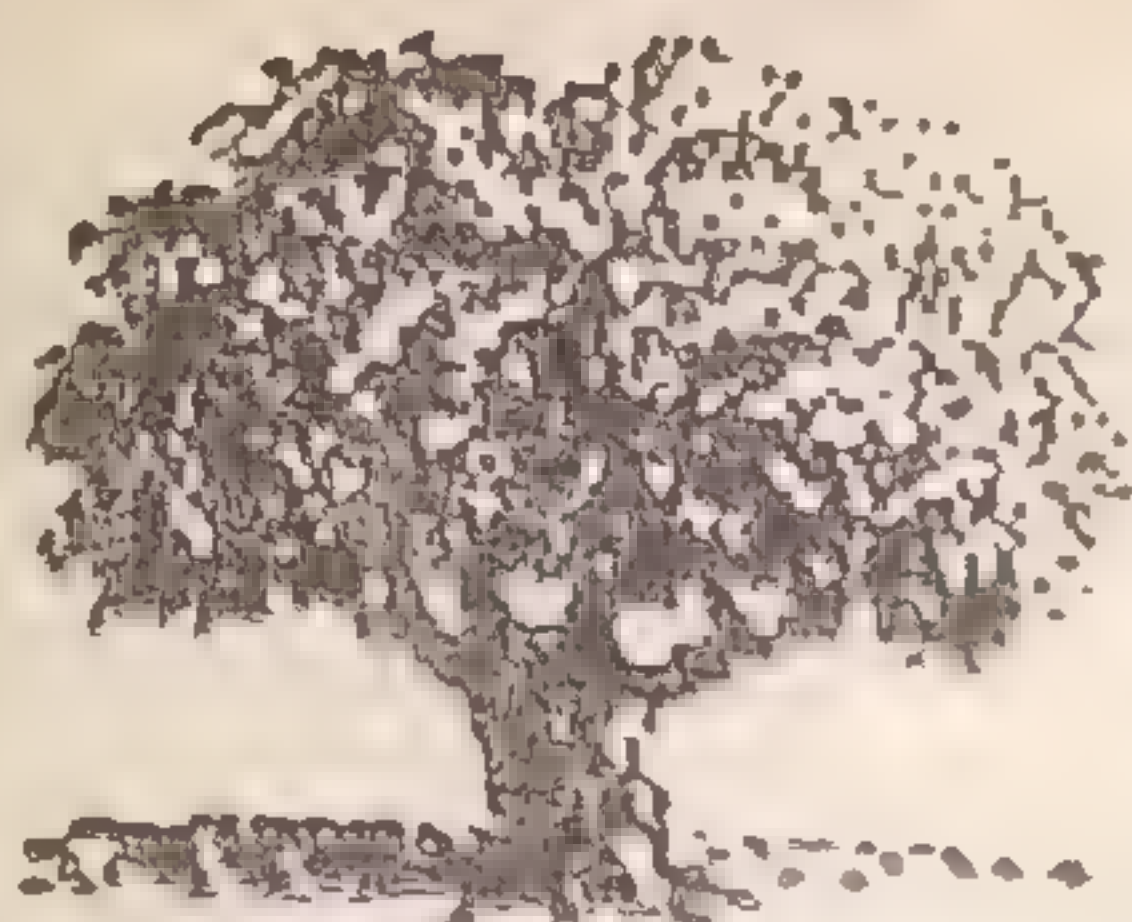
ПЛАНИРУЕМ ЛЕТНИЙ УРОЖАЙ. — Осенние работы в саду.

ПОДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ. — В гостях у клуба «Хозяюшка».

ЕСЛИ КУПИЛИ МОЛОКО. — Делаем творог и сыр сами.

ЧИТАЕМ ВМЕСТЕ. — Сказка с продолжением.

## В саду ли...



Осень — ответственная и напряженная пора у садоводов. Им предстоит завершить уборку урожая, подготовить сад к зиме, заменить в саду морально и физически устаревшие растения. Нужно подготовиться к посадочным работам, прежде всего дать правильную оценку садопригодности почвогрунта садового участка.

## Столовая для дерева

Нормальный рост и продуктивность плодовых деревьев достигается, когда основная масса их корней легко осваивает 80-сантиметровый слой почвы. А это возможно, если почва садового участка — главная столовая плодовых растений — не засолена, обладает высокой водо- и воздухопроницаемостью, хорошей влагоемкостью и плодородием. Обычно эти почвы легкого механического состава с подпочвой (материнской породой), представленной суглинками и легкими глинами. К сожалению, в Поволжье почвы нередко засолены. Чаще всего встречаются солонцы и карбонатные почвы. И те и другие характеризуются повышенной щелочностью почвенного раствора, что угнетает рост плодовых растений. Верхние горизонты солонцов и солонцеватых почв к тому же при увлажнении сильно набухают, а при высыхании превращаются в глыбы, не поддающиеся обработке, что также ухудшает рост и плодоношение плодовых деревьев.

Однако отчаиваться не следует: такие почвы можно улучшить, только нужны знания, терпение и труд. Поможет улучшить такие почвы глубокая (плантажная) перекопка на глубину 65—70 см. При этом верхний солонце-

ватый слой почвы перемешивается с нижним, богатым кальцием горизонтом почвогрунта, под влиянием солнца и воздуха происходит самомелиорация (улучшение) ее. Еще быстрее и эффективнее происходит мелиорация солонцеватых, а также и карбонатных почв, если перед глубокой перекопкой на участок внести гидролизный лигнин по 20 кг или гипс по 2—4 кг, или молотую серу по 1—2 кг на 1 м<sup>2</sup>. Глубокая плантажная перекопка на многие годы улучшает рыхлость и водопроницаемость почвы, способствует вымыванию солей из засоленных почв и заправке корнеобитаемого слоя органическими удобрениями. Для этого перед перекопкой почвы нужно внести навоз или компост из растительных остатков, по 10—15 кг на 1 м<sup>2</sup> площади сада.

Конечно, глубокая перекопка почвы — работа тяжелая и не каждому садовнику по силам. Поэтому лучше организовать плантажную вспашку специальным плугом с мощным трактором на всей территории, отведенной под коллективный сад, в самом начале освоения участка. Если такую вспашку организовать нельзя, можно ограничиться перекопкой на своем участке только двух-

метровых полос поперек склона на месте будущих рядов яблони, груши, вишни и сливы. На участках, где подпочва представлена меловыми глинами или щебенкой, плантажную перекопку (или вспашку) делать нельзя. На них выкапывают большие посадочные ямы, заполняя их при посадке саженцев вер-

хним слоем плодородной почвы в смеси с органическими удобрениями.

Плохо, если подпочва садового участка представлена сплошным плитняком, сложенным из плотных известняков и песчаников, и расположена не глубже 50—60 см. На таких участках могут расти только ягодники.

## Сад по плану

Вторая забота садовода — подготовка и проведение посадки саженцев плодовых культур. Для получения высокого и качественного урожая плодовые растения на протяжении всей своей жизни нуждаются в хорошем освещении. При запущенной посадке плодовые деревья сильно затеняют друг друга и дают небольшой урожай мелких и слабоокрашенных плодов. Вот почему важно плодовые саженцы высаживать сразу на оптимальные расстояния для каждой породы. Яблоки и груши — 6×3—3,5 м; вишни и сливы — 4×2,0—2,5 м. Понятно, что набор и соотношение пород каждый садовод составляет по своему плану, но расстояния между деревьями уменьшать нельзя. Лишь низкорослые деревья яблони можно высаживать плотнее: на карликовом подвое — 4×2 м, на полукарликовом и среднерослом подвоях — 5×2,5—3,0.

Считается, саженцы плодовых пород в Саратовском Поволжье можно высаживать и осенью, и весной. Приживаемость их высокая, если посадка проведена своевременно и с высоким качеством. Однако практика показывает, что саженцы вишни и сливы у нас лучше посадить весной до распускания почек. Но и слишком позд-

няя посадка весной может оказаться хуже осенней, при которой саженцы подвергаются испытанию зимней стужей. Лучшие сроки осенней посадки с 1 по 20 октября, за 20—30 дней до наступления устойчивых морозов. Оставленные для весенней посадки саженцы нужно прикопать на глубину 35—40 см под углом 45° и кронами на юг, хорошо полить. Для защиты от мышей зимой 2—3 раза провести оттапывание снега вокруг прикопа.

Посадочные ямы следует готовить заблаговременно: для весенней посадки — осенью, для осенней — не менее, чем за месяц до посадки саженцев. Размеры посадочных ям зависят от способа подготовки почвы и характера подпочвы. На участках с плодородной почвой и глубокой вспашкой (перекопкой) ямы копают только для размещения корней саженцев: ширина 35—40 см, глубина 30—35 см. На участках с почвами тяжелого механического состава и без плантажной вспашки посадочные ямы копают шириной 100 см, глубиной 70 см, а если подпочва представлена меловыми глинами или щебенкой, то ширина ямы делается 100—120 см, глубина 100 см.

П. ШУВАЛОВ,  
кандидат сельскохозяйственных наук





Клуб «Хозяюшка» Саратовского института механизации сельского хозяйства создан более трех лет назад при женсовете, возглавляет который преподаватель института Тамара Григорьевна Марухина. Сегодня «Хозяюшка» из СИМСХа делится с вами своим опытом.

## В гостях у «Хозяюшки»

### Салат «Бабье лето»

2 кг капусты тонко нашинковать. Натереть на средней терке 1 большую свеклу, 2 больших моркови, 1 головку чеснока. Все перемешать, залить горячим рассолом, когда остынет, поставить в холодильник. На следующий день салат готов. Рассол: 1 л воды, 1 стакан сахара, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан разведенного уксуса (столовая ложка эссенции на 10 столовых ложек воды), 2 ст. ложки соли с верхом—все вскипятить и залить овощи.

### Овощная икра

1—1,5 кг баклажанов обварить кипятком, 2—3 минуты проварить в кипящей воде, затем мелко нарезать и обжарить. 1—1,5 кг моркови мелко порезать или натереть на крупной терке, 1 кг репчатого лука, 0,5—1 кг болгарского перца, 0,5 кг зеленых помидоров порезать мелкими кусочками, обжарить в подсолнечном масле, складывая в кастрюлю емкостью 5—6 л. Тщательно перемешать, добавить соль, перец, лавровый лист по вкусу. Кастрюлю с овощами ставят в хорошо прогретую духовку, убавляют огонь и тушат 20—30 минут, потом закрывают крышками, пастеризуют 20—30 мин и закручивают.

Вместо баклажанов можно взять патиссоны, кабачки. От пропорции компонентов меняется вкус.

### Салат на зиму

5 кг помидоров, 1 кг яблок, 1 кг лука, 0,5 л подсолнечного масла, а также сахар, соль, перец по вкусу перемешать, поставить на огонь. Как закипит, выдержать 4 часа, горячим разложить в стерильные банки и без пастеризации закрутить.

### Соленые помидоры

В стерильную банку уложить специи (чеснок, укроп, вишневый, смородиновый лист, перец горошком и т. д.), вымытые помидоры. Всыпать 2 столовых ложки соли, 2 таблетки сахарина, 1 таблетку аспирина на трехлитровую банку. Залить водой из-под крана (если есть возможность, лучше родниковой), закрыть крышками, поставить в погреб. Хранятся всю зиму.

Если солить в бачках, на ведро воды кладут 1 стакан соли, 1 ампулу сахарина, горсть горчицы (вместо аспирина). Бачки ставят в погреб.

### Помидоры

#### в собственном соку

Чистые помидоры уложить плотно в банку, два раза залить кипящей водой (пусть постоят 3—5 минут оба раза), затем воду слить, залить горячий сок, закрыть крышками без пастеризации. Для приготовления сока опарить помидоры, снять кожицу, протереть мякоть через сито и поставить на плиту, как закипит, посолить и разлить по банкам. На трехлитровую банку расходуется 4 кг помидоров (вместе с соком), сока нужно поллитра. Для приготовления 6 л сока берут полторы столовых ложки соли.

### Пять секретов

#### чеснока

Ботву чеснока обрезать, оставив пенечек 2—2,5 см, обрезать корешки с донцем, снять лишние чешуйки. Подготовленный чеснок (7 кг) сложить в емкость, залить холодной водой с добавлением

одного литра 9%-го уксуса. В кислой среде чеснок выдержать 30—40 суток, затем раствор вылить, чеснок промыть холодной водой. После этого чеснок залить крепко соленой, подслащенной по вкусу водой, добавив 0,7 л яблочного натурального 6% уксуса или обычного 9% уксуса (0,5 л на ведро маринада). На мелкой терке натереть 1 кг столовой свеклы, добавить в полученную кашу 0,5 л воды, перемешать и отжать через марлю в маринад. Через 15—20 суток чеснок готов, его хранить в маринаде в темном прохладном месте.

Аккуратно обрезать корни и стебель (10—12 см от головки), хорошо просушить. Снять верхнюю чешую, остаток стебля укоротить до 3—3,5 см. Затем растопить парафин (на 100 головок требуется 250 г) и окунуть головку чеснока. Парафин не должен быть горячим, иначе защитный слой окажется тонким. Обработанный чеснок сложить в ящик, который можно поставить на кухне или вынести в погреб. Чеснок дышит через стебель, не покрытый парафином.

350 г чеснока, очищенного от кожуры, прокрутить через мясорубку, 200 г измельченного чеснока с соком настаивать на 200 г 96% спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в прохладном темном месте 10 суток. Полученную настойку пить с холодным молоком (четверть стакана) за 15—20 минут до приема пищи 3 раза в день. К концу пятого дня количество принимаемых за один прием капель доводят до 15, затем количество их в том же порядке снижают до одной капли на конец 10-го дня. Курс лечения настойкой повторяется не ранее, чем через 6 лет. Предлагаемый способ омолаживает организм, очищает кровеносные сосуды от жировых и известковых отложений, улучшает обмен веществ. В результате предупреждается инфаркт миокарда, стенокардия, склероз, паралич, образование опухолей, восстанавливается зрение.

Головки чеснока (0,5 кг) залить 5 литрами воды, отжать и снова залить водой. Обе жидкости слить, добавить до 10 л водой. Хранить в закупоренных бутылках. Применять против тлей и

клещей. При опрыскивании 300 г вытяжки разбавляют 10 л воды. Второй способ: 0,5 кг растирают, заливают 3 л воды, настаивают 5 суток в темном теплом помещении. На 10 л воды берут 50 г настоя. Третий способ: 100—150 граммов измельченных сухих листьев и чешуи чеснока настаивать в 10 л воды в течение 24 часов.

Чтобы в муке и рисе не заводились черви и долгоносики, в каждый куль кладут 2—3 головки очищенного и разделенного на дольки чеснока, строго следя за тем, чтобы верхние покровы долек при очистке не были повреждены, так как чеснок от этого загнивает.

### Покемному обо всем

Когда отцветут хризантемы, срежьте стебли свяжите в снопики и подвесьте в помещении. Весной во время посадки рассады овощей измельченные сухие стебли и листья положите в лунки: медведка будет обходить стороной ваши грядки.

### НАША ПЕРЕПИСКА

Читательница В. С. ХАРИТОНОВА спрашивает, как приготовить уксус из яблок.

Яблоки перебрать, вымыть, натереть на крупной терке, используя сердцевину и кожуру. Долить теплой кипяченой воды (0,5 л на 0,4 кг яблочной кашицы). Для ускорения брожения на каждый литр воды добавить 100 г меда, 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба. Поставить открытым в помещении при температуре 20—30 градусов в сосуде из стекла или дерева и выдерживать в темноте 10 дней, помешивая 2—3 раза в день. Затем смесь переложить в марлевый мешочек и отжать. Полученную жидкость еще раз процедить через марлю. Можно прибавить к каждому литру по 50—100 г меда или сахара, размешивая до полной гомогенизации.

Для проведения второй стадии ферментации банку закрывают марлей, завязывают и хранят в тепле. Брожение окончено, когда жидкость успокоилась и прояснилась. Уксус готов через 40—60 дней. Его переливают шлангом в бутылочку, фильтруя через марлю, плотно закупоривают и хранят в прохладном месте.





Выбор у нынешних хозяек невелик — в магазинах лишь самые необходимые продукты, да и их немного. Но умелая и находчивая хозяйка выйдет из любого положения. Предположим, вы купили молоко. Значит, можете сами сделать...

## На скорую руку

### Масло из сметаны

Густую однородную сметану «затопить» в духовке до образования коричневой пеночки. Топленую сметану охладить, пенку продавить до жидкости и осторожно ее слить. Пенку же, верхушку, размешать специальной деревянной палочкой с крестовиной на конце (если сметаны литр-полтора — деревянной ложкой). Помешав минут 10—15, отжать, промыть водой, чуть подсолить — ароматное сливочное масло готово.

### Масло впрок

Чтобы топленое масло сохранить свежим и ароматным, готовить его надо, соблюдая стерильность. Стекланную или эмалированную посуду прокипятить. Сливочное масло сильно нагреть, вылить влагу и дать медленно остыть примерно до 60—65 градусов. Когда осадок опустится на дно, хлопья с поверхности снять ложкой. На дно приготовленной емкости положить несколько зерен крупной соли и осторожно, чтобы не поднять осадок, вылить масло в сосуд через чистое пропаренное полотно и сразу же накрыть пергаментной бумагой, а сверху плотной тканью и завязать шпагатом. Соль притянет на дно влагу, если какие-то ее капли не выпарились, и масло будет храниться очень долго.

### Домашний творог

В теплое молоко, лучше предварительно прогретое, добавить простоквашу — 1 стакан на 3—4 л молока и оставить до образования густого сгустка. Осторожно разорвав сгусток на несколько частей, переложить в металлическую посуду.

посуду, затем в более обширную посуду, наполненную горячей водой, но при этом надо следить, чтобы вода не нагревалась до кипения. Отваривание прекратить, когда творог уплотнится, отстанет от краев, а куски сгустка начнут опускаться на дно. Дальнейшая варка может повредить; творог станет резинистым, невкусным. После варки творог перекладывают на решето, дают стечь сыворотке, заворачивают в ткань или помещают в мешочек и ставят на некоторое время в прохладном месте под груз для окончательного отделения сыворотки.

### Делаем сыр

Способ первый: творог откидывают на решете, выстланном куском чистой ткани, чтобы стекла сыворотка. Затем перекладывают его в посуду, посыпают мелкой солью (столовая ложка на килограмм творога) и растирают до получения равномерно измельченной мягкой массы или два-три раза пропускают через мясорубку. Если творожная масса была приготовлена из нежирного молока, можно добавить к ней немного сметаны.

Для формирования сыра в плотняные (холщовые) мешочки конической формы плотно набивают 500—600 граммов хорошо растертой массы, после чего мешочки завязывают и ставят конусом вверх, прикрыв дощечками с гнетом. Сыр прессуют в течение пяти-десяти часов, при этом следят, чтобы он не был пересушен. Употребляют сыр свежим и выдержанным. Для выдерживания сыр обсушивают на сквозняке, затем выносят в погреб и держат в течение 1—4 недель на полочке, время от времени поворачивая.

Способ второй: откинутый свежесваренный творог пропускают вместе с солью два раза через мясорубку и оставляют на пять дней в сухом помещении. Пожелтевший творог вновь перемешивают, перекладывают в смазанную маслом кастрюлю и варят на слабом огне, все время помешивая, пока не образуется жидкая, однородная (без комков) масса. Полученную массу разливают в маленькие кастрюльки или другую посуду, после того, как остынет и затвердеет, сыр готов к употреблению.

Способ третий: для приготовления одного килограмма сыра берут восемь с половиной стаканов обезжиренного творога, две с половиной столовые ложки сливочного или топленого масла, четыре чайные ложки пищевой соды и три чайные ложки мелкой соли. Откинутый творог пропускают через мясорубку или протирают через сито. В посуду закладывают весь подготовленный творог. Половину требуемого количества соли равномерно рассыпают по поверхности творога, а затем начинают медленно подогревать, непрерывно помешивая деревянной лопаткой. Если в процессе нагревания на поверхности творога и у стенок посуды появится сыворотка, посуду закрывают крышкой и снимают с огня на 10—15 минут, после чего удаляют отстоявшуюся сыворотку. Если сыворотку отделить от творога не удастся, к нему добавляют остальное количество соды, и смесь продолжают нагревать. После того как сырная масса хорошо расплавится и несколько загустеет, добавляют растопленное масло. Столовую соль, а при желании тмин, анис, укроп кладут за 15—20 минут до конца варки. Готовая сырная масса должна представлять собой однородную тянущуюся массу. После варки ее немедленно переливают в чистую посуду, заранее смазанную маслом, и выносят в холодное помещение. Перед тем как вынуть охлажденный сыр из посуды, ее погружают на несколько секунд в горячую воду.

Способ четвертый: положить в кастрюлю творог, залить его молоком, поставить на огонь. Помешивать, пока не нагреется, как закипит, через 5 минут снять с плиты, процедить че-

рез марлю и дать хорошо стечь. Полученную крутую массу провернуть через мясорубку, добавить яйца, масло или маргарин, соль и соду, хорошо вымесить в кастрюле, поставить ее в другую кастрюлю с водой и — на огонь. Время от времени помешивать, примерно через час сыр готов. Выложить его в миску, когда остынет, он легко вынимается и режется.

На количество творога, полученного из 10 л молока, необходимо 5 яиц, 100 г масла или маргарина, 1,5 л свежего молока, 1 столовая ложка соли, 1 чайная ложка соды. Из всего этого выходит 1,5 кг сыра.

### Запасли — сохраните

Молоко и молочные продукты следует хранить при температуре до 6 градусов. Молоко и масло отделить от сыров и кисломолочных изделий, имеющих запах. Хранить масло лучше в закрытой таре, выложенной пергаментом, предварительно вымоченном в растворе соли. Вполне свежим масло сохраняется при 4 градусах тепла до 15 суток, при нуле — 1—2 месяца.

Творог можно хранить в обливной керамической или металлической посуде. На дно посуды насыпают сухую соль и кладут творог, уминая его так, чтобы не было пустот. Сверху кладут чистую ткань, смоченную в растворе соли, подоткнув ее с краев, закрывают чистым кружком, а на него кладут небольшой гнет. Для длительного хранения пригоден нежирный творог.

Сыры любых сортов легко плесневеют. Один из лучших способов сохранения сыра — тщательная упаковка его в вощеную бумагу. Хранение сыра при температуре выше 10 градусов, так же как и замораживание, не допускается.

### Секрет из прошлого

Купцы в древности, перевозив на верблюдах глиняные сосуды с маслом, обмазывали их стенки медом и покрывали маслом слоем меда сверху. Мед оказывает бактерицидное действие, не дает размножаться микробам, поэтому масло долго не портится, тем более если его немного подсолить.



## Паутинка Шарлотты



### Часть 1.

#### Перед завтраком

— Куда папа пошел с топором? — спросила Ферн маму, когда они сидели за завтраком. — В свинарник, — ответила миссис Арабле. — Несколько поросят родилось сегодня ночью.

— Я не понимаю, зачем ему топор? — продолжала Ферн, которой было всего восемь лет. — Один поросенок очень маленький и слабый, — ответила мама. — Твой отец решил отделить его от других.

— Отделить от других? — отпрыгнула Ферн. — Ты хочешь сказать, убить его? Только потому, что он меньше других?

Миссис Арабле поставила кувшин со сливками на стол. — Не кричи, Ферн, отец поступает правильно. Свиньи должны когда-нибудь умереть.

Ферн толкнула стул и выбежала прочь. Трава была мокрая, и земля уже пахла весной. Тапочки Ферн промокли в одну секунду. — Пожалуйста, не убивай его, — воскликнула она и расплакалась, — это бесчестно!

Мистер Арабле остановился. — Ферн, — сказал он мягко, — ты должна научиться держать себя в руках. — Держать себя в руках? Речь идет о жизни и смерти! Как ты можешь спокойно говорить об этом, — слезы бежали по лицу Ферн.

— Ферн, — сказал мистер Арабле, — я понимаю, в свиньях больше твоего, слабые всегда доставляли много хлопот. А сейчас бежи прочь. — Но это не-

Эту сказку много лет назад написал американский писатель Э. В. УАЙТ, а мы перевели ее специально для вас. Надеемся, вам понравится добрая и трогательная история поросенка Вильбура и его друзей. А тем, кто соберет все главы сказки в книжечку и нарисует лучшие портреты героев, мы обязательно вручим призы.

справедливо, — воскликнула Ферн. — Свиньи не могут помочь слабым, правда? Но если бы я родилась маленькой и слабой, разве меня нужно было бы убить?

Мистер Арабле улыбнулся. — Конечно, нет, но это разные вещи: маленькая девочка — это одно, а поросенок — другое, совсем другое. — Я не вижу разницы, — возразила Ферн. — Это самое бесчестное, что я слышала за всю свою жизнь.

— Хорошо, — сказал отец. — Возвращайся домой, я принесу туда поросенка, а ты приготовь бутылочку, как для маленького ребенка. Попробуем кормить его так. Но ты увидишь, сколько с ним будет хлопот.

Когда мистер Арабле вернулся домой с коробкой под мышкой, Ферн меняла промокшие тапочки. Кухонный стол был накрыт к завтраку, и комнаты наполнились запахами кофе, пирога и легким дымком из печи.

— Положи это на ее стул, — сказал отец. Миссис Арабле взяла коробку и положила ее туда, где обычно сидела Ферн. Девочка вошла на кухню с глазами, красными от слез, и подошла к стулу. Стоявшая на нем коробка шевельнулась, издав скрипучий звук. Ферн взглянула на отца, потом в коробку. Изнутри на нее смотрел крошечный поросенок. Он был белый, утренний свет, просвечивая сквозь уши, окрашивал их нежным розовым цветом.

— Он твой, — сказал мистер Арабле, — может быть, Господь Бог простит мне эту глупость. Ферн не могла оторвать взгляд от поросенка. — Ох, — про-

шептала она, — посмотрите, как он прекрасен!

В это время ее брат Эдвард вошел в комнату. Для своих десяти лет он был солидно вооружен: в одной руке воздушное ружье, в другой — деревянный лук.

— Что это такое, — спросил он, — у Ферн опять что-то новое? — У нее гости к завтраку, — сказала миссис Арабле. — Мой руки и садись к столу.

— Только взгляните, — сказал Эдвард, опуская ружье, — и вы называете это существо свиньей. Это же маленькая часть свиньи, не больше белой морской свинки.

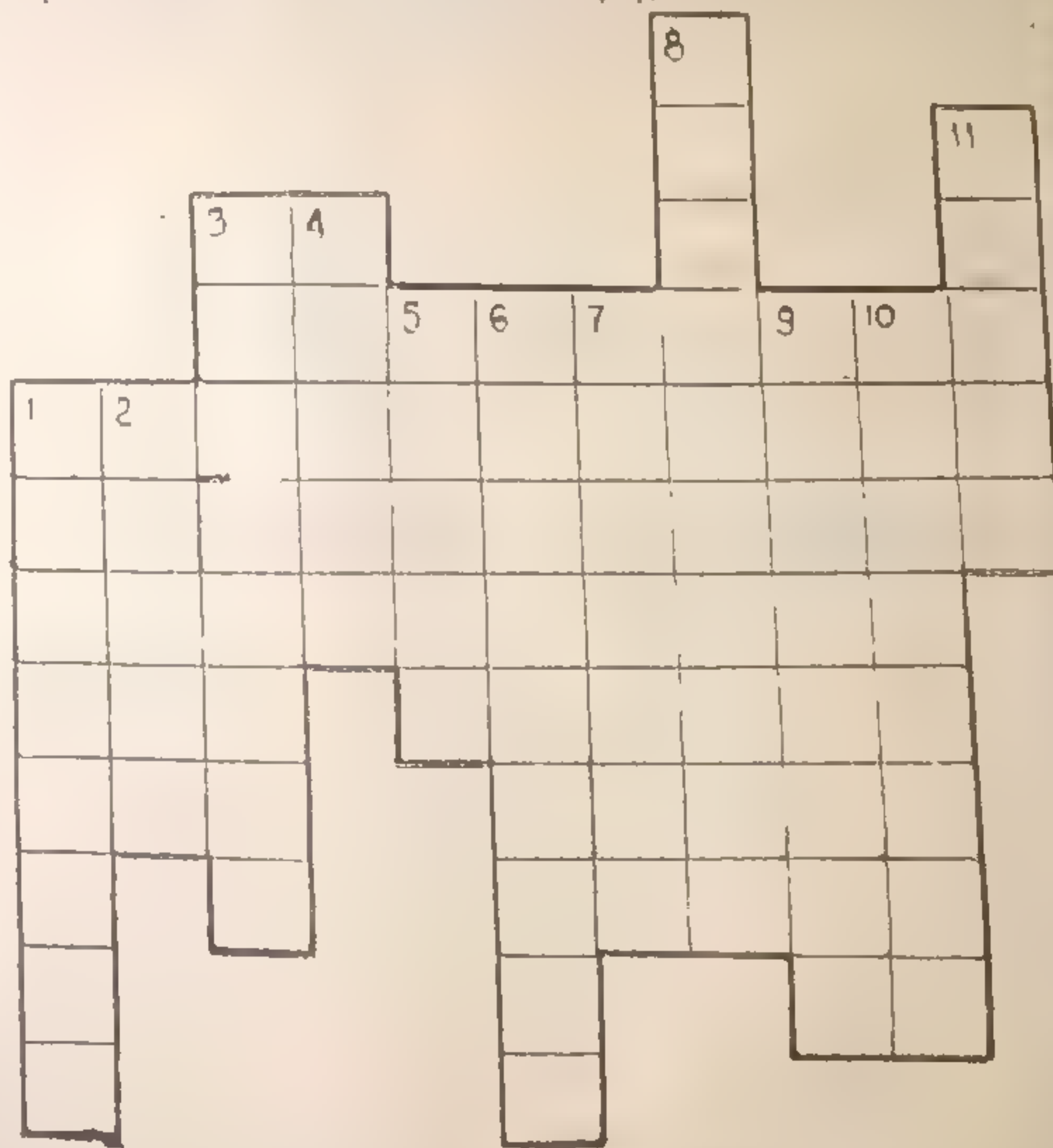
— Потерпите, Эдвард. Ферн встала чуть свет и извела справедливость в мире. В результате она получила в собственность поросенка. Маленького, но, без всяких сомнений, поросенка. Вот, что случается с теми, кто встает с постели вовремя. Ну-ка, ешь!

Но Ферн не могла есть, пока поросенок не выпил молока. Миссис Арабле надела соску на бутылочку с теплым молоком и передала ее Ферн. — Дай ему завтрак, — сказала она. Через минуту Ферн уже сидела на полу и учила поросенка пить из соски. Аппетит у него оказался отменным. [Продолжение следует].

## КРОССВОРД

Музеи бывают разные. Краеведческие рассказывают о прошлом и настоящем нашего края, литературные хранят документы и вещи знаменитых писателей или поэтов, а художественные — лучшие произведения искусства. Но во всех музеях есть человек, профессию которого вы назовете, отга-

дав специальный музейный кроссворд. Его подготовила Елена Николаевна Панакина, сотрудник музея-усадьбы Н. Г. Чернышевского. Авторы первых десяти писем с правильными ответами получают от музея специальные призы. Итак, кто вперед?



1. Предмет музейной коллекции.
2. Точное воспроизведение документа, картины и т. п.
3. Собрание каких-либо предметов временно расположенных для обозрения.
4. Уменьшенная модель, предварительный образец здания и т. п.
5. Учреждение, занимающееся собиранием, хранением и выставкой для обозрения чего-либо (памятников искусства, культуры и т. п.).
6. Работник музея, занимающийся хранением музейных экспонатов.

7. Отдельный дом с прилегающими строениями, земельным участком, музейный комплекс.
8. Широкое представление предметов музейной коллекции для всеобщего обозрения.
9. Документ, написанный рукой автора.
10. Письменное свидетельство о чем-либо. Деловая бумага, подтверждение чего-либо.
11. Музейная коллекция предметов не вошедших в основную экспозицию, архив музея.



Дослужившись до чина, равного генеральскому на военной службе, Александр Иванович Шахматов через два года ушел в отставку и на досуге стал разбирать и систематизировать фамильный архив. Чтобы показать вклад дворян Шахматовых в историю Саратова, он написал книгу «Исторические очерки Саратова и его округа». В столичном журнале творение Шахматова получило нелестную оценку из-за подлогов и небылиц. А известный саратовский ученый А. А. Гераклитов назвал ее «фантастической».

В своей книге Шахматов несколько страниц посвятил пребыванию в 1695

году в Саратове Петра I. Александр Иванович не поскупился на описание фейерверка и пушечной пальбы при встрече императора, обеда почти из полсотни блюд, поездки на Соколовую гору, где Петр I, сидя на коне и показывая рукою вокруг на окрестные земли, подарил их городу Саратову. Словом, царь действовал по-царски.

Местные краеведы Н. Хованский, Г. Жуковский и другие, веря Шахматову, поместили этот рассказ о Петре I в свои труды, а от них он попал и в современные издания. И ни у кого шахматовские «изыскания» не вызвали сомнения.

Но тогда на встрече Петр и хан остались довольны друг другом. Хан и ханша получили богатые подарки и отбыли в свои владения. Петр I с армией 22 июня выехал из Саратова вниз по Волге.

В краеведческой литературе имеются сведения об этом визите Петра I. Однако все они — пересказ воспоминаний мещанки Мазалиной с многочисленными красочными добавлениями и просто домыслами.

«Царь прибыл к городу ночью. Вал и берег Волги у города, еще тогда небольшого, ярко освещены были площадками и фонарями, а на видных местах выставлены вензеля и транспаранты.

Какой он молодец и красавец! Лицом немного смугл и от солнца загорел; взор быстрый и живой; усы черные, как смоль; роста высокого; одет был в короткой вышитой венгерке. Протоп с духовенством городским встретил его у берега с крестом, купечество поднесло ему хлеб-соль. Рапорт коменданта.

Царь в сопровождении свиты, городских чинов и народа изволил шествовать от пристани в город по дороге, выстланной красным сукном, в дом воеводы, где был приготовлен для него ночлег.

Идя между народом, он на обе стороны кланялся ему. Поутру встал рано. Народ опять стекся к дому коменданта видеть царя. Он вышел к нему, милостливо разговаривал со многими о разных предметах, осматривал город, каменный двухэтажный собор, тогда достраивавшийся, входил на его лапоть, устроенную на столбах вокруг обеих церквей, даже входил вверх на леса и осматривал возлизи стройку храма. Сопровождал хозяин города Беклемешев, с которым ласково разговаривал; и воевода заслуживал внимания у царя, ибо он был мужчиной молодой, собою видный, красивый — кровь с молоком — ласковый, добрый и поклончивый. Город истинно любил его за приветливость и добродушие».

# Как ж и не у

Не одно десятилетие трудом нескольких поколений ученых, собирателей складывалась уникальная этнографическая коллекция Саратовского областного музея краеведения.

Первые предметы, относящиеся к одежде русских, мордвы, чувашей и татар, были приобретены еще Саратовской ученой архивной комиссией (СУАК).

А начиналась вся работа с этнографических экспедиций по нашему краю в 1920 году. Они проводились по инициативе профессора Саратовского университета В. М. Соколова. Собранный материал был так обширен, что позволил организовать в 1921 году в Саратове этнографический музей, просуществовавший до 1930 года.

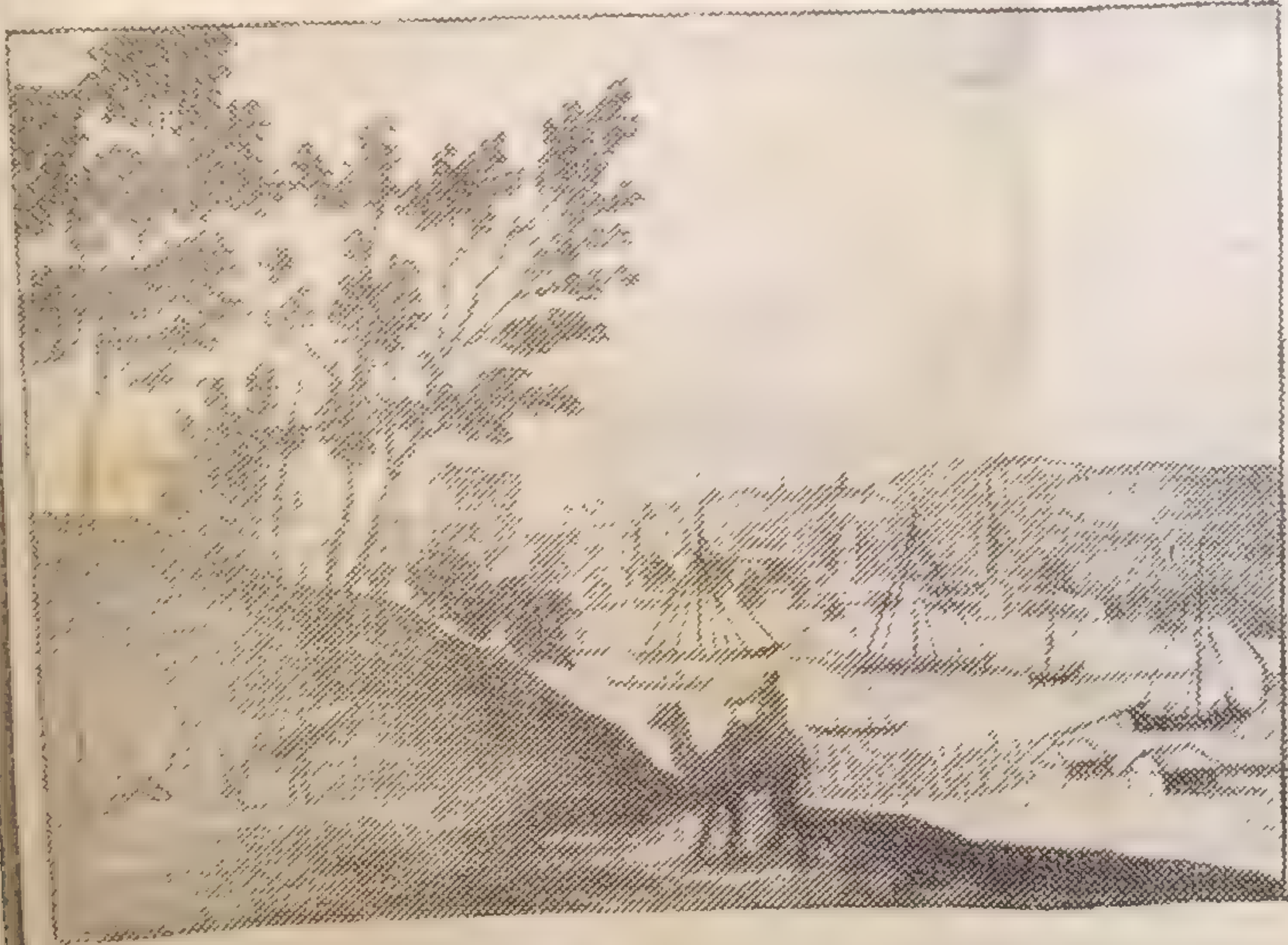
В исследовательской работе по этнографическому изучению народов бывшей Саратовской губернии участвовали этнографы, работники областного музея краеведения Т. М. Акимов, П. Д. Степанов, В. И. Трофимов, В. П. Воробьев и другие.

Существенно пополнялись этнографические коллекции в двадцатые — тридцатые годы. В 1938 году эта работа совершенно прекращается — почти на 20 лет. Возобновившись только в 1956 году, она продолжается и в наши дни.

Надо признать, значительная часть этнографических коллекций областного музея краеведения последние шестьдесят лет не покидала запасников. И вот теперь у желающих есть возможность ознакомиться с интереснейшими материалами, посвященными русским, украинцам, мордве, чувашам, татарам, башкирам, калмыкам и немцам — колонистам.

На выставке в Энгельском музее краеведения представлены орудия труда, предметы быта, утварь, одежда, украшения, многочисленные фотографии, расскографические снимки, рассказывающие о жизни народов, которые заселяли и осваивали Саратовское Поволжье. Более 200 лет — с XVII до середины XIX века, длилась колонизация нашего края русскими. Нет ни одной губернии, которая не дала бы своих поселенцев, начиная от далеких Архангельской, Новгородской до более близких — Пен-

# Петр I и Саратов



Саратов начала XVIII века.

С рисунка Корнелия де-Брюина.

Личное знакомство Петра I с Поволжьем действительно состоялось в 1695 году. Тогда был предпринят поход к турецкой крепости Азов, находящейся в устье Дона, чтобы соручить здесь турка и получить выход к Азовскому морю. На юг двинулись русские войска, часть полков под командованием Гордона сухопутным, а основная армия во главе с Головиным и Асфортом — по Волге. Здесь же был и «бомбардир Петр Алексеевич». Войска погрузились на струги и поплыли к Царицыну. Петр тщательно вел «Журнал в путном шествии», записывая все этапы и события по-

сильцева об отводе земли с точным указанием границ. Саратов стал владельцем обширных земель на луговой левой стороне Волги и на правом горном берегу — примерно около 300 тысяч десятин. Со временем сами саратовцы растащили этот общественный фонд, превратив его в отдельные частные владения.

Еще в 90-е годы Петр Алексеевич обратил внимание на кочевавших в Саратовском левобережье калмыков. «Аюка (хан) кочует близ Саратова возле Волги, — писал весной 1695 г. князь Б. Голицын царю. — И торгозать на Саратове стали». Постепенно русскому правительству удалось привлечь на свою сторону хана Аюку, который ох-







...и в главе с Голо-  
...и Арфуром — по Волге.  
...был и «бомбардир  
...Александр». Войска погру-  
...на струги и полплы к  
...Пётр тщательно вел  
...путном шествии», за-  
...этапы и события по-

10 мая 1695 года первые су-  
...пришли в Нижней Новго-  
...Здесь караван стоял не-  
...дней — поджидали ос-  
...тавшиеся струги, ремонтирова-  
...побитые бурей суда, пере-  
...гружались с малых на большие.  
...Наконец, двинулись в путь. Фло-  
...тия насчитывала 117 судов,  
...часть которых была загружена  
...артиллерией и припасами, на ос-  
...тальных размещались воинские  
...люди.

В Казани и Симбирске суда  
...останавливались на реке в виду  
...этих городов, но Пётр I эти го-  
...рода не посещал. Об этом нет  
...записи в «Юрнале», молчит и  
...краеведческая литература. Са-  
...мару же, как сообщает запись  
...Петра, «проехали мимо».

В первый день июня Петров-  
...ский караван проплыл мимо Со-  
...снова города (ныне город Хва-  
...лынск), речек Большой и Ма-  
...лый Иргиз, а на второй день  
...плыл мимо Змиевых гор, долго  
...стоял из-за непогоды. Двинув-  
...шись в путь, через два часа «в  
...11 часу для погоды» стали на  
...якорь, не доехав Саратова верст  
...с 30, против прозвания Мед-  
...вежья Сербка; во 2 часу якорь  
...вынули и пошли в путь».

3 июня 1695 года «в 10 часу  
...проехали реку Курдюм — впа-  
...ла в Волгу с правой стороны; в  
...5 часу проехали город Сара-  
...тов».

Далее в «Юрнале» идет за-  
...пись о плавании 4 июня.

Пётр I торопился в Азов, ку-  
...да подходило войско Гордона,  
...поэтому в поволжских городах  
...он не позволял себе задержи-  
...ваться. Важен был и фактор  
...внезапности в военной опера-  
...ции, чтобы турки не разгадали,  
...что поход 120-тысячной армии  
...Шереметьева в Крым лишь при-  
...крытие, отвлекающий маневр от  
...главной цели — крепости Азов.  
...Так что Пётр I Саратов в 1695  
...году не посещал, а следователь-  
...но, не был и на Соколовой горе  
...и не дарил тогда землю, что вид-  
...на в окрестностях города.

**С**ПУСТЯ несколько лет после  
...Азовского похода Пётр  
...I, в 1700 году, ружники  
...и всех чинов городские жите-  
...ли Саратова обратились с чело-  
...битной об отводе лесных угодий,  
...земли под пастбища, сённые по-  
...кошты. Пётр указом от 6 марта  
...того же года приказал боярину  
...князю Б. Голицыну с товарища-  
...ми рассмотреть челобитную и  
...представить мнение о возмож-  
...ном межевании земли, что и  
...было сделано.

В январе 1701 года в приказ  
...были доставлены описания зе-  
...мель и отводные книги. В мар-  
...те Пётр I дал грамоту на имя  
...саратовского воеводы А. Ново-

...11-го года Пётр Алек-  
...сандр обратил внимание на ко-  
...чавших в Саратовском лево-  
...бережье калмыков. «Аюка (хан)  
...кочует близ Саратова возле Вол-  
...ги, — писал весной 1696 г.  
...князь Б. Голицын царю. — И  
...торговать на Саратове стали».  
...Постепенно русскому правитель-  
...ству удалось привлечь на свою  
...сторону хана Аюку, который ох-  
...ранял юго-восточные границы  
...России, помогал подавлять на-  
...родные движения, выступал в ка-  
...честве союзника в борьбе с  
...Турцией.

На калмыцком торге за Волгой  
...саратовцы покупали и вымени-  
...вали главным образом скот. Че-  
...рез калмыков саратовцы неред-  
...ко покупали хивинские и бу-  
...харские товары.

В 1715 году хан Аюка обра-  
...тился к Петру I с просьбой за-  
...щитить его от неприятелей, ко-  
...торые не дают калмыкам коче-  
...вать между Яйком (Уралом) и  
...Волгой. Царь приказал стольни-  
...ку Дм. Бахметьеву с отрядом в  
...600 человек находиться при  
...Аюке. Однако такая «охрана»  
...стесняла калмыцкого хана, и он  
...просил Петра перевести Бах-  
...метьева в коменданты Саратова  
...с обязанностью охранять калмы-  
...ков.

Саратов стал своеобразной  
...«столицей» по калмыцким де-  
...лам, осуществляя правительст-  
...венную политику в отношении  
...калмыков. Управление калмыц-  
...кими делами давало саратов-  
...скому коменданту Бахметьеву  
...большую власть и почву для  
...злоупотреблений. Он соединял  
...службу с личными, не всегда че-  
...стными торговыми операциями  
...с калмыками. Саратовцы, не лю-  
...бившие коменданта, пожалова-  
...лись на Бахметьева, он попал  
...под следствие, а вскоре умер.  
...На его место был назначен ка-  
...питан В. Беклемешев. Именно  
...ему пришлось встречать Пётр-  
...ра I в Саратове в 1722 году.

**В** 1722 году Пётр I начал вой-  
...ну с персами за побере-  
...жье Каспийского моря. Он  
...рассчитывал сдержать турецкую  
...экспансию, обеспечить безопас-  
...ность юго-восточных районов  
...России.

Поздней весной 20 пехотных  
...батальонов, гвардейские полки  
...были посажены на суда и от-  
...плыли в Астрахань. Вместе с  
...гвардией ехал Пётр I и его по-  
...мощники Т. Толстой и А. Мака-  
...ров.

20 июня 1722 года Пётр I  
...прибыл в Саратов. На другой  
...день у него состоялась встреча  
...с прибывшим сюда калмыцким  
...ханом Аюкой. Ради этой встре-  
...чи и остановился царь в нашем  
...городе. Аюка во время аудиен-  
...ции получил повеление послать  
...на помощь 7-тысячный корпус  
...калмыцкой конницы. Хан не от-  
...казался это исполнить. Но в  
...дальнейшем он так медленно со-  
...бирал войско, что набрал толь-  
...ко 3000 всадников. Кроме то-  
...го, Аюка известил противников  
...России о движении русской ар-  
...мии в Астрахань.

...около обеих церквей, даже вхо-  
...дил вверх на леса и осматривал  
...возле стройку храма. Сопро-  
...вождал хозяин города Бекле-  
...мешев, с которым ласково разго-  
...варивал; и воевода заслуживал  
...внимания у царя, ибо он был  
...мужчина молодой, собою вид-  
...ный, красивый — кровь с моло-  
...ком — ласковый, добрый и по-  
...клончивый. Город истинно лю-  
...бил его за приветливость и доб-  
...родушие».

Далее Мазалина утверждает,  
...что за приличную встречу царь,  
...взяв пол-листа бумаги, написал,  
...что он жалует Беклемешеву ос-  
...тров возле Саратова. Исходя из  
...расчета лет жизни сына и его  
...матери, становится ясным, что  
...самой Мазалиной в год встречи  
...царя было 12—14 лет. Видимо, в  
...воспоминаниях запечатлены не  
...столько детские впечатления,  
...сколько слышанные ею разгово-  
...ры и рассказы. О Беклемешеве  
...у нее могло быть собственное  
...мнение, ибо, когда он умер, ей  
...было более 30-ти лет.

Но даже в таком, дошедшем  
...до нас виде, воспоминания ме-  
...щанки Мазалиной весьма цен-  
...ны. Добавим лишь, что Пётр I  
...никакого острова коменданту  
...В. П. Беклемешеву не дарил. Ос-  
...тров был отдан ему во временное  
...пользование по указу Астрахан-  
...ской губернской канцелярии.  
...Беклемешев им пользовался до  
...своей смерти в 1745 году.

Е. МАКСИМОВ

## Резонанс

# Не только для крае

Теплый прием, оказанный ва-  
...ми, уважаемые читатели, на-  
...шей страничке «Архив «СВ»: вз-  
...гляд в прошлое», не может не  
...радовать редакцию. Задумывая  
...этот раздел в газете, мы как раз  
...и рассчитывали на поддержа-  
...ние (или пробуждение?) живого  
...интереса земляков к нашей исто-  
...рии.

В общем-то, сегодня пожалов-  
...аться на отсутствие интереса к  
...прошлому вряд ли можно. Но в  
...последнее время он вы-

ражался больше в жажде ра-  
...зоблачительных, сенсационных  
...сведений о том, о чем прежде  
...читать не приходилось, во вся-  
...ком случае, в легальных изда-  
...ниях. Сейчас подобные мате-  
...риалы по популярности могут  
...поспорить с детективами.

Однако в прошлом любого, в  
...том числе и нашего края, есть  
...немало и других непрочитан-  
...ных страниц, есть множе-  
...ство нераскрытых тайн, спор-  
...ных моментов. Естественно, не

чайших в истории мыслите-  
...лей, теоретиков, революци-  
...онеров Маркса, Энгельса, Ле-  
...нина, имена которых знает и  
...перед которыми преклоняется  
...прогрессивное челове-  
...чество всего мира?

Как можно публиковать такие  
...статьи? Я уверен, история с них  
...спросит. Вместо того, чтобы за-  
...нять борьбой за повышение про-  
...изводительности труда, за улуч-  
...шение качества продукции, за  
...снижение себестоимости, борьбой  
...за экономию во всех сферах, про-  
...тив расточительства, укрепле-  
...нием государственной и трудо-  
...вой дисциплины, занялись на мой  
...взгляд, унижением величай-  
...ших людей истории.

## «ЕСЛИ У НАС ПЛЮРАЛИЗМ, ПРОШУ ОПУБЛИКОВАТЬ И МОЮ СТАТЬЮ»

Прочитал в «Саратовских  
...вестях» статьи Ю. Песикова.  
...«Кто более матери — исто-  
...рии ценен: Енгельс или Карл  
...Маркс?» и В. Вардугина «Ме-  
...няю Энгельс на Покровск». Как  
...у них повернулся язык уни-  
...зить вели-

И. о. редактора С. Е. ГРИШИН,  
...председатель редакционного совета  
...В. А. АЛЕКСАНДРОВ

Индекс 53671  
...Газета выходит 5 раз в  
...неделю. 260 номеров в го-  
...д. Имеет приложение  
...«Реклама недели».

УЧРЕДИТЕЛЬ —  
...Областной Совет  
...народных депутатов

АДРЕС РЕДАКЦИИ, 410750,  
...справки по письмам — 26-17-97,  
...объявлений издательства — 26-  
...«Вести» — 26-09-90.





Л. МАКОВЦЕВА,  
Н. СМЕРНОВА,  
научные сотрудники Сара-  
товского областного музея  
краеведения

На снимке: в одном из за-  
лов музея.

Фото А. Енца

## ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

- 7.30 — Утро.  
10.05 — Инновация.  
10.20 — До 16 и старше.  
11.00 — Детский час.  
12.00 — Мультфильм.  
12.10 — «Семейная хроника старых знакомых». Док. теле-  
фильм «Артем». 1—2-я серии. В  
перерыве (13.00) — ТСН.
- 16.00 — ТСН.  
16.10 — Победители.  
17.10 — «Трест, который  
лопнул». 3-я серия.  
18.15 — Биржевые новости.  
18.45 — Блокнот.  
18.50 — Мультфильм.  
19.00 — Партнер.  
19.30 — ТСН. Международ-  
ный выпуск.  
19.45 — Человек и закон.  
20.30 — Вид представляет:  
«Поле Чудес».  
22.00 — Информационная про-  
грамма.  
22.40 — «Вид» представл-  
ет... В перерывах: Парламент-  
ский дневник.  
02.25 — «Поэзия».  
03.25 — Вас приглашает Каря  
Мойк (Австрия).

## ВТОРАЯ ПРОГРАММА

- 9.00 — Гимнастика.  
9.20 — М. Пейко. Квинтет-  
вариации.  
9.35, 10.05 — Английский  
язык. 1—2-й год обучения.  
10.35 — Мультфильм.  
11.00 — Авторские программы  
Ю. Нагибина: «М. Ю. Лермон-  
тов. Страницы жизни и твор-  
чества».  
12.00 — Пятое колесо.

## ПЕРЕДАЧИ ЦТ

- 14.00 — «Созвездие любви».  
Худ. телефильм. 2-я серия.  
15.10 — Играет трио  
П. И. Чайковского.  
15.30 — К. Гоцци. Сказки для  
театра.

- ★ 18.00 — 5 канал.  
★ 19.00 — Телепосредник.  
★ 19.10 — «36,6, или Пого-  
ворим о нашем здоровье».  
20.00 — ТПО «Республика»  
показывает.  
20.55, 23.55 — Реклама.  
21.00 — Вести.  
21.20 — «Спокойной ночи,  
малыши!»  
★ 21.35 — На фестивале джа-  
зовой музыки «Заволжье-91».  
23.15 — На сессии Верхов-  
ного Совета РСФСР.  
24.00 — Вести.  
00.20 — Театральный раз-  
езд.  
01.20 — Развлекательная про-  
грамма.

## Радио

6.30 Время и мы. 18.00 Все-  
союзная межрегиональная стра-  
ховая компания АРЕТА отве-  
чает на ваши вопросы. ПРЯ-  
МАЯ ЛИНИЯ. 19.00 Встречи, со-  
бытия, мнения. 19.45 Рекла-  
мный вестник.

## краеведов

кажде ра-  
сационных  
ем прежде  
сь, во вся-  
ных изда-  
ные мате-  
ности мо-  
тивами.  
ом любого,  
шего края  
их непрочи-  
ть множе-  
айн, спор-  
ственно, не

все соглашаются с той или  
иной трактовкой какого-то ис-  
торического события. Ну, что  
же, мы готовы опубликовать в  
порядке дискуссии исследо-  
вания разных краеведов на од-  
ну тему, предоставить возмож-  
ность высказать свою точку  
зрения на ту или иную работу  
людям с разными убеждени-  
ями.

Сегодня в «Резонансе» мы  
даем слово двум читателям.

Говорят, у нас демократия,  
плюрализм. Поэтому прошу  
опубликовать мою статью.  
Уверен, на моей стороне бу-  
дут все честные люди.

И. ЗЕМЦОВ

## БОЛЬШЕ РАЗМЫШЛЯТЬ ОБ ИСТОРИИ

Хочу сказать «спасибо»  
Виталию Азефу за его ма-  
териал «Обреченные победи-  
тели». Читал с большим ин-  
тересом. Я, старый человек,  
в 30-х годах жил в Саратове.  
Многие герои вашей статьи  
мне известны (по печати тех  
лет).

За этой публикацией сто-  
ит честный, нелегкий поиск  
фактов. Такие материалы ра-  
ботают на новый облик об-  
ластной газеты, вытаскивают  
ее из реакционного болота, в  
котором она пребывала с  
1985 по 1991 год.

Я высоко ценю личный  
вклад журналиста в это про-  
грессивное дело — очище-  
ние нашей жизни от мерзких  
мифов периода большого  
террора, который свирепст-  
вовал и у нас в Саратове, и в  
области. Как было бы спра-  
ведливо, если бы и у нас от-  
крыли места захоронения  
жертв репрессий. А были  
уничтожены десятки тысяч.  
Преступления — глобального  
порядка.

Но в публикации В. Азефа  
мало раздумий обо всем  
этом, о жертвах террора.  
Мне думается, что кто-то из  
упомянутых автором обре-  
ченных был не только жерт-  
вой, но и сам активно учас-  
вовал в палачестве. И полу-  
чил возмездие.

Помню, как Косырев — ген-  
сек комсомола, в многочис-  
ленных своих выступлениях,  
статьях и книжках призывал  
уничтожать «врагов народа».  
Мне таких не жалко. И зря  
их оплакивают.

И. КУЛИКОВ,  
участник Великой Оте-  
чественной войны

## Погода



По данным Саратовского об-  
ластного центра по гидроме-  
теорологии, сегодня по обла-  
сти ожидается облачная пого-  
да, местами небольшие осад-  
ки. Ветер западный 7—12 м/сек.  
Температура воздуха по обла-  
сти плюс 4—9 градусов, в ле-  
вобережье до 13, в Саратове  
плюс 6—8 градусов.

На последующие двое суток  
ожидается облачная погода,  
26 октября небольшие осадки.  
27 октября преимущественно  
без осадков. Температура  
ночью плюс 1—6 градусов, при  
прояснении от нуля до минус  
3 градусов, днем 7—12.

24 октября радиационный  
фон в районе авиазавода г. Са-  
ратова составил 14 микрорент-  
ген в час, в районе гостиницы  
«Салют» г. Балакова — 12, что  
соответствует естественному  
радиационному фону.

## На Волге



Уровень реки у Саратова  
вчера был на отметке 4,33 мет-  
ра выше нуля графика. За сут-  
ки уровень понизился на 2 сан-  
тиметра. Температура воды  
12,2 градуса.

Раздел ведет Лариса КУЗНЕЦОВА

РЕДАКЦИИ, 410730, г. Саратов, ул. Волжская, 28. Телефоны:  
писем — 26-17-97. «Реклама недели» — 26-23-50, отдел  
издательств — 26-13-68. «Вы спрашивали...» — 26-34-06.

Мнение авторов публикаций  
не обязательно отражает пози-  
цию редакции. Должностные  
лица несут ответственность  
за достоверность предлагаемой  
информации.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЬСТВА И ТИПОГРАФИИ:  
410061, г. Саратов, ул. Волжская, 28.

Высокая печать

Объем 2,0 усл. печ. листа

Тираж 171.000 экз.

Заказ № 39.



# Библиотечка практичного человека

## Во саду ли...



Ноябрь — последний месяц работ с землей в саду. Конечно, желательно подготовку к зиме провести в октябре, но если что-то не успели — не огорчайтесь. В первой, более теплой половине ноября-то можно работать с землей и насаждениями.

## Календарь садовода

**Молодой сад.** В начале месяца при плюсовых температурах продолжают перекопку почвы и заправка ее минеральными и органическими удобрениями, посадка деревьев. Если вы не смогли приобрести посадочный материал, заготовьте ямы под планируемые посадки. Ямы копают 100—120 см шириной и 60—70 глубиной, если грунт плохой, то глубже и шире — 150 см шириной и 100 см глубиной. Если у вас нет возможности завезти плодородную землю для посадки, не огорчайтесь: на дно ямы положите солому или листья деревьев, затем заполните яму верхним слоем земли, остальную землю смешайте с перегноем, суперфосфатом и аммиачной селитрой. На одну яму — 15—20 кг перегноя, 400—500 г суперфосфата и 100 г аммиачной селитры. Весной, когда приобретете нужные сорта, вы быстро проведете посадку.

В ноябре можно проводить формирование кроны молодых посаженных деревьев, перекопку приствольных кругов. Штамбы молодых деревьев обвяжите толем или другим защитным материалом, желательно сделать побелку.

**Плодоносящий сад.** Перекопка приствольных кругов

без рыхления комков, побелка штамбов и основных ветвей. Для побелки брать свежегашеную известь (2—3 кг на 10 литров воды и 1 кг глины), глину можно заменить 2—3 стаканами молока, добавить 50—100 г разогретого столового клея и 500 г медного купороса. В известковый раствор можно добавить 1—2% креолина — это защитит штамбы от грызунов. Можно использовать водно-эмульсионный препарат ЭВС-511 и «Защиту».

### Ягодники

**Земляника.** Необходимо укрыть землянику соломой или опилками, сверху набросать ветки, ботву от картофеля, помидоров для задержания снега.

**Смородина и крыжовник.** Кусты прореживают, рыхлят под ними предварительно удобренную землю. Кусты связывают или делают для них рамы на уровне выше половины высоты куста — это предохранит их от развала толстым слоем снега. Летом рамы способствуют правильному развитию куста.

**Малина.** Перекапывают с внесением удобрения, снимают со шпалер, связывают кусты и при необходимости пригибают к земле.

В. ВОРОНЦОВА

● ПОСЛЕДНИЕ РАБОТЫ В САДУ — рассказывает садовод-любитель.

● МОЛОЧНЫЙ СУП ИЗ ТЫКВЫ — рецепты и рекомендации.

● ХОТИТЕ ПОПАРИТЬСЯ! — строим баню.

● ВАМ ПОМОГУТ ЗВЕЗДЫ — гороскоп и дети.

## Наша переписка

Предлагая читателям советы садоводов-любителей, исходим из того, что практический опыт дилетанта заслуживает внимания, а стремление поделиться — поощрения. Но если у кого-то возникнет желание поправить нашего автора или поспорить с ним, мы предоставим ему такую возможность.

В двух выпусках «Библиотечки» была опубликована статья садовода-любителя В. Воронцовой о винограде. Уточнения о сроках проведения работ по обрезке и укрытию лоз вносит кандидат сельскохозяйственных наук В. РУБЦОВА.

Идет третья декада октября, а виноград все еще находится в облиственном состоянии. Это связано с тем, что до сих пор не было значительных заморозков (порядка —2, —4°), которые бы убили листья винограда и привели к последующему их опадению (естественного листопада в условиях Саратовской области не бывает).

Однако теплая осень не должна расхолаживать любителей — виноградарей. Следует, не откладывая, срезать, а затем укрыть виноград. Укрытие должно быть завершено до замерзания почвы.

Способы укрытия могут быть разными. Прижатые к земле лозы можно присыпать землей слоем 20—30 см. Еще более надежно — укрытие с применением органических материалов: навоза, опилок, листьев, стеблей, трав и других. Применяется двухслойное укрытие (земля + органические материалы) и трехслойное (земля + органические материалы + земля).

Многие виноградары-любители Саратова и Энгельса прижатые к земле лозы закрывают досками или специальными желобами, потом накладывают на них толь (брезент), а сверху насыпают органическими ма-

териалами или землей. Результаты хорошие. Толь или брезент можно накладывать и непосредственно на лозы.

\*\*\*

Читательница М. Л. ЧУМАКОВА спрашивает, нужно ли осенью опрыскивать кусты и деревья.

Так называемое искореняющее опрыскивание проводят весной. Осенью обработка сводится к агротехническим механическим методам борьбы. Собирают и сжигают или компостируют листья, перекапывают приствольные круги и междурядья. Это губительно действует на зимующие стадии вредителей и болезней. Снимают и уничтожают гнезда с гусеницами боярышницы и златогузки, а также сухие, мушифицированные плоды, вырезают ветки с яйцекладками кольчатого шелкопряда. Счищают отмершую кору со штамбов и сучьев. Штамбы и скелетные ветви следует побелить известью (2,5 кг на 10 л воды, можно добавить 0,5 кг медного купороса). Осенью ловчие пояса для гусениц яблонной плодовой гусеницы снимают и уничтожают.





Из всех известных, культурных растений у тыквы самый большой плод — до 90 килограммов. Жесткая оболочка, как панцирь, надежно предохраняет нежную мякоть при транспортировке и хранении. Этот овощ может лежать в помещении в обычных условиях до весны.

## Тыква

При хранении крахмал в тыкве переходит в сахар, и вкусовые качества плодов улучшаются. Ценное вещество — провитамин А (каротин), в наибольших количествах содержится в северных сортах тыквы. В мякоти много и других витаминов: С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е, никотиновая кислота, а также сахара, солей: кальция, калия, магния, железа, фосфора, кремния, меди, кобальта. Пектины тыквы связывают избытки холестерина, поэтому она хороша для профилактики и лечения атеросклероза.

В тыкве много солей калия и воды и мало натрия, поэтому она усиливает отделение мочи. И сок этого овоща используется для ускорения растворения камней в почках и мочевом пузыре, при воспалении предстательной железы и печени.

Пектины обладают хорошими адсорбирующими свойствами. Они связывают и удаляют из организма бактерии, их токсины, другие вредные вещества, а также соли тяжелых металлов: свинца, ртути, радиоактивных элементов.

Пектины предохраняют слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта от раздражающего воздействия грубой пищи, способствуют более быстрому заживлению язвенных процессов. Оказалось также, что каша из тыквы не вызывает усиления желудочной секреции, то есть она хороша при высокой кислотности желудочного сока.

В сыром натертом виде тыква стимулирует отделение желчи, усиливает перистальтику кишечника. Если ее в таком виде есть по 300—400 граммов в день, то это поможет избавиться от запоров.

Тем, кто хочет похудеть, тыква также пойдет на пользу. В разгрузочный день назначают по 1,5 килограмма отварной или печеной тыквы. Ее едят в пять приемов. Сок используют в свежем виде, при необходимости его консервируют (на 1 литр сока — 200 граммов сахарного сиропа) и сохраняют в герметичной упаковке (закатывают крышками или укупорируют соками). Сок тыквы смешивают и с другими овощными или фруктово-ягодными соками. Их соотношения выбирают по вкусу. Тыквенный сок хорошо сочетается с абрикосовым и яблочным. Остатки после получения сока выжимки высушивают в духовке и используют в дальнейшем для оладий, начинок и выпечки.

**МЕД ИЗ ТЫКВЫ:** берут килограмм очищенной тыквы, нарезают кусочками и натирают на терке, добавляют 200 граммов сахара, перемешивают, дают отстояться, пока не выделится сок, варят на медленном огне, постоянно отчерпывая сок в другую посуду. Добавляют корицу, гвоздику и доваривают на медленном огне до консистенции сметаны.

**МОЛОЧНЫЙ СУП:** готовят манную кашу из одного литра молока, трех столовых ложек манной крупы, кипятят 10 минут, добавляют 200 граммов протертой тыквы, кладут по вкусу соль, сахар, сливочное масло, дают вскипеть. Снимают с огня, остужают и едят горячим.

**СУП - ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ:** тыкву и картофель, взятые по 200 граммов, нарезают кусочками, добавляют белые сухари, соль, сахар по вкусу, варят в небольшом количестве воды, затем протирают через дуршлаг,

заправляют маслом, варят в одном литре молока до готовности.

**ОСЕТИНСКИЙ ПИРОГ С ТЫКВОЙ (НАСДЖИН):** 200 граммов натертой тыквы добавляют 60 граммов тертого сыра, мелко нарезанный репчатый лук, перец, соль, хорошо перемешивают. Используют как начинку в открытом пироге.

**ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С КУРАГОЙ:** 150 граммов тыквы, нарезанной мелкими кубиками, обжаривают на сковороде в сливочном масле. Курагу 75 граммов (или другие сухофрукты) измельчают, смешивают с тыквой, выкладывают на смазанную маслом сковородку, заливают смесью 50 миллилитров молока и 5 граммов пшеничной муки, посыпают сахаром и толчеными белыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовке.

Запеканки из тыквы делают с творогом, яблоками, пшенной кашей, рисом и др.

**БЛИНЫ С ТЫКВОЙ:** тушеную тыкву горячей протирают через дуршлаг, разводят теплым молоком, кладут дрожжи, ставят опару. Делают блины обычным способом.

**ОЛАДЫ:** тыкву трут на терке, добавляют молоко, пшеничную муку, соль, вымешивают тесто и жарят на сковороде в большом количестве жира (500 грам-

мов тыквы, 1,5—2 стакана муки, стакан молока, 2 яйца, столовая ложка сахара).

**ТЫКВА ЖАРЕНАЯ:** нарезают овощ плоскими кусочками по 1 сантиметру толщиной, солят, перчат, обваливают в муке и жарят в топленом разогретом масле до румяной корочки.

Кроме того, из тыквы делают овощное рагу с рисом и помидорами, кашу с пшеном, тыкву тушеную с яблоками, луком и маринованным огурцом.

**ТЫКВА ФАРШИРОВАННАЯ ПО-РУМЫНСКИ:** небольшую тыкву разрезают пополам, очищают, выскабливают изнутри и заполняют смесью из 150 граммов предварительно замоченного или слегка припущенного риса, 2—3 помидоров, одной мелко нарезанной и поджаренной луковицы, чеснока (по вкусу), соли и перца. Фаршированные половинки густо посыпают тертым сыром и хлебной крошкой, поливают растительным маслом и бульоном. Запекают в духовке на сильном огне 15—20 минут.

**ТЫКВА ПО-ВЕНГЕРСКИ:** 500 граммов тыквы и 100 граммов сладкого перца, 1—2 луковицы обжаривают со свиным салом (50 граммов), затем тушат со стаканом бульона, заправляют поджаренной мукой: перед подачей на стол заливают стаканом сметаны, посыпают зеленью.

## Понемногу обо всем

Убирая урожай, не выкапывайте всю морковь, оставьте часть корнеплодов на грядке. После заморозков осторожно срежьте ботву. Грядку закройте опавшими листьями или соломой слоем 15—20 см, а сверху пленкой. В суровые зимы подсыпьте снег. Ранней весной можно выкапывать свежие вкусные корнеплоды.

\*\*\*

В конце октября — начале ноября перед наступлением устойчивых морозов при температуре почвы 2—3 градуса тепла в заранее подготовленные грядки высевайте морковь, петрушку, укроп, сельдерей, пастернак, свеклу, редис, салат. При более раннем посеве семена прорастут, и всходы

с наступлением морозов погибнут.

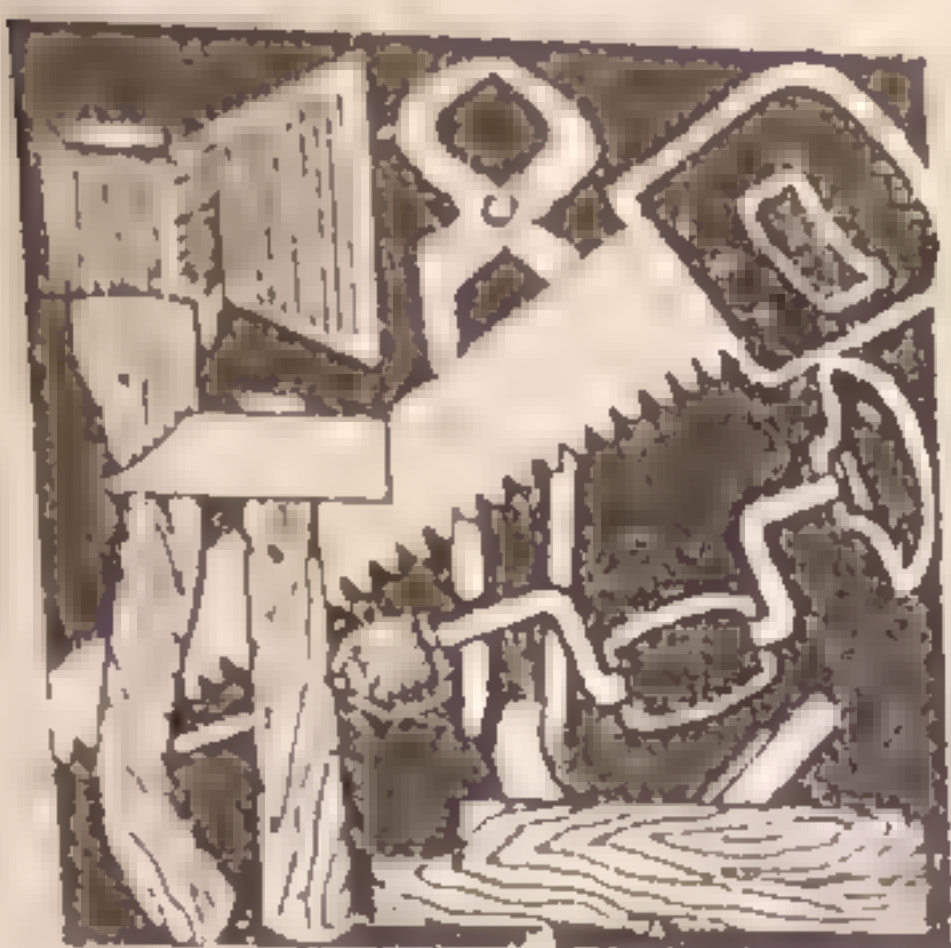
\*\*\*

За две недели до устойчивого похолодания или на 10—15 дней раньше подзимних посевов зеленых овощей и корнеплодов посадите под зиму лук на перо. Луковицы сажайте на глубину 3—5 см почти вплотную одна к другой. Сверху присыпьте на 2—3 см торфом или перегноем. При наступлении заморозков подсыпьте еще 6—8 см перегноя.

В конце марта — начале апреля очистите посадки от снега и оттаявшего перегноя и накройте пленкой. Урожай можно собирать в конце апреля — начале мая.



# сделайте сами



Лучший материал для строительства бани — сосновые или еловые сухие бревна или брусья толщиной 12—20 см. Можно строить бани из красного кирпича или природного камня, но такие стены при перепаде температур покрываются каплями воды, долго нагреваются и быстро остывают.

## Баня на участке...

Дверь размером 70×170 см выполняют из досок толщиной 40—50 мм в шпунт или четверть с таким расчетом, особенно в парильне, чтобы она свободно, с зазором 4—5 мм на сторону, заходила в фальцы коробки, но при этом плотно прикрывалась по краю полотна. Порог делают высотой 20—25 см, окна — с проемом высотой примерно 1 м, двойные, с небольшой площадью остекления, размером 50×60 см.

Высота потолка в парильном и моечном отделениях принята в пределах от 2 до 2,3 м для быстрого нагрева помещения при минимальных затратах тепловой энергии.

Полы в предбаннике делают теплые, из двух настилов, так называемых черного и белого. Белый пол красят или покрывают линолеумом, а в кирпичных банях пол покрывают керамической плиткой.

Сложнее устройство полов в моечном и парильном отделениях. Необходимо обеспечить нормальный сток использованной воды и ее слив в канализацию (местной системы или с использованием отстойника и поглощающей ямы). Отстойник устраивают в виде наклонной поверхности, сделанной из водоотталкивающего материала (бетон, глина) с уклоном в сторону приямка (емкости). Отстойник оборудуют водяным затвором и соединяют трубой с поглощающей ямой. Приямок можно сделать из любого материала с условием, что он должен быть герметичным.

На уровне 10—12 см от дна заводится выводной конец водосливной трубы, а наклонно к нему устанавливается пластина, герметично закрепленная со всех

сторон, кроме нижней кромки, которая должна отстоять от дна на 50—60 мм. Это устройство и образует водяной затвор, препятствующий проникновению неприятных запахов из канализации (рис. 2).

Деревянное покрытие пола выполняют по лагам, установленным на опорных столбах с применением гидроизоляции. Доски пола крепят с зазором 5—6 мм, чтобы обеспечить нормальный водослив при сильном набухании. С этой же целью на досках снимают продольные фаски, делая верхнюю пластину покатой.

Полы из сплошного покрытия выполняют по тому же принципу, что и водосливное основание, но приямок при этом должен находиться в самом помещении, поэтому его покрывают водосточной решеткой.

Канализацию обязательно надо оборудовать вентиляционным стояком, который для упрощения конструкции можно смонтировать на сливе из асбоцементной или металлической трубы диаметром 100 мм. Верхний конец ее оборудуют колпаком или дефлектором.

Все деревянные конструкции бани для предохранения от гниения должны быть обработаны антисептиком.

Для отопления бани и подогрева воды используют печи самой разнообразной конструкции, в основном печи — каменки. Принцип их работы основан на использовании в качестве накопителей тепла гранитных камней, которые нагреваются за счет выходящих горячих газов из топливника печи. Таким образом, одновременно нагреваются вода и камни. Печь — камен-

ка предназначена для топки дровами в длительном режиме.

Самый распространенный материал для сооружения печи — каменки — огнеупорный кирпич на глиняном растворе с добавлением шамотного порошка. Кладку стенок печи ведут в полкирпича или в полный кирпич с хорошей перевязкой рядов и тонким раствором швом. На кладку топливника каменки расходуют около 150 кирпичей, 20 кг глины и 20 кг шамотного песка. Топливник с поддувалом, разделенный колосниками и установленным над ним котлом с крышкой, соединяют газоотводными каналами с камерой каменки, которую наполняют гранитными камнями массой от 1 до 4 кг. Потребуется 60 кг камней на 1 м<sup>3</sup> помещения парильни. Для ускорения прогрева к камням добавляют около 25 процентов (по массе) чугунных чушек, которые быстрее нагреваются и хорошо аккумулируют тепло. Камеру оборудуют дверцами размером 220×270 мм, через которые ковшом или шлангом подают горячую воду для образования пара. Емкость котла или бака должна быть рассчитана на расход 7—10 л воды с температурой 60—70°C на одного моющегося.

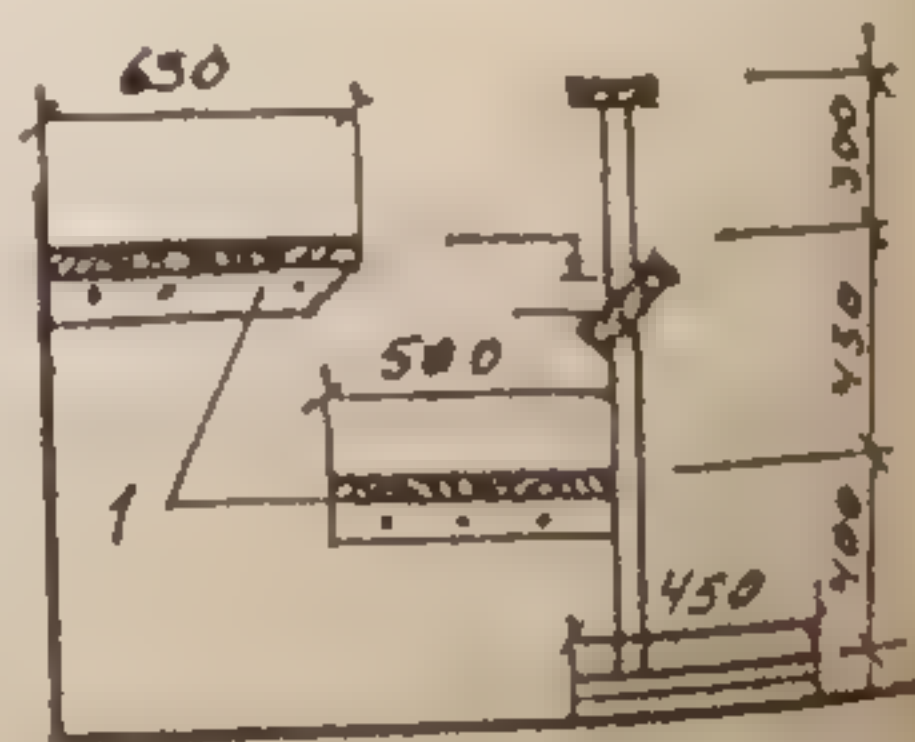
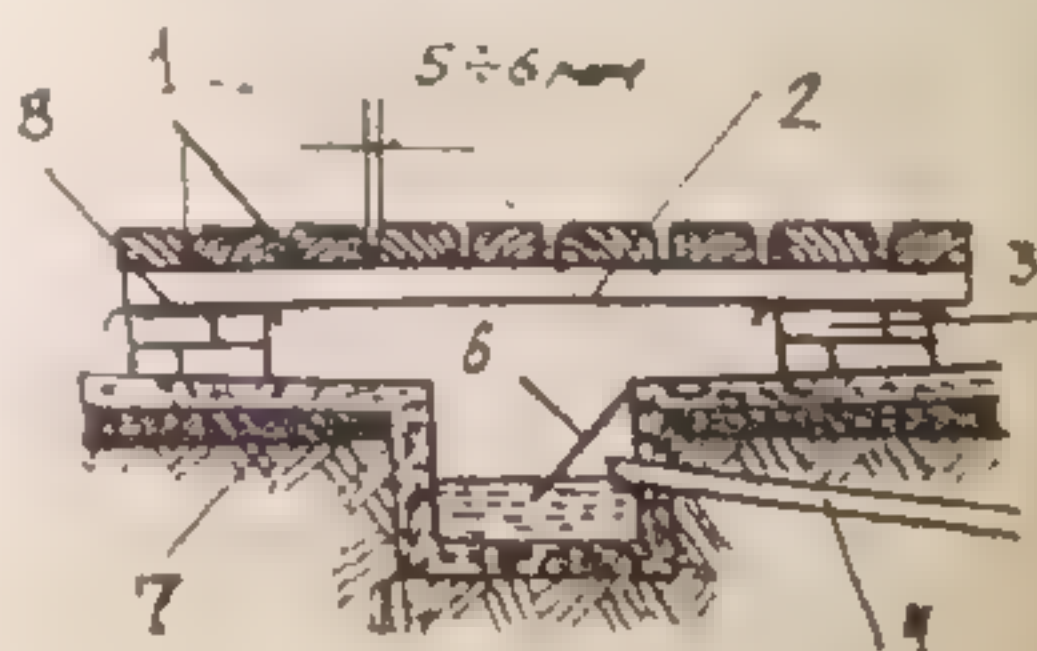
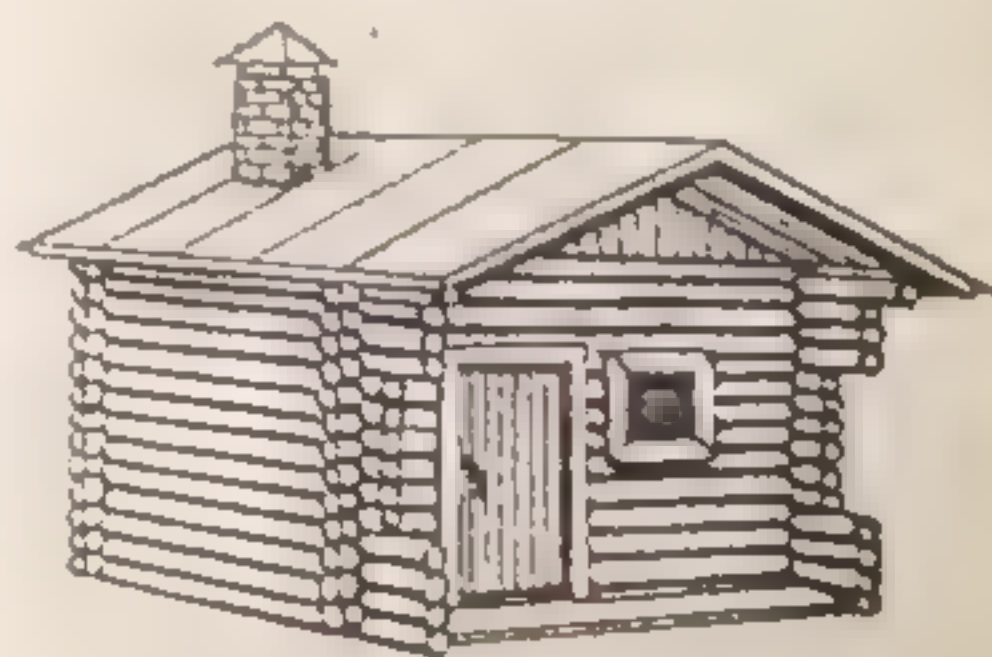
Печь — каменку располагают так, чтобы она одновременно отапливала все помещения бани — парильню, моечную и раздевальню. Фундамент печи закладывают глубиной не менее 50—60 см из бутобетона или красного кирпича. Пространство между фундаментами печи и стены оставляют 60 мм и засыпают его песком. Дымоходную трубу выкладывают из кирпича с каналом 19×19 см или используют для этой цели асбоцементную трубу диаметром 150 мм. Деревянные элементы каркаса крыши нельзя располагать ближе 150 мм от трубы.

Очень практичную и достаточно простую в изготовлении каменку можно сделать из двух металлических бочек. Одну используют как топливник, оборудовав ее топочной дверкой размером 270×260 мм и поддувалом. Другую бочку используют как каменку.

Для увеличения долговечности колосник делают

чугунным или из железа, например, из арматуры диаметром 14—16 мм. Сверху топливника устанавливают бак для воды с таким расчетом, чтобы между колосниками и дном было расстояние не менее 25 см для закладки достаточного количества дров. Бак оборудуют краном. Каменку устанавливают на ножки (стойки) и соединяют с топливником дымоходным патрубком диаметром 22 см. Она должна иметь дверку размером 220×160 мм для подачи воды на пар и дымоходный патрубок диаметром 150 мм.

Баня может быть из 4-х отделений — предбанника, моечной, парильни и террасы. Предбанник большой, светлый, с двумя окнами и теплым полом, оборудован камином, скамьей и вешалкой для одежды. Моечная имеет окно и оборудована баком с горячей и холодной водой. При наличии водопровода здесь целесообразно установить душ. Парильня с окном, каменкой и полками для приема паровых ванн сидя в наиболее горячей зоне парильни — на высоте 1,5—1,7 м от пола. Полки — из трех секций, две из которых укреплены на стенах, а третья лежит на полу. Нижняя и средняя полки соединены между собой перилами с подставкой для ног (рис. 3).







Встреча с астрологом Татьяной Музалевской вас ждет в следующем выпуске «Библиотечки». А сегодня первая из серии статья о воспитании ребенка и знаках зодиака.

## Звезда вашего ребенка

У вас родился ребенок. Вам хочется знать, какой у него будет характер, какие способности, как сложится его жизнь. Конечно, многое зависит от наследственности, воспитания, окружающей среды. Но есть еще один фактор, считают астрологи, — расположение звезд в момент рождения ребенка.

Если вы будете хорошо разбираться в его характере, понимать, что ему вредно, а что полезно, — вы избежите конфликтов с ним.

Сегодня мы начинаем серию бесед с использованием материалов известных астрологов, таких, как П. Глоба, А. Иванов и другие. В дальнейшем эти беседы будут ежемесячными.

Итак, начинаем со **СКОРПИОНА**. Под этим созвездием родились дети в период с 23 октября по 21 ноября.

Стихия этого знака — вода, как и у других водных знаков — Рака и Рыб. Астрологический символ — скорпион, цвета — белый и голубой, планеты — Марс и Плутон.

Две сильные планеты в гороскопе Скорпиона обуславливают двойственность его характера. От Марса у него буйный темперамент, активность, энергичность, решительность, жесткость. От Плутона — таинственность и загадочность, мистицизм и магическое притяжение. Скорпион — один из самых сильных знаков зодиака, у него сильная воля.

Ребенок — Скорпион требует много внимания и большого терпения родителей, близких и педагогов. Очень подвижный, любопытный, чрезвычайно беззастенчивый. Его стихия — борьба, он не умеет отступать. Характер неустойчив, большая ампли-

туда скачков в поведении: то весел и общителен, то замкнут в себе. Внешний вид его обманчив. С виду сложен, внутри бушуют страсти. Скорпион очень вынослив, глубоко все переживает, очень работоспособен, но нельзя злоупотреблять его долготерпением. Постоянное сдерживание чувств может привести к нервной депрессии. Об этом должны помнить родители и периодически устраивать ему разгрузку от нервного переутомления — активный отдых в обычные дни, а в выходные — цирк, театр, зоопарк, лыжи. Тем более что ребенок — Скорпион плохо переносит одиночество, это человек общественный. Поэтому предпочтительно определить его до школы в детский сад, детский коллектив ему на пользу. Он всегда будет в центре всех дел.

В деятельности Скорпиона все гипертрофировано, все со словом «очень» — требовательность, работоспособность, исполнительность, но и жесткость. Маленький и взрослый Скорпион ни на кого не переложит свою работу и как бы ни было трудно все сделает сам. Очень энергичный ребенок, подвижный, ищет трудности, чтобы преодолеть себя. В жизни у него будет много экстремальных ситуаций, он живет и ходит по лезвию бритвы.

С ранних лет ребенок Скорпион нуждается в особом подходе. Его нельзя постоянно обуздывать и сковывать инициативу. Необходимо исключить возможность фиксирования на дурных воспоминаниях, «самокопаниях». Нужно сглаживать темные стороны жизни, а не усугублять их. Это главное в общении со Скорпионом. Иначе его психика

будет разрушена изнутри. Как это предотвратить?

В трудные для ребенка минуты нужно привлечь его к творчеству — конструированию, рукоделию, музыке, рисованию. Поставить перед ним трудную задачу. Скорпион схватится за нее как утопающий за соломинку, с большой готовностью. Он должен преодолевать препятствия, выходить победителем, ведущий мотив его жизни — надо. Ему противопоказана спокойная жизнь, застой не для него.

В школе, в быту, в коллективах, в отношениях с людьми Скорпион хорошо ладит с Девами и Козерогами. Их роднит исполнительность, строгость, высокое чувство долга. Может ладить с Раком, хотя последнего угнетает неумная энергия Скорпиона, его буйный темперамент и постоянное «надо». Присмотритесь, с кем вашему ребенку неуютно, с кем мало общего, и увидите, что это Тельцы, Водолеи и Львы.

Рассмотрим общие закономерности влияния небесных светил на состояние здоровья. Скорпион — жизненный знак, управляет выделительной системой, а это — почки, мочевой пузырь и кишечник. В ведении Скорпиона и половая сфера. Поэтому у людей — Скорпионов часты заболевания мочевого пузыря: циститы, пиелонефриты, болезни кишечника и прямой кишки, гинекологические и даже венерические заболевания. Конечно, совсем не обязательно болеть всем перечисленным, имеется предрасположенность, а уж в нашей власти избежать этого, принимая профилактические меры. Какие? С ран-

него детства — закаливаться, избегать охлаждения ног, всегда иметь сухую обувь — вот и сократится риск заболевания мочеполовой системы. Избежать заболевания кишечника поможет диета, надо исключить запоры, избегать острой и раздражающей пищи.

У Скорпионов предрасположенность к инфекционным и грибковым заболеваниям, а также «слабым» легким. И снова, значит, режим закаливания, не мочить ноги в лужах, не куваться в сугробах, вовремя лечить насморк и другие проявления острых респираторных инфекций. Во время сезонных эпидемий гриппа — желательнее держать ребенка дома, а при возникновении в детском саду какой-либо инфекции, эта мера также не повредит. Многих болезней можно избежать, соблюдая во всем умеренность. Как выше говорилось, необходимо отказаться от острой, пряной, раздражающей пищи, горячительных напитков. Показано закаливание, в том числе обливание водой с постепенным снижением ее температуры, частый душ — замечательные тонизирующие средства, помогающие поддержанию выделительной системы в хорошем состоянии.

Скорпион ощущает потребность в магнии и железе. Конечно, выбор сейчас невелик, но из доступного нужно употреблять яблоки, землянику, петрушку, мясо с чесноком, репчатый лук, свеклу, а также сыр, яйца, печень, овсянку. Исключите крепкий чай, кофе, перец, горчицу, аджику. Алкогольные напитки взрослому Скорпиону вредят и могут употребляться редко, понемногу.



Ольга Николаевна БАКУТКИНА — родилась в Саратове, в 1980 году окончила филологический факультет Саратовского государственного университета.

Работала в редакциях газет «Заря молодежи», «Саратов», «Коммунист». Сейчас ведущая «Библиотечки практического человека» в «Саратовских вестях».



Политическая жизнь области

# Терпение и тру

они и только они помогут нам выйти из кризисного



У своих избирателей я бываю часто. Вопросы в разных хозяйствах, селах они задают примерно одинаковые: что предпринимают депутаты для улучшения нашей жизни, скоро ли появится хоть малейшая надежда?

К сожалению, конкретной программы выхода из кризиса мы до последнего времени не имели. Да и можно ли решить все проблемы в отдельно взятой области, если даже она и располагает немалым экономическим потенциалом? В сложившихся условиях — вряд ли.

Вся беда в том, что в структурах власти на разных уровнях, в том числе и на уровне областного Совета дела долгое время заменялись словами, реальную заботу об избирателях заслоняли политические амбиции. На первый план вышло противостояние различных сил и движений, их устремления к власти. Предпринимаемые же в области экономики шаги ограничивались полумерами, были нерешительными.

В выступлении Б. Н. Ельцина на Съезде народных депутатов РСФСР изложена целостная

программа действий по решению этих и других неотложных задач. Конечно, жители как городов, так и сел воспримут предложенные меры далеко не однозначно. Не со всеми из них полностью согласен и я. И все же одно бесспорно: сейчас необходимы именно кардинальные, широкомасштабные меры в целях стабилизации общественно-политической ситуации и экономического положения, выхода из кризиса и прежде всего — решения продовольственной проблемы.

На что следует обратить основное внимание? Прежде всего нам нужно общественное согласие, единый политический блок для мобилизации масс в поддержку курса на преобразование, обеспечение политической стабильности. Без поддержки народа реформы провалятся. Решение задач подобного масштаба какой-то одной партии или движению не под силу.

Отрадно, что понимание этой истины зреет и в нашей области. В руководстве областного Совета наметился курс на практические дела. Но о результатах, к сожалению, говорить еще рано.

Ясно, что они прежде всего зависят от наших усилий в сфере экономики. В сельском хозяйстве важно придерживаться курса на многоукладность хозяйствования: сохранять и развивать крепкие, высокорентабельные колхозы и совхозы (они еще долго будут оставаться

крупными производителями продукции), приватизировать те хозяйства, которые не справляются с поставленными задачами.

Сейчас начинают становиться на ноги фермерские (крестьянские) хозяйства, малые предприятия, сельскохозяйственные кооперативы. Об их перспективности сужу не по чьим-то рассказам. С нынешнего лета я работаю заместителем председателя малого предприятия «Возрождение».

Что и говорить, о многом пришлось передумать до прихода в новый коллектив. Прежде я был председателем районного Совета народных депутатов, первым секретарем районной организации КПСС. Кое-кто меня не понимал: с такой «вершиной» — и в малое предприятие? Конечно, определенный (и немалый) психологический стресс испытать мне довелось. И все же никакой трагедии в этом я не вижу. Для меня самое главное то, что я занят конкретной, практической работой. Как раз этого в нашей жизни очень не хватает.

Название предприятия — «Возрождение» — говорит само за себя. Мы хотим возродить село, а в людях — деловитость, умение хозяйствовать на земле, кормить себя и других. Мы получили право на пользование 300 гектарами пашни, у нас есть свинарник — откормочник. Приобрели грузовые автомобили, трактор, набор необходимых сельхозорудий. В нынешнем году собрали первый урожай гре-

чихи и сейчас реализуем крупную свинину по 10 рублей и копченое сало по 15 рублей за килограмм. Цены, как видите, намного ниже базарных. Сабе благополучие хотим строить не за счет доходов других, а за счет эффективной, производительной работы, повышения отдачи полей, продуктивности фермы. Со всеми задачами упрямается небольшой коллектив в одиннадцать человек.

В дальнейшем намерены значительно расширить круг своей деятельности. В частности, готовимся наладить выпуск стеновых материалов, заняться разведением пчел. Будем строить новый свинарник — маточник, складское помещение. Словом, настроены на серьезную, кропотливую работу с постоянным расширением производства сельскохозяйственной и другой продукции, оказанием услуг населению.

Уверен: у фермерских хозяйств, малых предприятий, сельскохозяйственных кооперативов — большое будущее, со временем они станут крупными производителями продукции. Но для этого новыми хозяйствами предстоит заниматься не декларативно, а конкретно, на деле. Как же получается в реальности? Возьмите большинство из тех, кто хочет хозяйствовать на земле самостоятельно. Сколько сил, времени уходит на то, что людям приходится ходить на полусогнутых да выпрашивать одно, другое.

## Политическое заявление

Саратовской организации СДПР (социал-демократов)

В России провозглашена программа первоочередных радикальных реформ, основные положения которой оговорены в обращении Президента Бориса Ельцина к гражданам России на пигом (высочайшем) Съезде народных депутатов РСФСР. Она нацелена на незамедлительное начало преобразования во всех сферах жизни и прежде всего в экономике.

Социал-демократы отмечают, что цели и задачи этой программы в целом соответствуют представлениям о методах реформирования общества.

Особенно велика и реальна.

По мнению саратовских социал-демократов, гарантией стабильности в процессе реформирования общества в конкретных местных условиях могли бы выступить руководители представительной и исполнительной власти города, демократические партии и движения, профессиональные союзы и общественные организации, союзы промышленников и предпринимателей, национально-культурные объединения, политическое движение, органы территориального самоуправления, наконец, все честные

— реализовать на практике, в форме консультационных курсов, технологии социального партнерства и национального согласия;

— привлекать своих специалистов и хозяйственных партнеров для консультирования трудовых коллективов по вопросам приватизации, занятости, социальной защищенности и фермеров по вопросам рационального ведения производственно-финансовой политики;

— оказывать прямую экстренную помощь руководству города в рамках консультативного социально-политического совета;

кратия есть хаос и анархия. не стоит недооценивать с точки зрения его провокационности и возможных последствий. Надо постоянно помнить о наличии сил в обществе, исповедующих ревизионистскую доктрину леворадикального толка и готовых в любой критический момент, какими изобилуют обывающие реформы, стать полюсом непримиримого противостояния. Определенную опасность представляют и антикоммунистические силы, нацеленные на свержение существующей власти. В условиях кризиса и неопределенности, способных породить лишь волны усталости и террора.



# УД- Положения

третье? у нас ведь нет в свободной продаже ни техники, ни стройматериалов да другого самого необходимого. А цены на промышленные товары и сельскохозяйственную продукцию? Они несравнимы, как небо и земля.

Как тут развиваться фермерским хозяйствам? Серьезную надежду в будущее вселяет позиция Б. Н. Ельцина, который изложил целостную программу развития альтернативной формы хозяйствования на селе. На поддержку фермеров в 1992 году предполагается выделить 65 миллиарда рублей, подкрепить их материальными ресурсами. Будут приняты другие существенные меры.

Многое в решении этих задач зависит от позиции местных руководителей. Поэтому важнейшей задачей областного Совета народных депутатов, других органов власти на местах считаю всемерную поддержку новых форм хозяйствования. Иначе мы будем также топтаться на месте, не добьемся никаких положительных перемен.

Экономическую реформу предстоит проводить в очень сложных условиях. Особая забота при этом — решение социальных программ. Ведь мы, депутаты, имеем многочисленные конкретные наказы по их выполнению. Мои избиратели, например, живут во всей северной зоне района и рассчитывают на выполнение своих просьб и предложений.

Что удалось сделать после прошедших выборов? Если про-

анализировать, то немало. Работу по выполнению намеченного проводим вместе с руководителями хозяйств, районных организаций, трудовыми коллективами. Много раз приходилось обращаться в областные организации, объединять усилия с другими депутатами. В результате в совхозе «Штурм» на 80 процентов газифицированы жилые дома, в «Динамо» эта работа тоже близится к завершению. В колхозах «Заречный», «Красная звезда» построены детские сады, а в колхозе «40 лет Октября» заложен фундамент под такое же дошкольное учреждение. Строится дорога, которая соединит Кутыно с селом Вязьмино Петровского района. Выполнено немало других работ. Но в дальнейшем реализация социальных программ осложнится. И хотя этот процесс не может быть безболезненным, наша задача — как можно больше снизить воздействие перехода к рынку на социальное самочувствие людей. А возможность для этого только одна — труд самих коллективов, приносящий высокие результаты, обеспечивающий полноценную жизнь.

...Не раз приходилось слышать от сельчан благодарность за продукцию, реализуемую нашим малым предприятием. Их слова — лучшая оценка того, что мы делаем. Уверен: наши усилия в дальнейшем позволят коллективу выжить в условиях рынка, внести посильный вклад в решение продовольственной проблемы. Только так мы сможем сделать свою жизнь лучше, обеспеченнее.

**Б. АБРАМОВ,**  
депутат областного Совета народных депутатов, заместитель председателя малого предприятия «Возрождение» Новобурасского района

## Президенту РСФСР Б. Н. Ельцину

В настоящее время в Саратовской области сложилась сложнейшая политическая и социально-экономическая ситуация, усугубляемая отсутствием главы администрации и сильной исполнительной власти, способной провести необходимые реформы. Из двух кандидатов на должность главы администрации области, по которым проводится голосование на внеочередных выборах в Саратовской области 18 ноября 1991 г., рекомендую назначить на должность главы администрации **В. Г. Голубева.**

Мы полагаем, что только совместная работа В. Г. Голубева на посту главы администрации Саратовской области и Н. С. Макаревича на посту председателя областного совета приведет к стабилизации политической и социально-экономической обстановки в области и будет способствовать проведению радикальных экономических реформ. В этой связи подождем направления Вам ранее совместное заявление представителя Президента РСФСР в Саратовской области и Саратовской областной организации «Демократическая Россия».

**Ю. ВУГРОВ,**

О. Ужас! Двойной дебют!  
Жажда страсти утолит Полная чаша.  
Овод сделал фильм по прозе Брюсова.  
Не Безымянные звезды, а Анастасия Вертинская  
и Игорь Костолевский в главных ролях.

На презентацию нового триллера

## «ЖАЖДА СТРАСТИ»

вас приглашает творческое объединение

«ПОЛНАЯ ЧАША»

консалтинг-центра «ВЫБОР ЛТД»

Производство фильма

«Артхеппеннинг Центр» (1991)

Только 2 дня в гостях у саратовцев

актер и режиссер

**АНДРЕЙ ХАРИТОНОВ**

журналист, соавтор сценария

**СЕРГЕЙ НОВОЖИЛОВ**

ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ «РОССИЯ»

22 ноября — презентация-шоу в 19 часов, дополнительный сеанс в 20.30;

23 ноября — сеансы в 14, 16, 18 часов, презентация-шоу в 20.30.

Никто не знает, где находится грань между миром реальным и призрачным...

## ТЕАТРЫ И КИНО

Академический театр оперы и балета им. Н. Г. Чернышевского. — ТЫСЯЧА И ОДНА НОЧЬ. 22 XI — КАРМЕН В 19.

Театр юного зрителя. — ТВА ВЕРОНКА. 22 XI — ЖЕПНТЬБА БЕЛУГИНА. В 19.

Победа. Красный и синий залы. — СТУДЕНЧЕСКИЕ КАНИКУЛЫ. Начало в красном зале — в 9.20, 11.20, 13.20, 15.20, 17.20; в синем — в 10, 12, 14, 16, 18. ПЕРВИЙ ПЕС. БЕГУЩИЙ КРАЕМ МОРЕ. Начало: в красном зале — в 19.20; в синем — в 20. Зеленым — СЕНЬОРУ НАКОНЕЦ ТО ИЗНАСИЛОВАЛИ. В 9.40, 11.40, 13.40, 15.40, 17.40, 19.40.

Центральный. — ЛЕДИ, ВЕРНИСЬ. В 9.20, 11.30, 14, 16, 18.10, 20.10.

Ударник. ВОССТАВШИЕ ИЗ АДА. В 10, 12, 14, 16, 18.10, 20. Исра. — ГОЛ В СПАСКИЕ ВОРОТА. В 16. ВОЗВРАЩЕНИЕ МУШКЕТЕРОВ. В 12, 14, 18.10, 20.10.

Экран. — ДНЕВНАЯ КРАСАВИЦА. В 11.40, 13.40, 16, 18.20, 20.30.

Пионер. Большой зал. — МАУРЛИ. Луча-44. Матий. — ЗОЛОТАЯ АНТИЛОПА. СЕНА.

Тель. Показ в 19.20. Саратов. СТАНИ. В 12.10. НЕ СЛАВАТО.

Космос. — В 19.20. СТЕ. В 14.17. Красноармейск. УКАЗ. В 19.20. 16, 18, 20.

Маяк. Дом офицеров. МЕНЯ. В 19.20.

Дворец культуры. В 14.10, 16.10, 18.10.

Дворец культуры. В 14.10, 16.10, 18.10.

Дворец культуры. В 14.10, 16.10, 18.10.

Дворец культуры. В 14.10, 16.10, 18.10.

Дворец культуры. В 14.10, 16.10, 18.10.

Дворец культуры. В 14.10, 16.10, 18.10.

Дворец культуры. В 14.10, 16.10, 18.10.

Дворец культуры. В 14.10, 16.10, 18.10.

23 ноября в 11 часов

в павильоне «Мебель» универсама «Торговый центр» мебельная фирма «Радуга»

проводит

## АУКЦИОН ПО ПРОДАЖЕ МЕБЕЛИ

На аукцион будут представлены наборы мебели в гостиную; наборы малой мебели; наборы мебели для кухни, укомплектованные воздухоочистителями, холодильником или морозильной камерой; журнальные столики; 2-ярусные детские кровати.

В павильоне выставлены образцы мебели для ознакомления и продаются входные билеты.

Саратовский строительный колледж (бывший техникум им. В. И. Ленина)



социал-демократическое движение, что и в программах и в методах реформирования общества. И хотя социал-демократы не являются сторонниками жестких, радикальных мер, они видят их историческую неизбежность в условиях глубокого социально-экономического кризиса, охватившего страну и явившегося закономерным итогом безразличного и некомпетентного 74-летнего правления номенклатуры КПСС.

Учитывая это, Саратовская организация СДПР не намерена занимать позицию критикующего наблюдателя и заявляет о своей готовности к практическим шагам по оказанию влияния на все без исключения государственные и общественные структуры, от которых зависит социальное качество реформ в регионе.

Радикальные реформы никогда еще не были безболезненными. Тем более они будут мучительными для общества, развращенного уравнилостью коммунистической демократии. Такое общество при вынужденном изменении своего статуса требует создания надежных механизмов социально-психологической защиты и стабильности, без наличия которых достижение целей реформации маловероятно, а возможность контрреформ

социальные союзы и общественные потребители, союзы промышленников и предпринимателей, национально-культурные объединения, экологическое движение, органы территориального самоуправления, наконец, все честные демократически настроенные саратовцы. Для координации их действий должна быть создана соответствующая структура. Социал-демократы видят ее в качестве городского комитета по поддержке реформ и предлагают создать такой комитет уже до начала либерализации цен, провести серию интенсивных многосторонних консультаций между всеми заинтересованными в этом сторонами.

Саратовская организация СДПР, помня о своей ответственности за политическое будущее страны, оказывающее влияние на жизнь людей, стремится к смелому социальному потрясению в период структурных изменений в экономике и уменьшению напряженности процесса перевода общества в новую политико-экономическую систему координат и ценностей; ожидая понимания и сотрудничества со стороны городской представительной и исполнительной власти, их внимательно-доброжелательного отношения к политическим экспертам, кадровым и программным предложениям организации, заявляет о готовности в качестве участника комитета по поддержке реформ к следующим практическим шагам:

вопросам рационального ведения производственно-финансовой политики;

— оказывать прямую экспертную помощь руководству города в рамках консультативного социально-политического совета;

— осуществлять политический контроль за государственными и муниципальными структурами, отвечающими за уровень социального напряжения, а именно, службами занятости, социального обеспечения и др.;

— вести работу по поиску и выделению специалистов на ключевые посты в социально-экономическом секторе посредством партийного участия, а также по политическому обучению молодежи;

— привлекать через партийные структуры и прямую работу западных социал-демократов по проведению социально сбалансированных реформ;

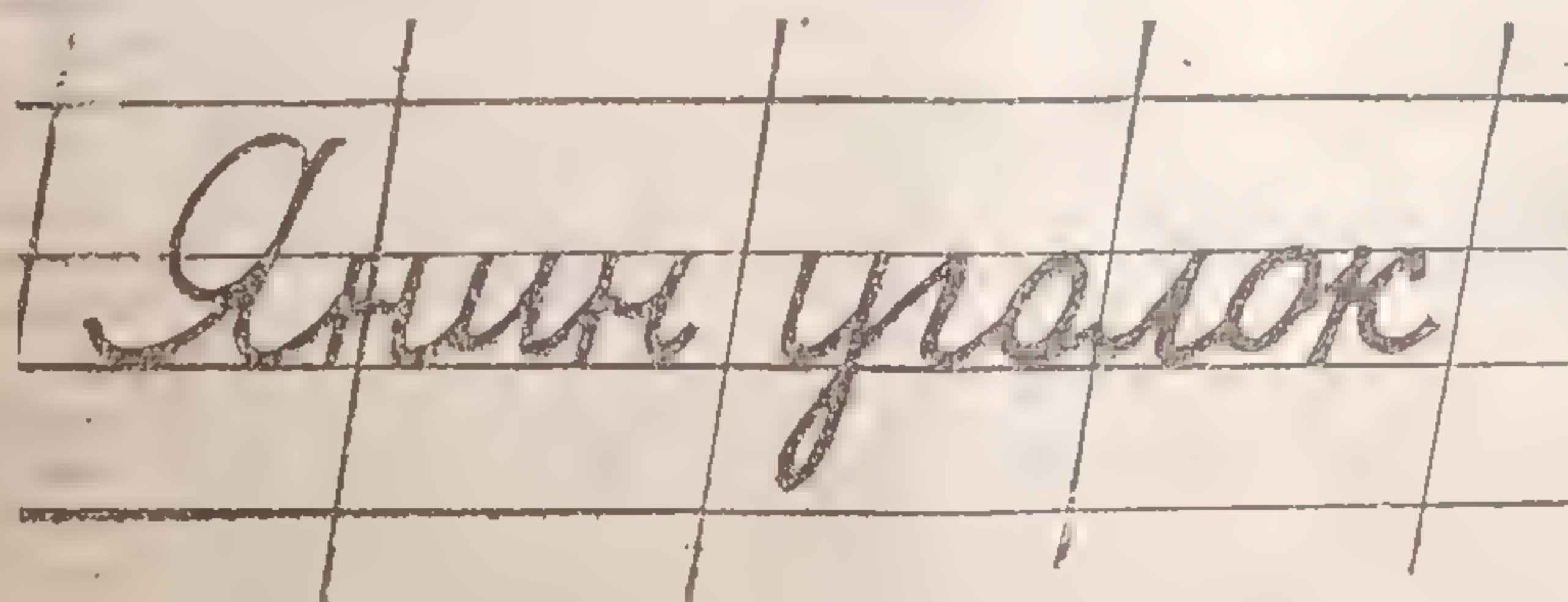
— по договоренности принимать на себя разработку других направлений деятельности, в частности экспертной подготовки осуществления массовых общественных работ в момент пика кризиса занятости.

Социальная стабильность как самостоятельный фактор успешных реформ заставляет Саратовскую организацию СДПР обратить внимание на складывающуюся в городе и области ситуацию с правопорядком и законностью. Активно распространяющееся мнение, будто демо-

кратическое движение — это нечто новое, что порождает социальный террор. Определенную опасность представляют и так называемые силы «национал-социалистической направленности», способные порождать лишь в условиях социального террора.

Вызовы нынешней российской действительности не должны порождать пессимизм и апатию. На них всегда можно найти хорошие и своевременные ответы. Мы и готовы заниматься социал-демократией в одно из самых тяжелых для страны, для ее народа, для ее президента и политических партий время.

Саратовские социал-демократы заявляют о своей готовности к последовательному отстаиванию интересов всех, кто производит своим трудом и талантом национальное богатство России, рабочих и промышленных предпринимателей, свободных крестьян и творческой интеллигенции. Мировой опыт показывает, что наличие мощного социального демократического движения гарантирует в любой стране, его имеющей, значительную социальную стабильность и высокий уровень жизни. Россия не должна становиться исключением из этого незыблемого правила. Саратовская организация СДПР открыта для каждого, кому близки идеалы Свободы, Справедливости, Солидарности, кто не мыслит политики без нравственности, а общественной жизни без социализма.



Ребята, привет.

Ну что, не трудные вопросы я задаю! Не на все смогли ответить! Не огорчайтесь, а лучше почитайте первые школьные анекдоты, которые я получила:

— Папа, по-моему, наш учитель в жизни не видел лошадь.

— Почему ты так думаешь, сынок?

— Сегодня на уроке я нарисовал лошадь, а учитель посмотрел и спросил: «Что это?»

\*\*\*

Отец: Денис, ты когда перестанешь получать «двойки»?

Денис: Во время каникул.

\*\*\*

Получила я письмо и от Лены (фамилию она не указала). «Мне сразу понравился ваш уголок, — пишет Лена, — но на вопросы я не отвечала, мне

больше нравится задавать вопросы. И вот я вам шлю шарады, как Яна просила».

Что ж, Лена, мне твои шарады понравились, с удовольствием предлагаю их ребятам. Пусть попробуют отгадать.

#### ШАРАДЫ

1.

Из писка птиц мой первый слог возьмите, Второй — с бараньей головы. Откройте печь и там найдите то, что не раз едали вы.

2.

Кота — мой первый слог. Поставь с ней рядом предлог И, разгадав загадку до конца, Получишь выражение лица.

\*\*\*

Ждем ответов, друзья...

Яна и Лена

## ИНЦИДЕНТ... НА НЕБЕ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 20 ноября. (ТАСС). Не припомнят такого инцидента даже ветераны полярного флота: у невских берегов в центре Санкт-Петербурга «взяты под арест» легендарный ледокол-музей «Красин». Акция вынужденная, но необходимая для пресечения попыток угона исторической реликвии за рубеж.

Прокурор города Дмитрий Веревкин направил в Государственный арбитраж заявление о признании сделки недействительной. В документе говорится, что договор, заключенный 14 июня этого года Международным фондом истории науки и совместным предприятием «Техимекс», в соответствии с которым ледокол передается последнему за 5 миллионов рублей, является незаконным. Статус «Красина» как судна-музея определен нормативными актами, и ледокол не может быть объектом купли-продажи.

Но исковое заявление к рассмотрению принято не было. Мотивируя отказ тем, что в споре отсутствует истец (а прокуратура в данном случае не вправе выступать от имени государства), документ был направлен в городской суд.

В порядке проведения досудебной подготовки к слушанию дела о «Красине» в городском суде состоялись переговоры сторон. Истцом выступает комитет Петербургской мэрии по культуре и искусству. Ответчиками: новый судовладелец — совместное предприятие «Техимекс» акупе с Международным фондом истории науки, Gustafsson с молотка городская российская флота.

Эксперты считают, что с юридической точки зрения как у новоявленных купцов, так и у торговцев «самостийно» приватизированным музеем документы грешат, мягко скажем, распылчатостью формулировок и откровенными недомолвками. Они затребованы в суд и, вероятно, прольют свет на правомерность сделки.

Как сейчас обстоят дела на «Красине»?

— С середины сентября все члены команды безработные — они уволены новым хозяином, — сказал корреспонденту ТАСС второй помощник капитана Игорь Пименов. — Однако экипаж не покинул «Красина», считая своим долгом поддерживать судно в исправном техническом состоянии.



Государственный комитет по печати в Саратовской области и Саратовской областной организации «Демократическая Россия».

В павильоне выставлены образцы мебели для ознакомления и продаются входные билеты.

Саратовский строительный колледж  
(бывший техникум им. В. И. Ленина)

## ПРИГЛАШАЕТ ВСЕХ ВЫПУСКНИКОВ

на празднование 90-летия учебного заведения  
Ждем откликов, будем рады вашему присутствию  
на юбилее 23 ноября в 13 часов.  
Наш адрес: г. Саратов, ул. Чернышевского, 139,  
тел. 25-29-56.

## ДОРОГИЕ САРАТОВЦЫ!

Производственное объединение «Саратовское»  
по птицеводству  
МАЛОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «ФИТОН-В»

проводит  
полное исцеление больных, страдающих псориазом, атоическим дерматитом, нейродерматитом, грибковыми заболеваниями ступней ног. Лечение производится лечебным средством «Антипсор», которое изготовлено из дальневосточных лекарственных растений, морских организмов. Сотни больных излечены этим методом.  
Прием больных будет производиться высококвалифицированными специалистами с 22 по 27 ноября с 10 до 18 часов. Запись производится в ПО «Саратовское» по птицеводству по тел. 24-11-95, 24-01-19, с 9 до 18 часов ежедневно.  
Лечение платное. Ветераны войны и труда принимаются на лечение бесплатно.

Саратовский областной музей краеведения  
23 ноября в 13 часов  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ВЕЧЕР

## «КАК НА РУСИ СВАДЬБУ ИГРАЛИ»

Вы увидите музейные экспонаты, связанные со свадебным обрядом; узнаете, как гадали девушки на выданье в Саратовской губернии; услышите свадебные песни и причитания. Вход свободный. Принимаются заявки на проведение вечера в другие дни. Телефон 26-13-46.

Государственно-кооперативное  
объединение автомобильного транспорта  
«Саровагропромтранс»

## ДО 1 ДЕКАБРЯ ПРИНИМАЕТ ЗАЯВКИ

от колхозов, совхозов, фермерских хозяйств и других предприятий агропромышленного комплекса области на транспортное обслуживание в 1992 году на основе заключенных договоров.

Предприятия и организации, расположенные в сельской местности, представляют заявки в районные предприятия «Агропромтранс».

Заявки от организаций, расположенных в г.г. Саратове и Энгельсе, предоставляются непосредственно в объединение по адресу: 410003, Саратов, ул. Б. Горная, 129, ГКО «Саровагропромтранс». Телефоны для справок: 24-85-39, 26-51-41, 24-33-64.

Брокерская  
контора № 11  
«Эльдорадо Поволжья»  
на Саратовской  
товарной бирже  
ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС  
на замещение 3 вакантных должностей брокеров.

За справками обращаться по телефону 24-63-25.  
Наш адрес: г. Саратов, ул. Дзержинского, 13/15.

Татищевский  
производственный  
участок треста  
«Сароблремстройбыт»  
ОКАЗЫВАЕТ УСЛУГИ  
НАСЕЛЕНИЮ  
по изготовлению щитовых садовых домиков (дач), бань.  
Обращаться по адресу: р. п. Татищево, ремстройбытучасток, тел. 2-15-82

А. МАЛИКОВ,  
председатель Энгельсского горисполкома  
А. БОГДАНОВ,  
председатель Энгельсской организации движения «Демократическая Россия»  
Н. БОБРОВ,  
председатель Вольского горсовета  
В. ПАЧИН,  
председатель Вольской организации движения «Демократическая Россия»  
В. ФИЛИН,  
председатель Ртищевского горсовета

Ю. БУГРОВ,  
председатель Балаковского горсовета  
А. СЕРГЕЕНКОВ,  
координатор Балаковской организации движения «Демократическая Россия»  
А. ПЛОТНИКОВ,  
председатель Балаковского горисполкома  
Р. ЗАЙЦЕВА,  
координатор Балаковской организации движения «Демократическая Россия»  
С. ХАРЛАМОВ,  
председатель Петровского райисполкома

20 ноября 1991 г.

ТВ



### ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

7.30 — Утро.  
10.05 — Мультфильм.  
10.25 — Детский час.  
11.25 — «Богатые тоже плачут». 4-я серия.  
12.10 — Киноконцерт.  
13.00 — ТСН.  
13.10 — По сводкам МВД.  
13.25 — Встреча с писателем Ф. Искандером.  
16.00 — ТСН.  
16.15 — Мультфильм для взрослых.  
16.35 — «Поражение». 4-я серия.  
18.00 — Премьера док. телефильма «Когда-нибудь мы будем счастливы...».  
18.30 — Мир увлеченных «Внимание, снимаю!»  
18.45 — Экология. Общество. Человечек.  
19.30 — ТСН. Международный выпуск.  
19.45 — По сводкам МВД.  
20.00 — ...До 16 и старше.  
20.45 — Недипломатические беседы.  
21.15 — «Богатые тоже плачут». 4-я серия.  
22.00 — Информ. программа.  
22.40 — Приглашение к музыке. В перерыве (23.35) — ТСН.  
00.40 — Ангажемнт театра «Плюс».  
01.45 — Беседы с епископом В. Родзянко. Передача 22-я.  
02.15 — Док. телефильм.  
03.15 — «Звездочет». 3-я серия.

### ВТОРАЯ ПРОГРАММА

9.00 — Гимнастика.  
9.15 — Испанский язык. 1-й год обучения.  
9.45 — Испанский язык. 2-й год обучения.  
10.15 — Русская речь.  
10.45 — «Итальянцы в России. Два месяца спустя».  
11.15 — Авторские программы Т. Шах-Азизовой.  
12.00 — «Белая ворона».  
13.00 — Мультфильмы.  
13.15 — «К-2» представляется.  
ПЕРЕДАЧИ ЦТ  
14.00 — «Кубанская озарба».  
14.35 — «Восточная Сибирь».

Киножурнал.  
14.45 — Ритмич. гимнастика.  
15.15 — «М. И. Глинка. Романсы». Фильм-концерт.  
17.55 — «Приключения капитана Врунгеля». Мультфильм. 8-9-я серии.  
18.15 — Для школьников. «Я поведу тебя в музей...». Передача 2-я.  
18.50 — Телефильм.  
19.00 — «5 канал».  
20.00 — Парламентский вестник России.  
20.15 — Грани.  
20.55 — Реклама.  
21.00 — Вести.  
21.20 — «Спокойной ночи, малыши!»  
21.35 — Пятое колесо.  
23.25 — На сессии Верховного Совета РСФСР.  
23.55 — Реклама.  
24.00 — Вести.  
00.20 — Боннское лето.

## Погода



По данным Саратовского областного центра по гидрометеорологии, сегодня по области ожидается облачная с прояснениями погода без существенных осадков, местами туман, слабый гололед, в отдельных районах гололед, с изморосью. Ветер юго-восточный 7-12 м/сек, местами порывистый до 19 м/сек. Температура воздуха по области от плюс 1 до минус 4 градусов, в Саратове около нуля.

На последующие двое суток ожидается погода без существенных осадков, слабозимная, местами туман.

20 ноября радиационный фон в районе авиазавода г. Саратова составил 12 микроРентген в час, в районе гостиницы «Салют» г. Балакова — 14, что соответствует естественному радиационному фону.

## На Волге



Уровень реки у Саратова вчера был на отметке 4,96 метра выше нуля графика. За сутки уровень повысился на 7 сантиметров. Температура воды 2,2 градуса.



# Библиотечка Практичного Человека

- ГОТОВИМСЯ К ЛЕТУ. — Как убить растения от огородных вредителей.
- БАНЯ И ЗДОРОВЬЕ. — О культурного воздействия на организм.
- ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА. — Прогноз будущее.
- НАШ ДОМ. — Вы можете сами строить жильё.

## ...В огороде



Сезон работ на огороде закончен, но хлопотам огородников нет конца: надо готовиться к лету. В редакцию приходят письма с вопросами о вредителях и борьбе с ними. Сегодня — разговор о медведке.

### «Врага надо знать», —

пишет нам читательница Е. И. ДАМАНОВА о своей многолетней борьбе с медведкой. «Какое бедствие приносят эти «звери» (я подругому их назвать не могу), знают только те, кто с ними сталкивался. Когда вся земля в норах, когда вода во время полива бежит, как в скважины, когда каждое утро подкусано 5—6—10 кустов, а подсаживать нечем, наступает отчаяние. Сорняк вырвешь руками, а их не достанешь ничем.

### Медведка обыкновенная

Повреждает корни различных растений, в том числе и овощных. Пострадавшие растения легко выдергиваются из почвы. В корнеплодах овощных культур и клубнях картофеля выедает большие, неправильной формы полости.

Взрослое насекомое длиной около 60 мм, темно-бурое. Передние ноги копательные. Передние крылья кожистые, короткие, задние перепончатые, длинные, широкие. Личинки похожи на взрослое насекомое, только меньше и не имеют крыльев.

Зимует медведка в земле на глубине до 1 м. Предполагает скопления гниющей

Напишите, пожалуйста, народные и научные методы борьбы с медведкой, способы и периоды размножения, чем питаются».

Что касается народных методов, мы надеемся, что читатели поделятся с нами своим опытом, может быть, кому-то известны секреты наших бабушек и дедушек. А сегодня о медведке и методах борьбы с ней рассказывает старший преподаватель сельскохозяйственного института Владимир Викторович ДУБРОВИН.

растительности. Часто встречается около рек и прудов. Весной появляется на поверхности почвы и после спаривания в мае — июне устраивает в земле на глубине 10—15 см гнездо, откладывая в него до 300 яиц. Личинки, вылупляясь из яиц, через 10—15 дней расползаются, повреждая корни растений.

#### МЕРЫ БОРЬБЫ

Осенью перекапывают почву, выбирают и уничтожают личинок и взрослых насекомых. При массовом размножении медведок в конце сентября выкапывают приманочные ямы глубиной до 0,5 м и заполня-

ют их конским навозом с соломенной трухой, и заливают 1—2 ведрами кипятка для быстрого разложения. Вредитель собирается в ямах, зимой их раскапывают, и насекомые погибают от холода.

В весенне-летний период хорошие результаты дает метод борьбы с помощью пищевых приманок. Готовят их из разваренных зерен кукурузы, овса и других зерновых культур с добавкой 2—3 процентов растительного масла (от массы

сухого зерна) и 5—10 процентов смачивающего порошка карбофоса или перметрина. Тщательно перемешанная приманка заделывается в бороздки вблизи растений на глубину 2—3 см. Расход приманки 600—800 г на 100 м<sup>2</sup>.

Медведок можно вылавливать во влажную почву на уровне земли посуду, наполненную на 2/3 водой. Край посуды для привлечения вредителя целесообразно смазать растительным маслом.

## География в кастрюле

**КВАШЕНАЯ КАПУСТА ПО-АНГЛИЙСКИ.** 200 г баранины разрезать на кусочки и поджарить с небольшой луковицей в небольшом количестве жира. Добавить 300 г квашеной капусты и 300 г очищенных и нарезанных на куски груш, все вместе тушить 20—30 минут. Перед подачей на стол полить соусом.

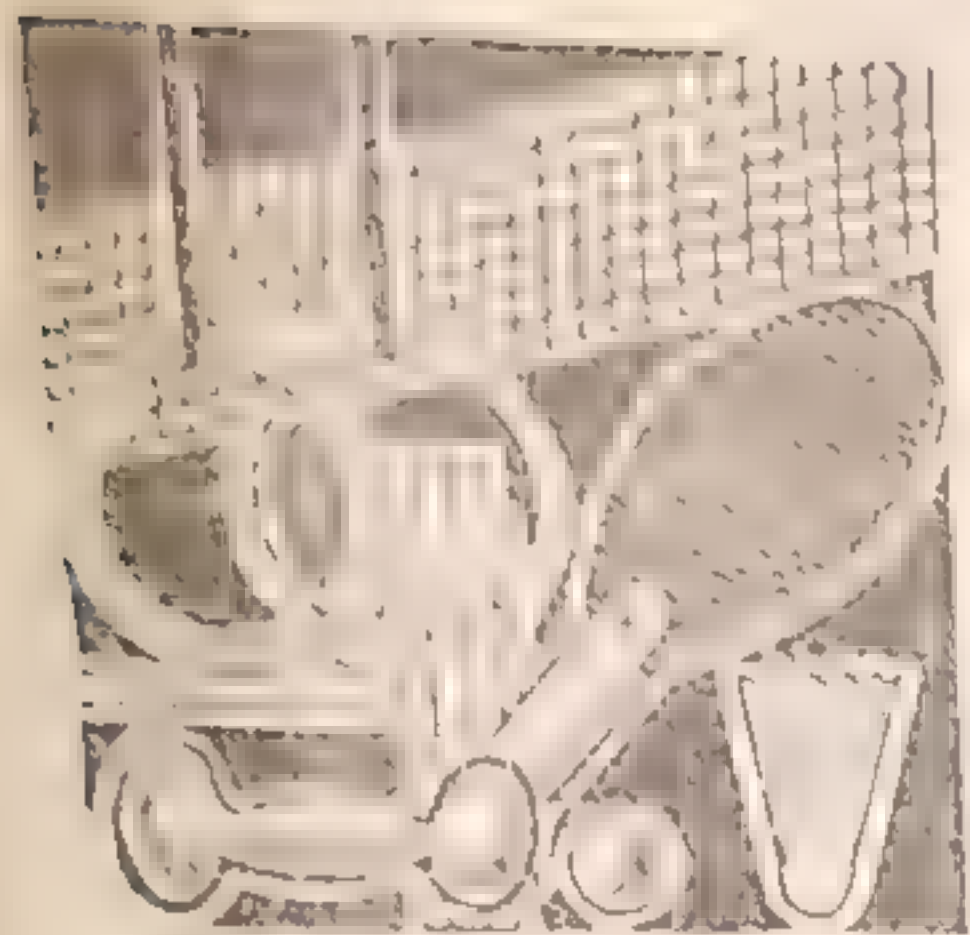
**КВАШЕНАЯ КАПУСТА ПО-ФРАНЦУЗСКИ.** 100 г шпика, нарезанного кусочками, поджарить в огнестойкой посуде. Затем уложить слоями с добавлением молотого тмина и соли, 300 г квашеной капусты, 100 г нарезанного кружками лука, 150 г нарезанного кусочками яблока, 200 г нарезанного кусочками картофеля и в середину 2 сардельки или жареную колбасу, разрезанную вдоль. Долить 1/8 литра бульона и тушить все в плотно закрытой посуде 20—30 минут. Перед подачей на стол поставить чашку молока, приправленного перцем.

**КАПУСТА ПО-ИРЛАНДСКИ.** Взять 250 г белоко-

чанной капусты, 250 г картофеля, 250 г хорошо вымытой баранины или жирной говядины и 250 г репчатого лука. Распустить 50—75 г шпика и затем послойно уложить нашинкованную капусту и лук, а сверху кусочки сырого мяса, добавить соль и молотый тмин, после этого влить воду или бульон и тушить в плотно закрытой посуде. Незадолго до полной готовности, положить сырой картофель, нарезанный кусочками, и затем насыпать зелень петрушки.

**ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПО-ШВЕЙЦАРСКИ.** Обработанную крупную головку цветной капусты слегка отварить в небольшом количестве воды, уложить в противень и залить соусом, приготовленным следующим образом: два куса черного хлеба потереть на терке, смешать со 150 граммами тертого сыра, чашкой молока, 3 желтками и небольшим количеством мускатного ореха. Когда хлеб размягчится, густым соусом залить цветную капусту и запекать в духовке в течение 20 минут.





Баня становится все популярнее, многие идут сюда с надеждой похудеть. Конечно, баня не панацея, а только одно из средств похудения. Нужны и диета, и упражнения, и культура питания.

## Приглашаем попариться

Снижение массы тела в бане происходит за счет потери воды, обезвоживания организма. В течение одной банной процедуры из организма выводится обычно около 2 литров жидкости. Когда мы потеем, с водой выводятся вредные вещества, шлаки. Но не только они. С потом теряются и минеральные соли, с уменьшением которых нарушается обмен. Именно поэтому форсированная сгонка веса не рекомендуется. Большая ошибка — долго находиться в парилке, повышать температуру воздуха, в обоих случаях перегружается организм, но желаемый эффект отсутствует. Гораздо целесообразнее для сгонки веса заходить в парилку чаще, но ненадолго, используя инерцию процессов тепло-регуляции. Ведь выходя из парилки в теплое помещение, вы продолжаете интенсивно потеть еще некоторое время.

Необходимо отметить, что на функции почек влияет положение тела в парилке: если лежите, почки выделяют больше жидкости, меньше — когда стоите. Чтобы увеличить выделение воды, на Руси издавна натирались солью, пивом, медом, а потом снова забирались на полку — потоотделение увеличивалось. Можно ускорить потоотделение, выпив горячей воды с добавлением лимона и клюквы, а также отвара и настоя из листьев земляники, цветов липы, плодов малины.

Те, кто хочет оставить в бане лишние килограммы, должны следовать определенной методике. Итак, вы пришли в баню, раздевшись, станьте на весы, чтобы знать, с каким весом сражаетесь. После каждого захода в парилку взвешивай-

тесь. Хорошие результаты улучшат ваше настроение и желание бороться.

Прежде всего постоит 2—4 минуты под душем, вымойтесь, потом зайдите на 5—10 минут в парную без веника, полежите, разогрейтесь. Отдохните 20—30 минут. Следующий заход в парилку уже с веником. Однако не надо сразу подниматься на верхнюю полку, где температура значительно выше. Лучше 2—4 минуты походить внизу до появления обильного пота и только после этого подняться наверх, где и приступить к основной части процедуры.

Парить веником надо равномерно все тело, уделяя главное внимание спине и бедрам. После этого посидите на полке, затем не спеша спуститесь вниз. Не выходите сразу в моечное отделение, так как потоотделение еще продолжается. Посидите 3—5 минут внизу, отирая пот.

Выйдя из парного отделения, обмойтесь теплой водой и посидите, можно выпить теплый напиток — чай или отвар трав. Через 5—7 минут полезно провести массаж или самомассаж — обязательно на теплой скамейке, подальше от дверей и окон, от вентиляции и сквозняков. Если не делаете массаж, просто посидите 10 минут, завернувшись в простыню.

При следующем посещении парилки не обязательно подниматься на верхнюю полку, часто достаточно полежать 5—8 минут внизу — и вес понизится на столько же, как и от пребывания на верхней полке, а энергии сохранится значительно больше.

При снижении веса не рекомендуется принимать холодный душ, погружаться в холодный бассейн, вы-

ходить в холодное помещение, так как потоотделение прекратится.

Два совета мечтающим похудеть. Выяснено, что в регулировании количества воды в организме большую роль играет натрий, содержащийся в поваренной соли. Малое употребление соли ведет к усиленному выделению из организма воды, а повышенное количество соли ведет к задержке воды, вплоть до появления отеков. Значит, сгоняя вес, надо отказаться от соленых продуктов, а пищу присаливать чуть-чуть.

Второй совет принадлежит Авиценне, который очень ценил лечебные свойства бани: «Баней иногда пользуются натошак и почти с пустым желудком, и тогда она сильно высушивает, но иногда ею пользуются вскоре после насыщения, и тогда она утучняет тело...»

### Первая помощь пострадавшему

В бане возможны обмороки, ожоги, тепловой удар, поэтому необходимо знать меры первой помощи.

**Симптомы обморока:** головокружение, дурнота, тошнота, ощущение удушья, недостатка воздуха, слабость, бледность, нарушение координации, слуха, зрения. Обморок может длиться 1—5 минут, может и дольше.

**Первая помощь.** Пострадавшего надо немедленно перенести в прохладное помещение, положить, не приподнимая головы. Обеспечить приток свежего воздуха. Дать понюхать нашатырный спирт и потереть ваткой, смоченной нашатырным спиртом, виски. Руки и ноги пострадавшего необходимо тщательно растереть, хорошо бы с применением спирта. На затылок поставить горчичники, укрыть и дать полежать до улучшения состояния.

Иногда, неправильно поддавая воду в печь, можно обжечься водой и паром, и возникают ожоги I степени, очень редко — II степени.

**Симптомы ожога:** краснота кожи, припухлость и болезненность тканей, а при ожоге II степени — пузыри, наполненные жидкостью, сильно выраже-

на боль и отек вокруг пузыря. При оказании первой помощи обожженный участок следует закрыть стерильной повязкой, чистым полотенцем или простыней. Наложить спиртовую повязку или смоченную раствором марганцовки (2%), если это есть под рукой. Нельзя применять никаких жиров и ни в коем случае не вскрывать пузыри. Ограниченные ожоги лечатся в поликлинике, большие с распространенными и глубокими ожогами быстро и бережно доставляются в больницу.

**Тепловой удар.** Характеризуется следующими симптомами: общая слабость, вялость, чувство тяжести в голове, головокружение, головная боль, тошнота, может быть рвота. Возникает шум в ушах, резкое повышение температуры, потеря сознания.

**Первая помощь.** Пострадавшего надо перенести в хорошо вентилируемое помещение, довольно прохладное. Обернуть влажными простынями. На голову положить смоченное холодной водой полотенце.

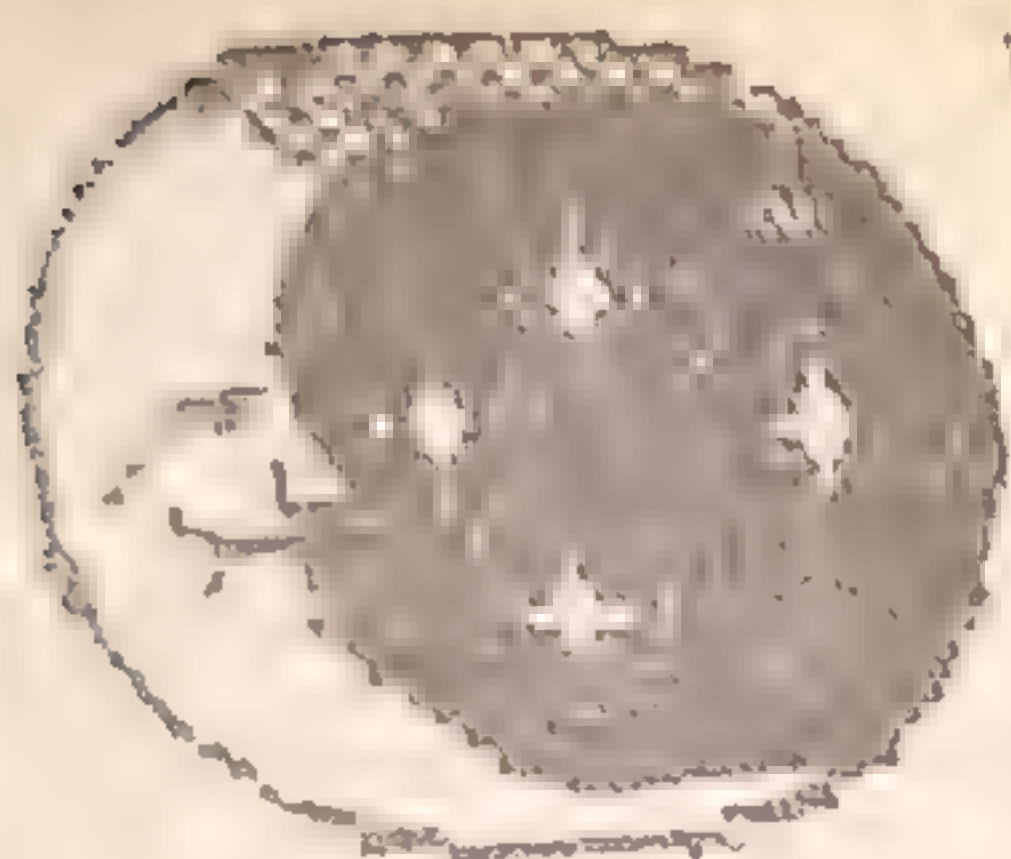
### Косметическая паровая ванна

Эта ванна полезна при огрубевшей и жирной, пористой коже лица, а также при коже, изобилующей так называемыми комедонами (черными точками), закупоривающими отверстия сальных желез. Пар способствует размягчению этих пробочек и облегчает их удаление.

Перед ванной кожу под глазами смазывают жирным кремом (маргарином). Голову, наклоненную над тазиком с горячей водой, накрывают махровым полотенцем или вдвое сложенной простыней. При этом пар из миски должен попадать прямо на лицо. Продолжительность ванны 10—15 минут. В воду можно добавить отвар трав, отвар свежих и сухих лепестков роз.

После ванны лицо моют теплой водой с мылом, предварительно протерев камедоны мелкой солью. Потом лицо ополаскивают холодной водой. Паровую ванну делают раз в 1—2 недели. При легко раздражимой коже лица паровые ванны применять не рекомендуется.





Сегодня мы продолжаем публикацию из серии астрологического прогноза для детей и поговорим о Стрельцах — детях, родившихся в период с 23 ноября по 22 декабря, под покровительством Юпитера.

## Звезда вашего ребенка

Стихия этого знака — огонь, символ — кентавр, ведущий мотив — совещаться и руководить. Много положительного в этом характере — активность, открытость и искренность, жизнерадостность, дружелюбие, справедливость и честность. Планета — покровитель Юпитер делает своих подопечных удачливыми и богатыми. Но есть в характере Стрельцов и отрицательные свойства — поверхностность, нетерпеливость, недипломатичность, эгоизм, любовь командовать, прямолинейность.

Ребенок — Стрелец с самого рождения чрезвычайно активное, любознательное и энергичное существо. В одиночестве он будет плакать, но спокойно заснет в комнате, полной гостей, он очень компанейский. Когда ребенок подрастет и начнет ходить, будет много хлопот у родителей. Необходимо убирать с его дороги все опасные предметы и бытовую химию. Надо как можно больше времени проводить с ребенком на воздухе, на даче и в парке. Дети-Стрельцы очень подвижны, поэтому вечно ходят в синяках и шишках. Не надо его бранить, а лучше поцелуйте ребенка — и все пройдет.

Стрельцы активно ищут себе друзей в детском саду и в школе, а если потерпят поражение, будут делать все новые и новые попытки. В отличие от Львов и Овнов Стрельцы способны признавать свои ошибки, им свойственны врожден-

ная честность и правдивость. Эти качества Стрельцы сохраняют, став взрослыми. И в детстве, и позднее это иногда приводит к неловким ситуациям.

Родители Стрельца должны знать и помнить о том, что их ребенок не прощает лжи окружающим, даже своим родителям. В то же время воспитывать этих детей легче, так как ребенок не умеет лгать. Чем старше становится ребенок, тем больше привлекает его деятельность вне дома. Он полюбит всякие игры и развлечения на свежем воздухе. Для него очень привлекателен спорт, так как конкуренция и состязательность — всегда заманчивый стимул. Как правило, дети-Стрельцы любят животных и несут в дом птиц, рыбок и четвероногих друзей. Не препятствуйте ребенку, пусть ухаживает за ними, поощряйте в нем любовь ко всему живому, пусть растет добрым.

Вам придется проявлять много терпения и изобретательности, чтобы приучить ребенка к порядку, чистоте и дисциплине. Необходимо часто что-то придумывать, чтобы сделать для него чтение книги привлекательным. Дети-Стрельцы любят истории о рыцарях, драконах, о спасении прекрасных принцесс. Занятия чтением необходимо чередовать с физической активностью, уроки перемежать с короткими двигательными паузами. К радости родителей можно сказать, что когда у Стрельцов появится конкретная цель, они

будут прекрасно учиться, а это произойдет в подростковом и юношеском возрасте.

### ЧТО ПРОТИВОПОКАЗАНО ВАШЕМУ РЕБЕНКУ?

Прежде всего ограничения в физической активности — ему это вредно. Не допускайте вспыльчивости, гнева в общении с ним. Не допускайте в его присутствии нечестности и несправедливости, вы рискуете своим авторитетом и можете потерять его уважение.

Не наказывайте ребенка за то, что плохо учится, попробуйте сыграть на его самолюбии, высказав сомнения в его способностях.

### В ЧЕМ НУЖДАЕТСЯ ВАШ РЕБЕНОК?

В вашем терпении, потому что он слишком активен, любознателен и энергичен. В дружеском расположении, доброжелательности. Прививайте ему любовь к чтению с раннего возраста.

### ОТНОШЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩИМ

Стрельцы предпочитают общение с необычными партнерами, чем-либо выделяющимися среди остальных. В детских коллективах — обладатели значков, редких животных и птиц, книжек, позднее — магнитофонных записей и других увлечений. Взрослый Стрелец по тому же принципу выбирает себе супруга. Они бывают счастливы с Козерогами, Водолеями, Овнами, Львами, Весами и Скорпионами. Очень трудно складываются отношения (так называемые «квадратные») с Рыбами, Девами и Близнецами.

### ВОПРОСЫ ЗДОРОВЬЯ

Стрельцы — взрослые очень заботятся о своем здоровье, ведут здоровый образ жизни — мало пьют и рано ложатся спать. Для них опасна чрезмерность во всем — в еде, питье и любви. Но как у каждого знака зодиака, у Стрельцов имеется предрасположенность к определенным заболеваниям. Юпитер «правит» область таза, верхней частью бедер, кожей,

артериальной системой. Предрасположены к заболеваниям печени и расстройствам вегетативной нервной системы. Чаше других Стрельцы страдают ишиасом, ревматизмом, болезнями тазобедренных суставов. У них могут быть вывихи суставов и растяжение связок. Возможны заболевания кожи, например, экзема. Чтобы предотвратить заболевания печени, нужно придерживаться диеты с раннего детства, постараться уберечь ребенка от заболевания инфекционным гепатитом. Всячески надо стараться избегать заболеваний ангиной и, следовательно, ревматизмом. Необходимы упражнения для укрепления суставов — верховая езда, велосипед, плавание. Все должно делаться спокойно, сверхусилий нужно избегать. Если здоровье нарушено, хорошие длительные прогулки помогут больше, чем лекарства. Опасны для Стрельцов травмы, ранения и повреждения и, как следствие этого, кровотечения.

### ЧТО ПОЛЕЗНО ЕСТЬ?

Организм Стрельца требует железа и щелочи. Железа много в зеленых яблоках, землянике, малине. Из овощей надо употреблять репчатый лук, горох, фасоль, бобы, черную редьку. Летом и зимой хорошо бы употреблять петрушку. Из круп подходит рис. Мясо не входит в число обязательных продуктов, как и другие белковые продукты, дающие кислые радикалы, тогда как Стрельцу требуются ощелачивающие продукты. У него много энергии, возбуждающие, горячительные напитки не требуются. Нельзя перекармливать и злоупотреблять жирной пищей, чтобы не утратить хорошего расположения духа.

Спать Стрельцу лучше всего с приподнятыми ногами. Лечебная трава для этого знака — шалфей.

Все дела и начинания для Стрельцов лучше удаются в четверг — день Юпитера. А вот среда — день несчастливый.

И. с. редактора С. Е. ГРИШИН,

председатель редакционного совета  
В. А. АЛЕКСАНДРОВ

Индекс 53674  
Газета выходит 5 раз в неделю, 260 номеров в год. Имеет приложение «Реклама недели».

УЧРЕДИТЕЛЬ —  
областной Совет  
народных депутатов

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 41073  
справки по письмам — 26-17  
объявлений издательства —  
«Вести» — 26-08-90.





Дверь обивают для теплоизоляции, звукоизоляции, а также для красоты. Каждый раз, возвращаясь домой, вы будете любоваться делом рук своих, если оно будет сделано качественно.

## Засучиваем рукава

### ОБИВКА ДВЕРИ

Для обивки применяют дерматин, кожзаменитель и клеенка. Лучше, конечно, если эти материалы будут с красивой фактурой. Темный цвет предпочтительнее, так как практичен. Теплоизоляционный материал — важный элемент обивки, и выбор широк: поролон, войлок, вата, пакля. Войлок и вата — лучшая преграда для холода, поролон создает четкий рельефный вид.

Перед работой дверь снять с петель и уложить горизонтально на табуреты или стулья. Все детали — ручки, замки, цепочки, дверной глазок — снять. В зависимости от того, наружу или внутрь открывается дверь, зависит технология обивки.

#### ВАРИАНТ НАРУЖНЫЙ

Выкраиваем полотнище из обивочного материала по размерам двери с припуском по 10 сантиметров по длине и ширине двери. Готовим три полосы на валики шириной 14 сантиметров. Две полосы имеют длину равную ширине двери (верхняя и нижняя); одна полоса имеет длину, равную высоте двери.

Особой аккуратности требует следующая работа: из утеплительного материала делаем валики диаметром 2—3 сантиметра. По краю дверного полотна прибиваем заготовленные полосы обивки лицевой стороной вниз. На полосы кладем валики, на валики накладываем обивочный материал лицевой стороной вверх и прибиваем

свободный край гвоздями. После этого раскладываем на двери вату (или поролон, войлок, паклю) равномерно по всей поверхности. Сверху укладываем и прибиваем обивочный материал к длинной кромке двери, подвернув край полотнища. Затем то же самое проделываем с верхней и нижней кромками. Забиваем гвозди так, чтобы шляпки торчали наружу. Расстояние между гвоздями 100—120 мм. Затем с помощью натянутой лески создаем задуманный узор и загоняем гвозди по шляпку. Ставим на место ручки, замки, дверные глазки, прибиваем номер квартиры и навешиваем дверь. И в заключение со стороны дверных петель прибиваем на дверную раму мебельными гвоздями оставшийся свободным край полотнища.

#### ЕСЛИ ДВЕРЬ ОТКРЫВАЕТСЯ ВНУТРИ

Рабочие операции похожи, но порядок их иной. Для валиков выкраивается уже четыре полосы. Три валика прибиваем к дверной коробке — по бокам и сверху, четвертый — к низу двери, чтобы он плотно прилегал к порогу.

Полотнище выкраиваем точно по площади дверного полотна. Раскладываем на двери вату, накрываем полотнищем. Подвернув край, прибиваем его мебельными гвоздями со всех сторон. Затем с помощью гвоздей и лески формируем узор.

Иногда, особенно в но-

вых квартирах, расшатываются коробки входных дверей. Для их закрепления нужно в коробке и в торце стены просверлить 2—3 отверстия (сверху вниз). С каждой стороны. В отверстия забить деревянные пробки, а в пробки загнать металлические стержни.

Надежно работает и хорошо держит дверь набой-

ка из резинового шланга. Прибивая ее к косяку, не забудьте под головки гвоздей подложить шайбы.

Маленький кусочек графита, если положить его в щель приподнятой петли, избавит вас от скрипа. Графит разотрется в порошок и долго будет служить в качестве отличной смазки.

## НАША ПЕРЕПИСКА

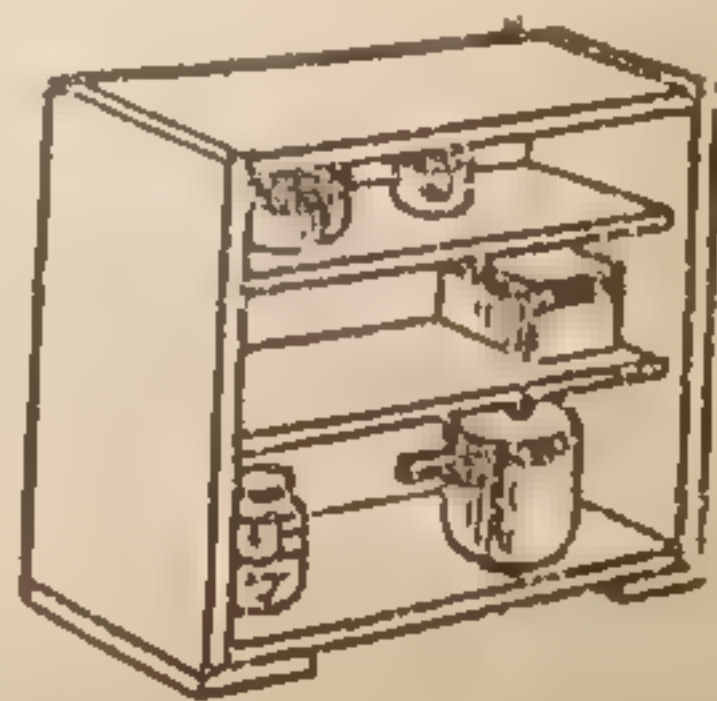
Виктор Петрович ЧУКАЛИН обратился в редакцию с просьбой рассказать, можно ли сделать на балконе утепленный ящик для хранения овощей? Может, кто-нибудь из читателей знает конструкцию такого ящика и систему его обогрева и откликнется на просьбу Виктора Петровича? А пока мы предлагаем вам сделать шкафчик — холодильник у балконной двери.

### ШКАФЧИК-ХОЛОДИЛЬНИК

С наступлением зимы у людей, живущих в городских квартирах, возникают проблемы: утепление дверей, в том числе балконной, и хранение запасов солений, овощей и картофеля. Погреб есть далеко не у всех, а в подвалах — тепло. Обе проблемы можно решить при помощи шкафчика — холодильника, установленного у балконной двери. Он представляет собой деревянный ящик, одна сторона которого закрыта и обращена в комнату, другая, открытая — к балконной двери. Шкафчик хорошо изолирует комнату от холода, внутри него сохраняется температура от нуля до нескольких градусов тепла. Размеры определяются

местом, которое он будет занимать. Верхняя крышка — с уровнем подоконника, ширина — по проему двери. Таким образом, у вас удлинится подоконник. Ширина боковых стенок должна перекрывать щели балконных дверей. Шкафчик можно установить на колесики или подбить снизу войлоком. Его можно легко сдвинуть, когда нужно взять продукты или выйти на балкон. Торцы стенок окантуйте двойной полоской плотной материи. Отрегулируйте наклон шкафа так, чтобы все торцевые стороны плотно прилегали к балконной двери.

Если у вас большая кухня и в ней достаточно места, можно шкафчик-холодильник пристроить к подоконному холодильнику. Ширину торцов можно сделать любой, можно снять дверки подоконного холодильника. Стенки шкафчика покрасьте или облицуйте плитками, можно оклеить их яркой клеенкой.



Страницу подготовила Ольга БАКУТКИНА



**В** УПРАВЛЕНИИ КТБ по Саратовской области раздался звонок. Дежурный поднял трубку. Услышал взволнованный голос:

— Я уже который вечер наблюдаю НЛО. Может...

— В каком месте появляется НЛО?

— В районе телевизки.

— Ладно. Хорошо.

Дежурный повесил трубку. Человек, звонивший в управление, опешил, ступешался. Почему не спросили его фамилию? Не поинтересовались, где живет. Не выяснили подробности наблюдения?

Второй звонок — в облвоенкомат.

Дежурный офицер равнодушно выслушал. Не проявил ни малейшего интереса.

Третий звонок — в редакцию бывшей областной газеты «Коммунист». Газетчики — народ пытливым, любознательным. Уж эти наверняка не упустят что-то важное, значительное.

Однако и здесь — то же самое. Сотрудник редакции обронил:

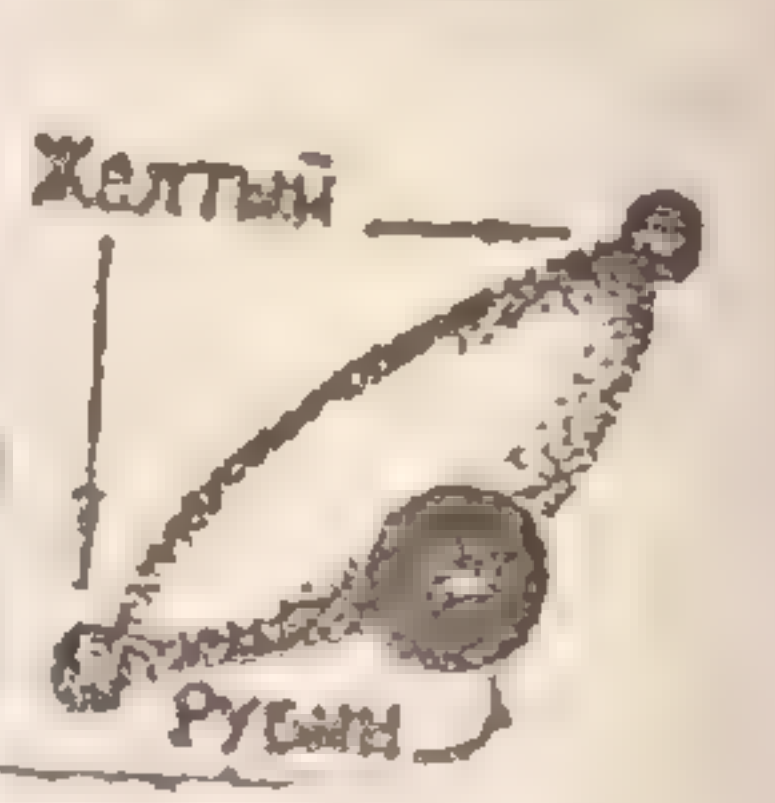
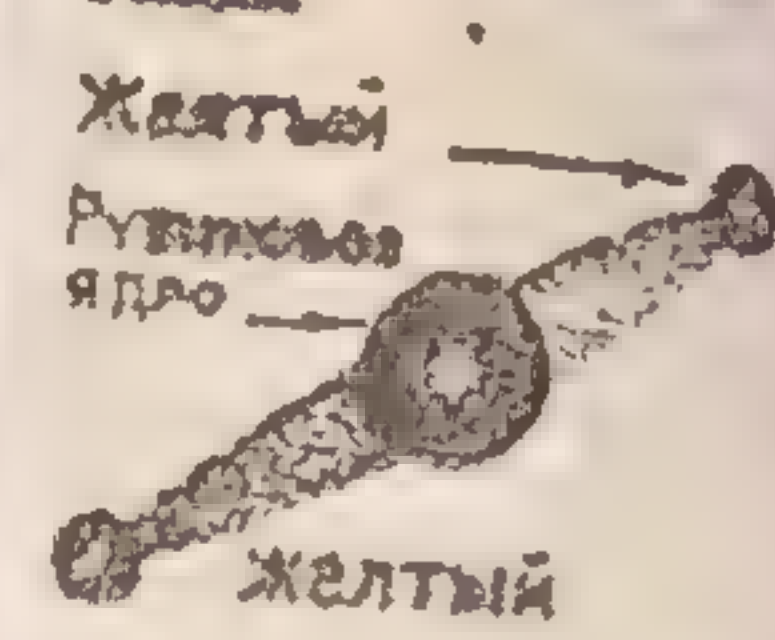
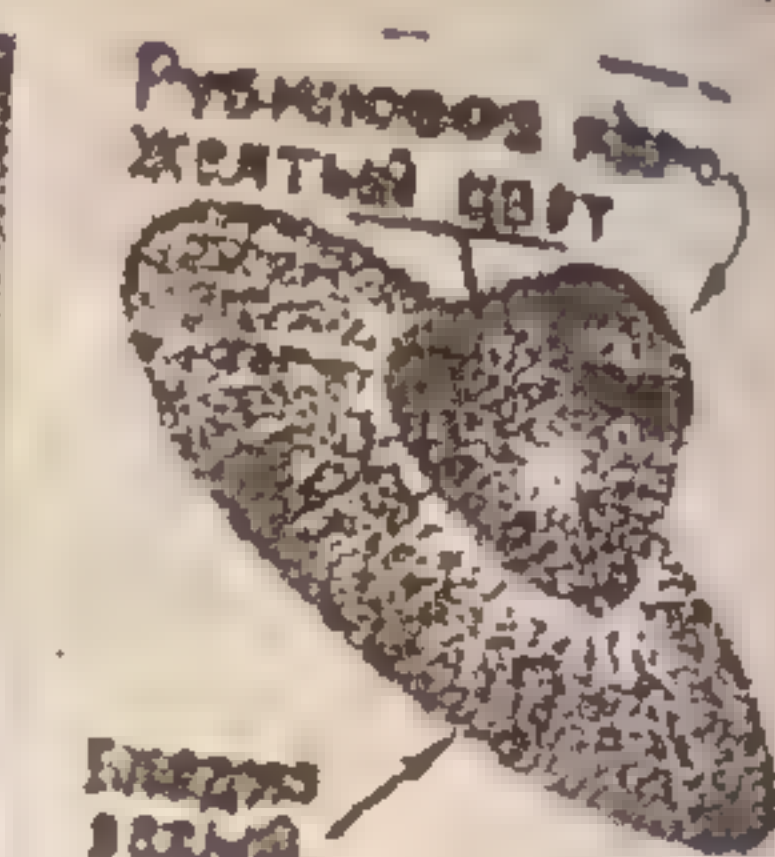
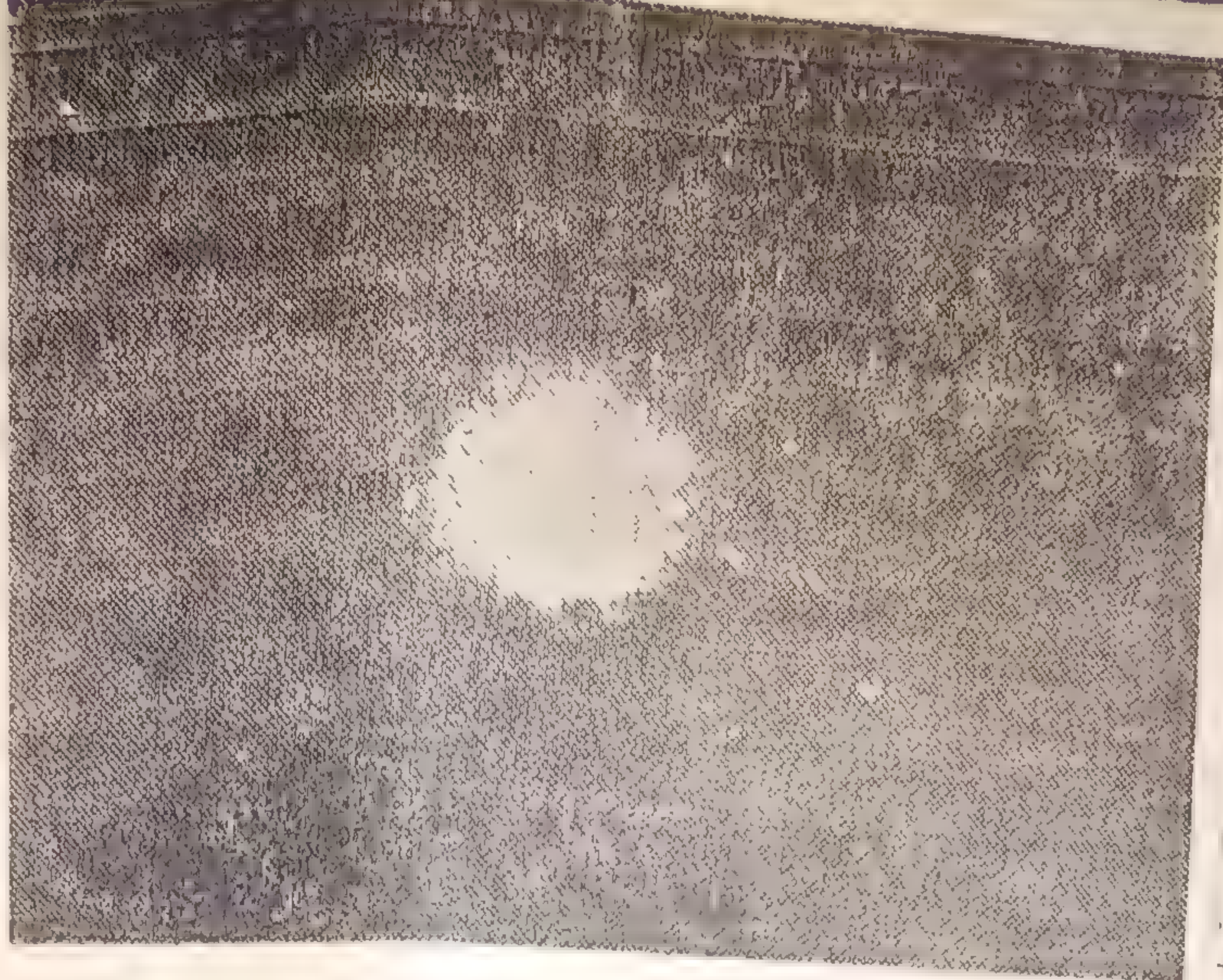
— Звоните в молодежную газету. Мы НЛО не занимаемся.

Человек, который вел наблюдение, — саратовец, научный работник. Фамилия его Семенов. Звать Сергей Николаевич. Впервые увидел он НЛО одиннадцатого мая 1991 года. И затем на протяжении нескольких вечеров наблюдал этот объект.

На днях я встретился с Сергеем Николаевичем. Он подробно рассказал об увиденном, сетовал, что организации, куда он обращался, отнеслись к его сообщению холодно, равнодушно. Удивлялся: «Почему же в газетах пишут: о каждом случае появления НЛО срочно сообщать в редакции, публикуют номера контактных телефонов?»

Внимательно выслушав собеседника, я заметил:

— Согласитесь, слово к де-



## «В два раза ярче Л»

НЛО над Саратовом

лу не пришьешь. Чтоб вас не упрекали в чересчур богатом воображении, нужны документы. Не так ли?

— В отсутствии воображения мне не откажешь, и в данном случае я не исключаю его элементов. И поэтому мои наблюдения нуждаются в тщательном анализе специалистов, — заметил Сергей Николаевич. — Но я несколько дней вел дневник, фотографировал, делал зарисовки.

Он пригласил меня к себе домой, познакомил с дневником наблюдений, другими материалами. Разрешил опубликовать сделанные им записи, рисунки.

### ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ

11 мая 1991 г. В 10 час. 30 мин. вечера после просмотра программы «Время» я вышел на балкон. Увидел ярко светящийся объект.

медленно маневрирующий в районе телевизионной вышки. На высоте примерно пяти километров.

Я стал наблюдать за объектом, вооружившись театральным биноклем. Сделал два снимка с выдержкой от руки. Объект занимал различные положения. Периодически вспыхивал ярко-красным, рубиновым цветом, виднелось зеленоватосинее излучение, напоминающее выхлоп ракетного двигателя. Иногда объект занимал вертикальное (по диагонали) положение.

12 мая 1991 г. В 10 час. 35 мин. опять наблюдал НЛО приблизительно в том же месте, только значительно выше (относительно телевизки) и левее. Сначала он излучал сине-зеленый свет (это длилось 3—5 мин.), затем появился рубиновый цвет. Объект маневрировал, вращался вокруг своей оси. Иногда казалось, что красный цвет у него посередине, а по краям симметрично расположены ярко-желтые источники света. Объект

стал медленно сгущаться, достигнув высоты пика вчерашнего наблюдения, стал двигаться в сторону дачных остановок Ленинского района, оглябая горы. В 11 час. 05 мин. скрылся из зоны видимости.

13 мая 1991 г. Объект отсутствовал.

14 мая 1991 г. После программы «Время» объект появился в том же месте, но значительно выше. Сначала он двигался навстречу минут 5-10, затем завис и стал медленно удаляться по более высокой траектории, где-то в направлении Балашова. Опять я различил три цвета: рубиновый, желтый и зеленоватый. Проследившаяся стреловидность, объект вращался вокруг своей оси, вращался красной и зеленой частями периодически прохлываясь.

В 11 час. 05 мин. объект удалился из поля видимости. Я сделал два снимка.

15 мая 1991 г. В 10 час. 55 мин. начал наблюдение. Яркая луна и на фоне объекта, примерно в 10-15

ГОВОРЯТ ЧТО...

А КАК НА САМОМ ДЕЛЕ?

## ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ ГРОЗЯТ ПОВОЛЖЬЮ

По прогнозам астрологов, грядущий 1992 год — год черной обезьяны — запомнится нам не только политическими бурями и страстями. Ожидаются природные катаклизмы: землетрясения, наводнения, смерчи. Сила и космос как бы накладываются на природу. В саратовском корпункте «Рос-

тщательно изолировать водонесные пласты. Причина тривиальная, замечает ученый, там умеют считать и оценивать. Ведь переток заведомо ухудшает водный баланс: где-то за сотни километров от нефтяных плашек высохнет озеро, исчезнет родник. Фермер подает в суд на нефтяную компанию.

Понятно, что гигантский

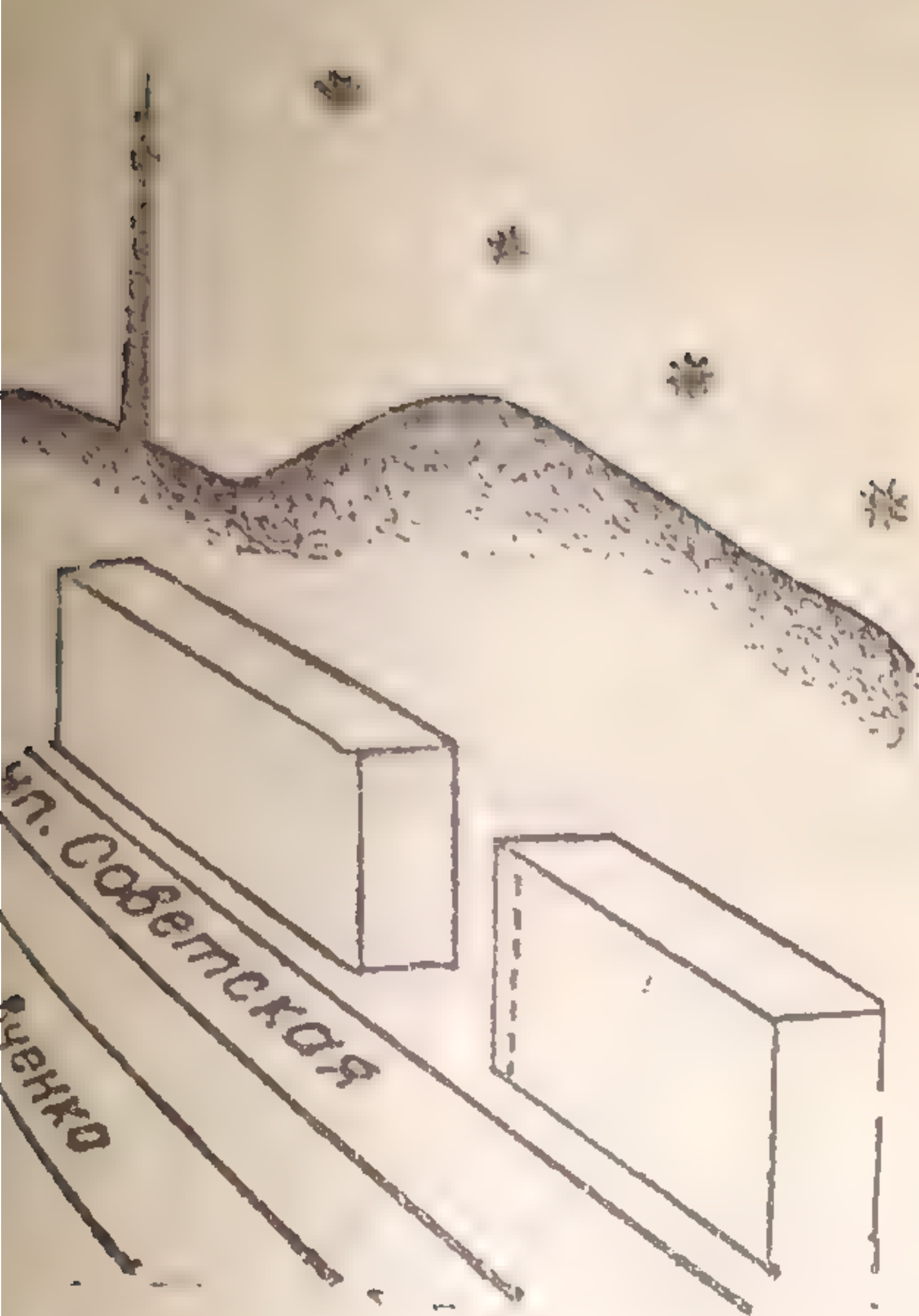
## «Унесенные ветром» за кулисами Л

(Окончание.  
Начало на 1-й стр.)

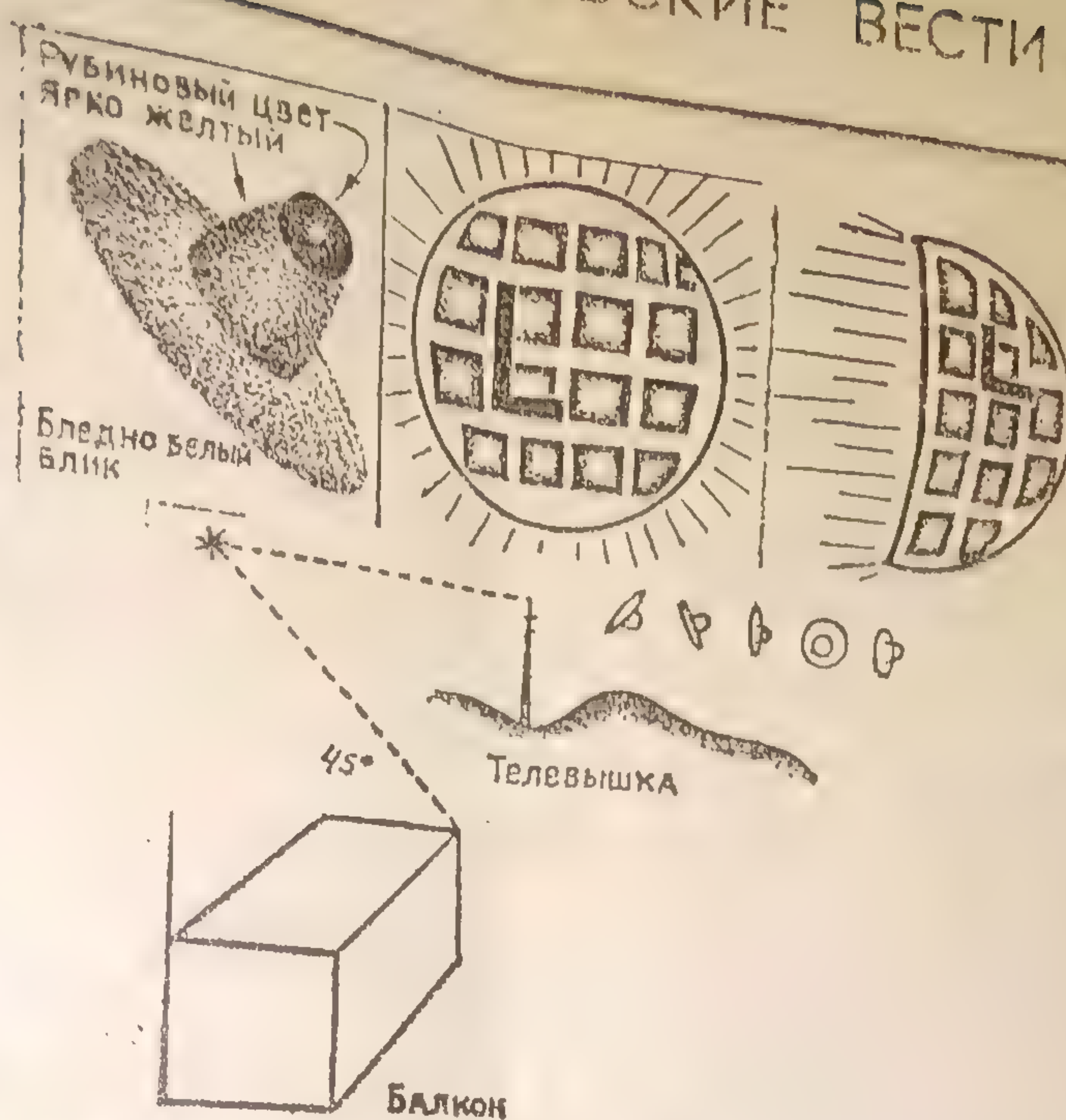
среди делчонок, воспитывающихся Бог знает где!»

соняжем. Не нравятся ему и костюмы: «Я буду выглядеть как портье в гостинице». Впрочем, и сам Дос не особенно одохилен — Гозарду 46 лет, у него





# Луны»



При приближении объект превратился в шар правильной формы с клеточной структурой. Затем шар стал менять свою форму и исчез.

21 мая 1991 г. После программы «Время» объект не было видно. Появился он через 15 минут — выше, чем в прежние дни. Увеличение биноклем дало известное ранее изображение — внутри шара на сей раз просматривался темный круг. Во время движения шара на его поверхности появился темный пояс.

22 мая 1991 г. Наблюдал объект в течение 10 минут, также после программы «Время». Шар был на той же высоте. Его поверхность постоянно менялась. На са-

мом шаре отчетливо были видны два круга. Я сделал рисунки. Небо в этот вечер было ясное, видимость хорошая.

А это произошло 28 марта 1980 года. «К аэропорту Саратова приближался АН-24, летевший из Ставрополя. За пять минут до его приземления над полосой появился низколетящий цилиндрический объект. Он был похож на самолет без крыльев. Диспетчеры молчали. Как потом выяснилось, отметок на локаторе от него не было. В самый последний момент НЛО отвернул в сторону...»

(Продолжение следует)

Публикацию подготовил П. Яснев.

Фото С. Семёнова, рисунки В. Вахлюева по зарисовкам С. Семёнова.

Редакция располагает негативами.

● ОТ РЕДАКЦИИ. Можно сказать наверняка: в нашем крае появлялись и другие НЛО. И, видимо, не раз. Редакцию интересуют рассказы, впечатления всех тех, кто воочию видел неопознанные летающие объекты.

Приглашаем саратовцев, видевших НЛО, посетить редакцию «СВ».

Наш корреспондент будет ждать вас во вторник и среду, с 17 до 20 часов, в комнате № 1 первого этажа.

лече луны. Наблюдал в 18-кратный бинокль. Объект следовал по старому маршруту. Свечение и красное, и зеленое, и желтое.

18 мая 1991 г. НЛО не было.

19 мая 1991 г. После программы «Время» объект появился, в 11.05 скрылся. Вновь появился (внезапно из темноты). Высоко, где-то над Детским парком, завис, маневрировал. Впервые отключал свет. Трижды пропадал минуты на 3-4. После одного из переключений света в районе телевышки над поверхностью Земли промелькнули близко движущиеся вправо огни.

20 мая 1991 г. В 21.45 объект завис на старом месте. Опять то же движение и тот же маршрут. В 22 час. 05 мин. при изменении его пульсации наблюдал блики вдоль горы и две вспышки в районе Октябрьского ущелья (как свет от сильной электросварки). Наблюдал в бинокль БПЦ-2 12x45 со светофильтром и без него.

часто плакала, глаза ее были постоянно красными и опухшими, и Селзник пользовался этим для съемки соответствующих ее состоянию сцен. Вивьен хотелось работать в два раза быстрее, чтобы поскорее покончить со всем этим и быть вместе с любимым человеком. Дос советовал ей быть как можно осторожнее — ему вовсе не хотелось, чтобы все узнали, что у «южной девицы» роман с женатым мужчиной. Целая гвардия телохранителей дежурила у дверей домика актрисы, оберегая Вивьен от любопытных фоторепортеров и назойливых интеллигентов. Ликувала себя

## Сообщение Минфина

МОСКВА, 4 декабря. (ТАСС). Министерство финансов СССР напоминает, что оплата облигаций государственного займа развития народного хозяйства СССР выпуска 1947-1956 годов производится учреждениями Сберегательного банка СССР до 15 декабря 1991 года.

## Театры

Академический театр оперы и балета им. Н. Г. Чернышевского. — БАХИСАРАНСКИЙ ФОНТАН 7 XII — ПИКОВАЯ ДАМА. В 19.

Академический театр драмы им. К. Маркса. 7 XII — МАКБЕТ (действительны билеты за 24 ноября). В 19.

Театр юного зрителя. — ЖЕНИТЬБА БЕЛУТИНА. В 19. 7 XII — ПРОСТО УЖАС! В 16. На малой сцене 7 XII — ШТУРМ. В 19.

Театр кукол «Теремок». 7 XII — СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧИК. В 11, 14.

## Кино

Победа. Красный мая — АНГЕЛОЧЕК ИСТИН. В 9.30, 11.30, 13.30, 15.30, 17.30, 19.30. Спутник — НЕТ ВЫХОДА. В 9.40, 11.50, 14, 16.10, 18.20, 20.30. Солнечный — ПОСТЕЛЬ И КАРЬЕРА. В 9, 11, 13, 15, 17, 19.

Центральный. — ЗОНА СМЕРТИ. В 9.30, 11.30, 14, 16, 18.10, 20.10.

Ударник. — ЖИТЬ И УМРЕТЬ В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ. В 9.50, 12, 14.30, 17, 19.30.

Пионер. Большой зал — ЗАДНЕЙ ПАРТЕ. ИСКУШЕНИЯ В СОБАЧИЙ ПИР. САМОУБИЙЦА. Малый — СЛЕДОПЫТ. КАТАФАЛК. ГАМБРИНУС. СИСТЕМА «НИИПЕЛЬ».

Экран. — НЕТ ВЫХОДА. В 13.50, 16, 18.20, 20.30.

Искра. — ПОЮЩАЯ РАКОВИНА. В 14, 16.30, 19.

Саратов. — ОГОНЬ, ВОДА И МЕДНЫЕ ТРУБЫ. В 10. СТУДЕНЧЕСКИЕ КАНИКУЛЫ. В 12, 14, 16, 18, 20.

Темп. — В ЯВЛОЧКО. В 10, 12, 14, 16, 18, 20.

Космос. — НЕ ОТСТУПАТЬ. НЕ СПАВАТЬСЯ. В 15, 17, 19.

Красноармеец. — СВЕРСОСЬ МАМУ С ПОЕЗДА. В 12, 14, 16, 18, 20.

Комсомолец. — ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ. В 16, 18, 20.

Родина. — ВРАГ. В 14, 16.40, 19.40.

Красный Октябрь. — ДИНА. В 14, 15.40, 17.20, 19, 20.30.

Дворец культуры «Россия». — ЛУНА-44. В 14, 16, 18, 20.

Дворец культуры «Мир». — ДНЕВНАЯ КРАСАВИЦА. В 17.30, 19.15.

Дворец культуры завода стекла. — ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ. В 17.30, 19.30.

ЦИРК

Программа «ПРОМЕТЕЙ». В 19.

## Извещение

Правление Саратовской областной организации общества «Знание» продолжает набор на курсы подготовки и повышения квалификации кадров для работы в условиях рыночных отношений:

— бухгалтеров, в т. ч. начинающих на 17 дней;

— экономистов, руководителей кооперативов, малых предприятий на 10 дней;

— менеджеров — для руководителей предприятий, учреждений, их подразделений, экономистов, частных предпринимателей на 12 дней;

— брокеров для работы в условиях биржевой деятельности на 12 дней.

Стоимость обучения от 1000 до 1500 руб.

Занятия проводят ученые, преподаватели саратовских вузов, работники бирж, брокерских контор, финансовых органов.

Справки о содержании программ, размерах оплаты, сроках учебы по адресу: ул. Чернышевского, 131, тел. 26-76 82; 26-22, 26-28 64.

## «Ветром» легенды

Во время съемок сцен медо-го месяца в Новом Орлеане Лили Алли и Кларк Гейбл много снимали для фото- и кино-кадров. Впоследствии



и страсти-  
ми. Ожидаются природные  
катастрофы: землетрясе-

наводнения, смерчи.  
или и космос как бы на-  
мывают людей за бездуш-  
ные отношения к природе. В  
саратовском корпусе «Рос-  
сийской газеты» раздаются  
звонки читателей: «Возмож-  
но ли землетрясение в По-  
долье? Вопрос отнюдь не  
праздный. Год назад сосед-  
волгоградцы неожиданно  
ощутили толчки силой до пя-  
ти баллов. Изумленная прес-  
са гадала: что бы это значи-  
ло? Забеспокоились и сара-  
товцы. Ведь до сих пор мест-  
ные ученые мужи заявляли:  
«Саратовская область распо-  
ложена в геологической зо-  
не древнерусской платфор-  
мы. Это очень жесткое  
устойчивое геологическое  
образование, и никаких под-  
вижек, могущих привести к  
землетрясению, в нем не на-  
блюдается». Но ведь от Вол-  
гограда до Саратова рукой  
подать, как же объяснить не-  
обычное для этих равнинных  
мест землетрясение?

За ответом я пришел к са-  
ратовскому ученому В. П.  
Иванкину, в прошлом ди-  
ректору Нижне-Волжского  
НИИ геологии и геофизики,  
участнику международных  
геологических конгрессов,  
автору любопытных работ по  
теории развития Земли.  
Именно Василий Петрович  
еще задолго до волгоградско-  
го землетрясения преду-  
преждал: «Экологическая  
ситуация, обстановка на Са-  
ратовско-Волгоградском уча-  
стке критическая — мы сто-  
им в преддверии разруши-  
тельных толчков техноген-  
ного происхождения...» Что  
это значит?

Если поднять протоколы  
ученых советов, можно уви-  
деть, как давно начал дока-  
зывать Иванкин, что корень  
зла в нашей технологии бу-  
рения геологоразведочных  
скважин. По их стволам идут  
постоянные перетоки пласто-  
вых вод из водоносных пла-  
стов. За десятилетия — де-  
сятки миллиардов кубомет-  
ров, целые подземные моря!

Это равносильно тому, по-  
пулярно объясняет Василий  
Петрович, что на какой-то  
участок земли мы свезем  
миллиарды тонн груза. Есте-  
ственно, он должен опустить-  
ся — ведь под ним мантия,  
вязкая среда. Такие под-  
вижки земной коры и вызы-  
вают землетрясения.

В Среднем и Нижнем По-  
волжье число скважин, объ-  
ем перетоков, интенсивность  
достаточны, считает Василий  
Петрович, чтобы начались  
процессы, связанные с под-  
вижкой блонов земной коры  
по разломам. Вывод? Надо  
срочно менять технологию  
бурения. На Западе задолго  
до появления теории о тех-  
ногенных процессах в зем-  
ной коре при бурении стали

иной, там умеют считать и  
оценивать. Ведь переток за-  
ведомо ухудшает водный ба-  
ланс: где-то за сотни кило-  
метров от нефтяных вышек  
высохнет озеро, исчезнет  
родник. Фермер подаст в суд  
на нефтяную компанию.

Понятно, что гигантский  
монополист — союзное неф-  
тяное ведомство от этих кра-  
мольных идей Иванкина по-  
просту отмахивалось. Но те-  
перь ситуация изменилась.  
Саратовскому ученому при-  
шло приглашение из Татар-  
стана: «Просим принять уча-  
стие в совещании по прогно-  
зу техногенных землетрясе-  
ний». Этого приглашения  
ученый ждал почти десять  
лет. В 1981 году его группа  
сделала неожиданный выво-  
д: на территории Татарской  
ССР возможны землетрясе-  
ния. Коллеги не приняли ре-  
зультатов исследований  
всерьез. Но в 1982 году был  
первый толчок — едва раз-  
личимый — всего 1,5 балла.  
Сила толчков будет нара-  
стать, доказывал Иванкин.  
Он оказался прав. С 1982-го  
по 1989-й в общей сложности  
Татарии «трясло» 70 раз.  
Причем в последний год  
трижды. Сила толчков, как  
травит, из печати, уже ме-  
стами доходила до шести ба-  
ллов.

— Ситуацию еще можно  
контролировать. Нужно сроч-  
но развернуть работы по  
прогнозированию землетря-  
сений, — настаивает он.

Проблема, безусловно, важ-  
ная. Далекие от оптимизма  
прогнозы строят не только  
одни астрологи. Текущее де-  
сятилетие ЮНЕСКО объяви-  
ло десятилетием борьбы со  
стихийными бедствиями,  
землетрясениями. Актив-  
ность планеты, таинственные  
и роковые движения подзем-  
ных платформ внушают уче-  
ным мира беспокойство.  
Лишь мы ведем себя беспеч-  
но.

Даже в Швеции, которую  
«потрясывает» неизмеримо  
меньше, чем нашу необъят-  
ную державу, более 50 сейс-  
мостанций день и ночь  
фиксируют малейший вздох  
земной коры. В России же  
нет никакой системы прогно-  
зирования. Да и южные рес-  
публики не располагают со-  
временной аппаратурой для  
этих целей. А ведь, если  
оглянуться, именно Россия  
дала пионеров мировой вели-  
чины по сейсмоисследовани-  
ям. Достаточно вспомнить,  
что сто лет назад один из  
князей Голштыных лично  
двигал вперед науку о «зем-  
летрясской местности», ста-  
вя эксперименты в своем  
имении. Отрадно лишь то,  
что хотя бы в Татарстане и  
Саратовской области забили  
тревогу и делают первые ша-  
ги на этом пути.

Олег ЗЛОВИН,  
наш соб. корр.  
Саратовская обл.

«Российская газета» за 4 декабря с. г.

и кулисами

(Окончание.  
Начало на 1-й стр.)

среди девочек, воспитывав-  
шихся Бог знает где!»

Вивьен Ли, неизвестная ан-  
гличанка, затмевает осиные талии  
Голливуда.

Тем временем в Англии моло-  
дая 25-летняя актриса Вивьен  
Ли прочла роман М. Митчелл и,  
закрывая книгу, подумала:  
«Скарлетт — это я». Агент ак-  
трисы направляет Селзнику один  
из фильмов с ее участием. Про-  
смотрев его, ДОС решает, что  
Вивьен прекрасно играет, но ей  
не хватает огня. Ли не отступа-  
ет. Вместе со своим возлюблен-  
ным — актером Лорансом  
Оливье она отправляется в  
Америку. На борту «Королевы  
Марии» она встречается с род-  
ным братом Дэвида Селзника —  
Майроном Селзником и покоря-  
ет его. Во время путешествия  
актриса прилежно учит наизусть  
реплики из романа и готовится  
стать настоящей Скарлетт.

К началу 1939 года поиски  
исполнительницы роли Скарлетт  
стоили продюсеру фильма  
92.000 долларов, было попробо-  
вано более 1400 актрис, снято  
90 кинопроб. В основном для  
проб снимался эпизод, где Ма-  
мушка (Хетти Мак-Дэниэл) за-  
тягивает Скарлетт в корсет.  
Внезапно 10 декабря 1938 года  
Селзнику приходит в голову  
мысль попробовать снять сце-  
ну пожара Атланты. Съёмочная  
группа приступает к работе, и  
вдруг на площадке среди огня,  
в отблесках пламени появляется  
Майрон Селзник под руку с  
Вивьен Ли и кричит брату: «Эй,  
гений, вот твоя Скарлетт!». ДОС  
поднимает глаза... и тут что-то  
свершается. На следующий же  
день Дэвид пишет жене Ирене  
Мейер, что наконец нашел свою  
«темную лошадку», юную неиз-  
вестную англичанку Вивьен Ли.  
А Вивьен пишет оставшемуся в  
Англии мужу: «Ты ни за что не  
угадаешь, что со мной произо-  
шло. За два дня до моего отъ-  
езда на съемках «Унесенных  
ветром» мне предложили снять-  
ся в куче проб! И я не могла  
отказаться!».

Итак, осталось четыре канди-  
датуры на главную роль в филь-  
ме: Джован Беннетт, Джин Ар-  
тур, Полетт Годар и Вивьен Ли.  
После заключительных проб, не-  
смотря на английский акцент,  
Вивьен Ли получает роль Скар-  
летт. 25 декабря об этом сооб-  
щается официально, и в газетах  
поднимается шум: «Как англи-  
чанка сможет сыграть Скарлетт?  
Это же оскорбление американ-  
ской гордости!». Но тут вмеша-  
ется Юг: «Уж лучше англичан-  
ка, чем янки!». ДОС победил.

Роль Мелани получает Оли-  
вия де Хэзиланд, мечтавшая о  
ней, а роль Эшли — Лесли Го-  
вард. Говард, в отличие от сво-  
ей партнерши, недоволен доста-  
вшейся ролью: он считает Эшли  
слабовольным и слезливым пер-

сонажем. На правах смелости  
он пишет: «Я буду выглядеть, как  
портняжка в гостинице». Впрочем, и  
сам ДОС не особенно доволен  
Говардом 45 лет, у него  
морщины и седина. Придётся  
сделать весьма сложный грим, хо-  
тя бы вокруг глаз, и обесцвечи-  
вание волос. Но все же Сел-  
зник считает Говарда лучшим из  
тех Эшли, которых они пробо-  
вали. Говард же так и не про-  
чал не только сам роман Мар-  
гарет Митчелл, но даже и сце-  
нарий фильма, и ограничивался  
на съемках лишь прилежным по-  
вторением реплик. Пожалуй, он  
был единственным, кто сохранил  
спокойствие во всей круговер-  
ти последующих месяцев.

Ведь, хотя актеры были на-  
конец найдены, сценарий фильма  
был весьма далек от заверше-  
ния. Съёмки начались 26 янва-  
ря 1939 года в атмосфере пол-  
ной неопределенности, сценарий  
постоянно исправлялся, дораба-  
тывался, и целые сцены прихо-  
дилось переснимать, когда Сел-  
знику вдруг начинало казаться,  
что у Скарлетт не такое платье,  
а у близнецов Тарлтонов не тот  
оттенок волос. ДОС требовал,  
чтобы все было безупречным, на-  
чиная с нижних юбок из настоя-  
щих кружев ручной работы  
(«Вы — дочери богатых план-  
таторов, и вы должны чувство-  
вать это при каждом шаге!») и  
кончая интонацией реплики. А  
так как сценария как такового не  
существовало, то зачастую акте-  
ры совершенно не представляли,  
что же от них требуется. Поста-  
новщик Джордж Кукор предер-  
жался на съемках 10 дней, 10  
дней напряженных нервов и не-  
прекращающихся перебранок.  
Последний из этих десяти дней  
совпал с появлением на съёмоч-  
ной площадке Кларка Гейбла.  
Атмосфера съемок становится  
удушающей. Скарлетт и Рэтт  
общаются с вежливой сдержан-  
ностью. Вивьен Ли не находит  
Гейбла ни умным, ни особенно  
воспитанным. Ко всему прочему,  
Селзник оказывается перед не-  
обходимостью сделать выбор  
между постановщиком и испол-  
нителем главной роли, и делает  
его в пользу последнего. Новым  
постановщиком фильма стано-  
вится Виктор Флеминг, хоро-  
ший приятель Гейбла. Нас его  
появлением ситуация не изменя-  
ется к лучшему. Флеминг — пре-  
восходный постановщик, но он  
слишком груб. У него сложи-  
лось собственное представле-  
ние о героях фильма (книгу он  
не читал): Скарлетт — негодни-  
ца, грязная эгоистка, сучка, и  
он требует, чтобы актриса от-  
бросила ненужные хриплости.  
Он называет ее «Мисс Тарата-  
та», несмотря на протесты Ви-  
вьен Ли, приводящей в пример  
своей героини страницы ро-  
мана. Кларк Гейбл вздыхает с  
облегчением — наконец-то он  
нашел родственную душу!

Человек, чей поцелуй стал ле-  
гендой, терпеть не мог появлять-  
ся перед камерой.

И. о. редактора С. Е. ГРИШИН,  
председатель редакционного совета  
В. А. АЛЕКСАНДРОВ

Индекс 53671  
Газета выходит 5 раз в  
неделю. 260 номеров в  
год. Имеет приложение  
«Реклама недели».

УЧРЕДИТЕЛЬ —  
областной Совет  
народных депутатов

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 4107  
справки по письмам — 26-1  
объявлений издательства  
«Вести» — 26-08-40.



...в Новом Олесе...  
...Ли и Кларк Гейбл мно-  
...для фото- и кино-  
...материал...  
...Интер-  
...Голливуда  
...Гейбл больше всего не-  
...целоваться со своими  
...партнерами. Чтобы снимать  
...любовные сцены, постановщику  
Флемингу приходилось прибегать  
к самым разнообразным улов-  
кам. Обычно перед съемкой оче-  
редной «нежной» сцены он за-  
ставлял актера думать о чем-то  
приятном. О своем «историче-  
ском» поцелуе с Вивьен Ли  
Гейбл позднее рассказывал не  
очень-то по-джентльменски: «Я  
представил себе бифштекс, таю-  
щий у меня во рту. Глаза мои  
наполнились слезами». Интере-  
сно, о чем думал актер, ког-  
да, держа в объятиях партнер-  
шу, он с пафосом говорил ей:  
«В красной земле Тары ты чер-  
пнешь силу!»

На балу конфедератов актеры  
«танцевали» на вращающемся  
полу.

Эпизод благотворительного  
бала в Атланте — одна из цен-  
тральных сцен фильма. В горо-  
де, который вскоре будет объят  
пламенем, Рэтт Батлер сканда-  
лизует общество, танцуя  
вальс со Скарлетт, носящей тра-  
ур по убитому на войне мужу.  
В этом эпизоде актеры впервые  
играли вместе. Вивьен Ли выгля-  
дела очень молодой и смущен-  
ной. Что же касается Кларка  
Гейбла, ему никак не удавалось  
изящно вальсировать. Поста-  
новщик же требовал плавных  
мягких движений на три такта.  
В конце концов пришлось изго-  
товить специальную платфор-  
му, которая могла бы вращать-  
ся, имитируя движения актеров.  
То есть в действительности не  
герои танцевали, а съемочная  
камера, зафиксированная на  
краю платформы, кружилась во-  
круг них. По окончании съемок  
Кларк Гейбл был абсолютно  
убежден, что он — лучший тан-  
цор Голливуда.

Для съемок эпизода в желез-  
нодорожном депо Атланты, куда  
Скарлетт устремляется в поис-  
ках доктора Мида, необходимо  
было создать впечатление, что  
вся земля сплошь покрыта ранен-  
ными и умирающими конфедера-  
тами. Из-за отсутствия достаточ-  
ного числа статистов (их было  
«всего» 949) пришлось исполь-  
зовать 1000 деревянных манеке-  
нов. Кукол располагали рядом с  
живыми людьми так, чтобы по-  
следние могли приводить в дви-  
жение конечности марионеток.  
Так статисты и манекены пре-  
вратили Атланту в «кладбище  
иллюзий».

Вивьен Ли глубоко страдала  
из-за смены постановщика  
фильма. К тому же ее возлюб-  
ленный Лоранс Оливье уехал в  
Нью-Йорк, чтобы участвовать в  
спектакле на Бродвее, и Вивь-  
ен его очень недоставало. Она

...ему вовсе не хоте-  
лось, чтобы все узнали, что у  
«южной девиственницы» роман  
с женатым мужчиной. Целая  
гвардия телохранителей дежу-  
рила у дверей домика актрисы,  
оберегая Вивьен от любопытных  
фотожурналистов и назойливых  
интервью. Ли чувствовала себя  
как в тюрьме: четыре часа в  
день ей приходилось посвящать  
специальным упражнениям, что-  
бы достичь безупречного юж-  
ного акцента. Все было по-на-  
стоящему. Во время съемок сва-  
дебного путешествия с Рэттом,  
повторяя бесконечные дубли,  
она действительно съедала все  
приготовленные блюда, демон-  
стрируя неожиданную про-  
жорливость своей героини. А  
во время съемки бегства из Ат-  
ланты она едва не попала под  
колеса летящего во весь опор  
экипажа и была спасена опера-  
тором.

Дэвид О. Селзник мечтал о  
продолжении фильма... Но с  
дочерью Скарлетт.

Накануне, 27 июня 1939 года,  
через пять месяцев и один день  
съемки фильма были заверше-  
ны. Актеры разъезжаются, а  
ДОС в одиночестве запирается  
в монтажной и начинает пере-  
матывать километры пленки. На-  
кануне-то один! Никто больше  
ему не перечит — ни актеры, ни  
постановщики. «Весь фильм  
был у меня в голове, сцена за  
сценой, эпизод за эпизодом.  
Кроме меня никто не смог бы  
смонтировать фильм. И самое  
худшее, что могло бы случить-  
ся, это если бы я попал под ма-  
шину». Помощники Селзника  
залились с ног от усталости.  
Сам он накачивался таблетками,  
чтобы работать 23 часа из 24 в  
сутки!

За месяц до премьеры Сел-  
зник заказывает музыку к филь-  
му, пригласив для этого гения,  
Макса Штайнберга, который ра-  
ботает днем и ночью. А ДОС  
тем временем, не удовлетворя-  
ясь тем, как выглядит на экра-  
не Тара, прямо на пленке осве-  
жает цвета, рисует цветущие  
аллеи, колоннады, мраморные  
лестницы и столетние дубы.

«Этот фильм — самое глав-  
ное дело моей жизни. Я буду  
бороться до конца, чтобы зри-  
тели увидели его таким, каким  
мы его хотели сделать, и насла-  
ждались им так, как он того  
заслуживает». Селзник оказал-  
ся прав: «Унесенные ветром»  
долгие годы возглавляли списки  
самых популярных и кассовых  
фильмов. Но Дэвиду О. Селзни-  
ку не довелось извлечь из это-  
го выгоду. В 1944 году, разо-  
рившись на новых постанов-  
ках, он вынужден был продать  
свои права на фильм и умер 22  
июня 1965 года от сердечного  
приступа. Рассказывают, что  
незадолго до смерти он говорил  
о своих похоронах: «Пусть они  
будут скромными и недолгими,  
чтобы ни на кого не нагонять  
скуку».

(«Пари-матч», перевод с  
французского, с сокраще-  
ниями)

...что оплата облигаций госу-  
дарственных займов разви-  
тия народного хозяйства  
СССР выпуска 1947-1956 го-  
дов производится учреж-  
дениями Сберегательного  
банка СССР до 15 декабря  
1991 года.

ТВ



#### ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

7.30 — Утро.  
10.05 — ...До 16 и старше.  
11.05 — «Шалом».  
11.35 — Мультфильмы.  
12.05 — Премьера док. те-  
лефильма «Чужого горя не бы-  
вает...». Фильм 2-й.  
13.00 — ТСН.  
13.10 — Фильм-концерт.

16.00 — ТСН (с сурдопере-  
водом).  
16.15 — Концерт на стадио-  
не.  
16.45 — «Житие Дон Кихота  
и Санчо». Худ. телефильм.  
Фильм 1-й. 4-я серия.  
17.55 — Человек. Природа.  
Общество.  
18.10 — Фильм — детям.  
«Проделки сорванца».  
19.20 — Студия «Антрепри-  
за» представляет...  
19.30 — ТСН.  
19.45 — Страна туманов,  
озер и традиций.  
20.20 — Человек и закон.  
21.05 — «ВиД» представля-  
ет: «Поле Чудес».  
22.00 — Информ. програм-  
ма.  
22.35 — «ВиД» представля-  
ет...  
00.35 — ТСН.  
00.50 — Международная ве-  
логонка среди профессиона-  
лов.  
01.30 — «ВиД» представля-  
ет... (Продолжение).

#### ВТОРАЯ ПРОГРАММА

##### Передачи ЦТ

9.00 — Утренняя гимнасти-  
ка.  
9.20 — Англ. язык. 1-й год  
обучения.

#### Погода

По данным Саратовского об-  
ластного центра по гидроме-  
теорологии, сегодня по области  
ожидается облачная погода,  
небольшой снег, местами слабый  
туман. Ветер юго-западный  
8—13 м/сек. Температура воз-  
духа 2—7 градусов мороза, в  
Саратове минус 2—4 градуса.  
На следующие двое суток  
ожидается облачная с проясне-  
ниями погода, местами неболь-  
шой снег. Ветер северо-запад-  
ный 7—12 м/сек. 7 декабря  
ночью и днем температура воз-  
духа 3—8 градусов мороза,  
8 декабря ночью — 7—12 гра-

...на 12 дней.  
Стоимость обучения от 1000  
до 1500 руб.  
Занятия проводят ученые,  
преподаватели саратовских ву-  
зов, работники бирж, брокер-  
ских контор, финансовых орга-  
нов.  
Справки о содержании про-  
грамм, размерах оплат, сроках  
учебы по адресу: ул. Черны-  
шевского, 181, тел. 26-76-82;  
24-84-32; 26-38-64.

9.50 — Англ. язык. «Семей-  
ный альбом США».  
10.20 — Мультфильмы.  
10.50 — Разминка для дру-  
дитов.  
11.20 — Мир денег А. Сма-  
та.  
12.00 — «Лепшедром». Спец-  
такль.  
13.05 — К-2 представляет...  
13.50 — Кабинет реформ —  
на Российском ТВ.  
14.00 — «Мост». Док. те-  
лефильм.  
14.50 — «Прогулка в рит-  
мах степов». Фильм-концерт.  
15.45 — «Дом над Окой».  
16.15 — «Восточная Си-  
бирь». Киножурнал.

★ 18.00 — Мультфильм.  
★ 18.15 — Студия. «Сара-  
товтелефильм» представляет:  
Премьера документального филь-  
ма «Моя фамилия».  
★ 18.45 — «Пятый канал».  
★ 19.50 — Телепосредник.  
20.00 — Прошу слова.  
20.10 — Третье сословие.  
20.55 — Реклама.  
21.00 — Вести.  
21.20 — «Спскойной нзчи,  
малыши!»  
21.35 — Премьера 6-серий-  
ного док. фильма «Вторая  
русская революция» (Би-би-  
си). 5-я серия.  
22.30 — «Большой» в Аме-  
рике.  
23.30 — На сессии Верхов-  
ного Совета РСФСР.  
23.55 — Реклама.  
24.00 — Вести.  
00.20 — Программа Фила  
Донахью.

#### Радио



6.30 Время и мы. 14.00 Прог-  
ноз погоды. 19.00 Встречи, со-  
бытия, мнения. 19.45 Реклам-  
ный вестник.  
дусов мороза, на севере до  
минус 17 градусов, днем минус  
4—9 градусов.

5 декабря радиационный фон  
в районе авиазавода г. Сара-  
това составил 15 микроРентген  
в час, в районе гостиницы «Са-  
лют» г. Балакова — 12, что со-  
ответствует естественному ра-  
диационному фону.

#### На Волге

Уровень реки у Саратова  
вчера был на отметке 5,01 м.  
ра выше нуля графика. За сут-  
ки уровень реки не изменился.  
Температура воды 1,7 градуса.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЬСТВА И ТИПОГРАФИИ:  
410061, г. Саратов, ул. Волжская, 28  
Высокая печать  
Объем 2,0 усл. печ. листа.  
Тираж 171.000 экз. Заказ № 70-71.

410730, г. Саратов, ул. Волжская, 28. Телефоны:  
26-77 «Реклама недели» — 26-23-50, отдел  
26-13-68. «Вы спрашивали...» — 26-34-06.

Мнение авторов публикаций  
не обязательно отражает пози-  
цию редакции. Должностные  
лица несут ответственность  
за достоверность предлагаемой  
информации



# Библиотечка практичного человека

- ДЕКАБРЬ В САДУ — когда закончился сезон.
- МУРАВЕЙНИК НА УЧАСТКЕ — помощник или враг?
- «ВКУСНЫЙ» ПАР — ароматы лета в бане.
- СНОВА О МЯСЕ — домашние деликатесы.

## В саду...



Давно завершились летне-осенние работы в саду, но это вовсе не означает, что здесь вам до весны уже не нужно бывать. Основное внимание должно быть направлено на обеспечение благоприятных условий перезимовки плодовых и ягодных растений.

## Декабрь

В сад следует наведываться систематически: посмотреть, хорошо ли прикрыты снегом, а если его еще нет, как в этом году, то с первым его появлением прикрыть приствольные круги, плантации малины и земляники. Проведите снегозадержание путем оттаивания, окучивания, чтобы на всех участках был снег. Если его снесло ветром, набросайте снег с междугрядий, с дороги, поставьте щиты, устройте защиту из срезанных при обрезке веток.

Особое внимание обратите на виноградник — он должен быть надежно защищен от морозов. В приствольных кругах уплотните снег и добавочно насыпьте его к стволам — это не только защитит их от промерзания, но спасет от мышей. Для отпугивания мышей вокруг растений можно насыпать торфяную крошку или опилки, золу, пропитанную 10-процентным раствором креолина или настоем сухой аптечной мяты. После каждого снегопада оттапывайте снег.

Внимательно осмотрите кроны деревьев: нет ли на них гнезд вредителей — златогузки и боярышники.

цы — снимите их. Если вы еще не выставили кормушки для птиц, поспешите это сделать. Ваши пернатые друзья найдут себе работу в саду и сейчас, уничтожая оставшихся на зиму вредителей. В этом месяце ремонтируют инструмент, приобретают удобрения, семена, пленку, составляют планы посадок и размещения семенных культур в саду, строго соблюдая севооборот. Приводят в порядок записи в книге истории участка, которая должна быть у каждого садовода, ибо на память полностью положиться трудно. Подводят итоги минувшего года, подсчитывают урожай и записывают для сравнения с предыдущим годом, анализируют допущенные ошибки.

Если же вы только получили садовый участок и лишь с будущей весны начнете его осваивать, вам, наверное, небезынтересно будет узнать, какие сорта плодовых деревьев и кустарников нужно выбирать для нашей местности. Набор сортов и пород должен быть таким, чтобы у садовода были свежие ягоды и фрукты как можно дольше. Поделюсь личным опытом, не претендуя на

его универсальность. Самые хорошие, самые подходящие сорта для нашей зоны, на мой взгляд,

### ЯБЛОНИ:

Летние сорта — Розовое превосходное, Десерт Исаева, Мальт багаевский, Боровинка, Мельба, Июльское, Мангед ранний, Супер Прекос, Бордовое.

Осенние сорта — Уэльси, Шафран Саратовский, Россошанское полосатое, Анис розово-полосатый, Бархатный, Штрейфлинг, Бельфлер китайка.

Зимние сорта — Папим шафранный, Северный синап, Кортланд, Беркутовское, Ранет Симиренко, Кеттош, Мекеттош, 7/34, Ред Макинтош, Ранет ртищевский, Декабренок, Ред делишес, Орлик.

### ГРУШИ:

Летние сорта — Тонковетка, Бессемянка, Трубочатка золотистая, Коллективная, Страна Советов, Таганрогская красавица, Лидия, Мраморная.

Осенние сорта — Бергамот осенний, Осенняя Яковлева, Любимица Яковлева, 17-35, 2-56, 2-26, 6-130, 6-70.

Зимние сорта — Березимия Мичурина, Бере Мария, Елена, Русская, Юбилейная.

СЛИВЫ: Ренклед Уссурийский ранний, Красный шар, Тульская черная, крупноплодная, Виктория, Утро, Исполинская, Волжская красавица, Венгерка, Кругловская, Саратовская поздняя, Анна, Шпет.

ВИШНЯ: Саратовская ранняя, Урожайная, Куйбышевская, Саня Еникеева (ранняя), Малышка, Жуковская, Расплетка саратовская, Аморель розовая, Лучистая, Турганевская, Волжанка, Любская, Кентская.

ЧЕРЕШНЯ: Желтоплодная ранняя и поздняя, 9-34.

ЗЕМЛЯНИКА: Ясна, Труженица, Фестивальная, Внучка, Талисман, Киевская ранняя, Сюрприз Галля, Жемчужница, Огонек, Куйбышевская, Зенга Зенгана, Красавица Загорья.

МАЛИНА: Новость Кузьмина, Советская, Ранний сюрприз, Метеор, Бригантина, 90-2, 523-1.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ: Память Мичурина, Диковинка, Волжская десертная, Алтайская, Голубка, Сеянец голубки, Ртищевская ранняя, Саратовская поздняя, Уголек, Багира, Черный жемчуг, Созвездие, Детская. Эти сорта предлагал НИИ садоводства имени Мичурина как неподверженные болезням.

КРАСНАЯ СМОРОДИНА: Красный крест, Помона десертная, Тамбовская ранняя, Русская.

КРЫЖОВНИК: Финик, Сливовый, Русский, Африканец, Изумруд.

ВИНОГРАД: Волжанин, Мускат саратовский, Мадлен Анжезин, Первенец Куйбышева, Кардинал, Королева винограда, Первенец Саратова, Пестроцветный, Приусадебный, Португизер, Рубцовский, Шасла (белая, розовая, мускатная — три сорта), Украинка, Краса Поволжья, Космонавт, Мускат самарский.

АБРИКОСЫ: Успех, Краснощекий, Ананасный, Жердели.

ОРЕХ: Идеал, Юбилейный.

И в заключение обязательно советую посадить на вашем участке несколько кустов шиповника. Ягоды его исключительно целебны, а цветы красивы.

В. ВОРОНЦОВА





Наш сегодняшний выпуск построен на читательских письмах. Вопросы на самые разные темы и впредь будут основой публикаций «Библиотечки». Мы стараемся, чтобы консультации давали не только профессионалы, но и сами читатели. Ну а чьим рекомендациям следовать, выбирайте сами.

## Муравьи

Читатель Владимир Петрович ИВАНОВ спрашивает, польза или вред приносят муравьи, расположившись на садовом участке. Если муравейник вам не мешает, лучше сохранить его. Муравьи станут вашими помощниками, правда придется поделиться с ними небольшим количеством сладкого урожая. Подробно о жизни муравейника мы попросили рассказать старшего преподавателя СХИ Ивана Дмитриевича ЕСТЬКОВА.

Муравьи — один из основных компонентов большинства наземных сообществ, которые относятся к общественным насекомым с сильно выраженным полиморфизмом, то есть в семье встречаются особи, не похожие друг на друга.

Муравьев насчитывается около 200 родов и более 5500 до сих пор описанных видов. Почти полмиллиона жителей — особей насчитывает гнездо рыжих лесных муравьев. Их часто можно встретить в смешанных и хвойных лесах. Собственно, гнездо находится под землей, часто на разлагающихся пнях. Надземная часть муравейника — куча сухих веточек и хвои — может быть до полутора метров в высоту. Муравьи живут в гнездах сообща, и каждый из них как бы автоматически выполняет ту работу, которая свойственна его касте. Основным членом каждого гнезда является плодотворная самка — «царица», основная функция которой — откладывание яиц. Самцы, численность которых выше, чем окрыленных самок, нужны только для оплодотворения самок. После роения самцы и самки отгрызают себе крылья. Самой многочисленной кастой являются беспородные самки — рабочие, которые и рождаются бескрылыми. В зависимости от вида длина тела рабочих муравьев измеряется от 1 мм до 3 см. На них ложится вся работа: добыча, укла-

дывание и подготовка пищи, строительство и уборка муравейника, его охрана и защита от нашествия, а главная забота — забота о потомстве. В муравейниках непрерывно копошатся рабочие, переносящие личинок и куколок, неправильно называемых «муравьиные яйца». В зависимости от потребности и погоды их обогревают или наоборот прячут от сильного солнечного обогрева, чистят и следят, чтобы они не высохли. В своей работе муравьи руководствуются прежде всего обонянием, вкусовыми рецепторами и осязанием. Зрение у них развито слабо, а рабочие многих видов вообще слепы. Одни виды муравьев — хищники, а другие всеядны. Определенные виды муравьев питаются семенами растений, некоторые частично или полностью — выделениями других насекомых, например — тлей. Одни живут как паразиты среди других муравьев. Некоторые виды муравьев поселяются в домах, они большей частью незаметны, но так многочисленны, что становятся настоящим бедствием для запасов продуктов.

Как уже отмечалось, муравьи имеют смешанное питание. Рацион взрослых особей составляют углеводы, а личинок — белки. Вот почему часто муравьи проникают в жилые помещения, где имеются крошки хлеба, капли варенья или меда. Если имеется связь внутреннего помещения с внеш-

ним миром (например, вентиляционный люк, сливные трубы и т. д.) и стоит просыпать 1 г сахара, через некоторое время ожидаете «гостей».

Но не следует их бояться, а избавиться от них можно простейшими способами.

Необходимо обнаружить места входа в жилые помещения и просыпать табачком или провести черту известным «китайским карандашом». Можно обработать места частого скопления муравьев инсектицидом метафосом (2 г на 5 л воды).

## Чем полезен патиссон?

«В этом году многие огородники нашего поселка Целинный совхоза «Декбрист» собрали хороший урожай патиссонов, — пишет нам читатель В. И. Базымов. — «Так, например, с 12 корней набрал более 50 штук. А вот об их качествах, целебности, что и как готовить из них, многие не знают».

Культура патиссона сейчас переживает свое второе рождение. Рост популярности этого ценного овоща легко объяснить. Врачи — диетологи настойчиво рекомендуют потреблять патиссоны при болезнях печени, почек, а также при катарах, язвенной болезни и атеросклерозе.

Полезен патиссон и совершенно здоровым людям благодаря наличию в овоще живительных витаминов, легко усвояемых углеводов, пектиновых веществ и щелочных минеральных солей — способствующих лучшему усвоению белковой пищи и поддержанию щелочной реакции крови.

Патиссон — тарельчатая тыква, ее разновидность, имеющая плоскую форму плода с ровным или фестончатым краем. Обычно патиссоны убирают в недозрелом состоянии, когда семена их еще не сформировались, а плоды в поперечнике не превышают 7—12 см.

Вот несколько рецептов приготовления блюд из патиссонов.

**САЛАТ ИЗ ЗАВЯЗЕЙ ПАТИССОНОВ.** Завязи (5—7 см) нарезать тонкими ломтиками и разложить на большом блюде. Приготовить заливку: в растительное ма-

сло добавить сок лимона, мелко нарезанный чеснок, соль, красный перец по вкусу и тщательно все перемешать. За 20 минут до подачи блюда к столу дольки патиссона залить этой заливкой, посыпать мелко нарезанной зеленью, украсить дольками помидора, листиками петрушки.

**ПАТИССОНЫ ОТВАРНЫЕ.** Молодые 3—5-дневные завязи опустить в подсоленную горячую воду и варить 15—20 минут в закрытой посуде, после чего откинуть на дуршлаг, положить на блюдо, заправить сливочным маслом, слегка посыпать сухарями, мелко нарубленной зеленью, украсить и подать к столу в теплом виде.

**ПАТИССОНЫ ЖАРЕННЫЕ.** Чуть переросшие, 8—12-дневные плоды-зеленцы нарезать ломтиками толщиной 1 см, слегка посыпать солью и красным перцем, обвалять в муке или панировочных сухарях и положить в сковороду с нагретым растительным маслом. На каждую дольку патиссона положить кружочек репчатого лука и дольку помидора, жарить на медленном огне 10—20 минут. Залить сметаной и через 5 минут теплыми подать к столу.

## НАША ПЕРЕПИСКА

Николай Андреевич КОБЕЦ дополняет наш материал о борьбе с медведкой. По его словам, этот метод гарантирует 90% сохранности растений.

Перед посадкой рассады заготовьте хлорвиниловую или резиновую трубку диаметром 8—10—12 мм (можно использовать камыш). Трубку разрезают вдоль и закладывают в нее стебель

рассады так, чтобы корни и листья были свободны. По мере роста растение раздвигает трубку, когда же оно окрепнет, половинки трубки следует аккуратно выдернуть.





На улице холодно и сыро. В самый раз сходить погреться в баню. Наш сегодняшний рассказ о том, как сделать банные процедуры не только приятными, но и полезными для здоровья.

## Какая баня без веника?

Какой веник самый хороший? В средней полосе России самый распространенный — березовый. Он очень гибкий, прочный, удобный. Его можно приготовить из веток любой березы, но лучший — из березы кудрявой. Ее ветви более густые и гибкие, листья крепкие, веник долговечнее, листья под действием пара не делаются скользкими.

Очень хорош дубовый веник, прочный и душистый. Если он заготовлен во время, в августе — сентябре, то его хватит на 3—4 бани. Листья дуба плотные и широкие, ими хорошо нагнетать пар. К тому же, они всегда в меру сухие — это облегчает дело.

А вы не пробовали париться веником из крапивы? Когда-то этот веник был популярен. Если крапивный веник приготовить правильно, он окажет лечебное действие при болях в суставах, мышцах, когда «ломит» поясницу. Веник готовится небольшой, удобный, легкий. Перед походом в парную его специально готовят, обрабатывая попеременно в горячей и холодной воде. Два раза на 2—3 минуты перекладывают из горячей воды в холодную. После этого безбоязненно можно им пользоваться. Но если нужно, чтобы крапива жгла, в лечебных целях, веник опускают на 1—2 секунды в кипяток, а парятся после того, как кожа хорошо прогреется. Постегиваться веником надо легко, тогда эффект будет лучше.

Хвойный веник тяжелый, поэтому надо делать его маленьким, из несмольных веточек. Его необходимо заварить в крутом кипятке на 20 минут, чтобы он стал мягким. Прежде, чем им париться, надо подготовить-

ся, полежать 5—7 минут в парилке. Конечно, если кожа очень чувствительная, от хвойного веника лучше отказаться.

Веник может быть и из веток клена, ореха, ясеня. Но если веника нет и его нигде достать, можно заменить его махровым полотенцем, длиной не более метра. Возьмите его в руку в середине длины и парьтесь, как веником. Веники бывают разной длины: маленькие, длиной 45 см и побольше — 60 сантиметров — кому какие нравятся.

Чтобы веник дольше служил, надо концы веток на треть длины очистить от листьев, плотно их связать и аккуратно обернуть бинтом или тканью. Веник непременно должен быть легким, если он тяжелый, то можно набить мозоли даже на привычных руках. Кстати, от мозолей (и от жара) хорошо предохраняет рукавица.

Заготовленные летом и осенью веники слегка подсушивают в тени, на сквозняке. На зиму их прячут в стог сена. В городах их хранят в пластиковых мешках, в холодных помещениях, зимой — на балконе. Перед употреблением замороженные веники оттаивают. Запаривать их не нужно. После бани веник укладывают в пакет и помещают в холодное место.

Если веник пересушен, его запаривают в горячей воде, но долго держать его в воде нельзя, так как он теряет свой аромат. Лучше сделать так: быстро вынув веник из воды, положить на раскаленные камни. Пар, поднимающийся от мокрых душистых листьев, распарит веник и наполнит парилку свежим, ароматным

духом. Необходимо тщательно проследить, не осталось ли листьев на камнях: если они начнут гореть, то вместо аромата вы будете вдыхать гарь.

### «ВКУСНЫЙ» ПАР

Очень много средств для приготовления ароматного пара. Можно из одного вида травы, листьев; можно с добавлением различных ароматических добавок. Можно приготовить в тазу целебные настои и поддавать их ковшиком небольшими порциями по 300—400 граммов.

Можно добавлять в кипяток настой липового цвета, листьев березы, душистого лугового чая, листьев и стеблей мяты, цветов ромашки аптечной, хвои.

От кваса и пива в парилке разливается хлебный дух, от настоя душистых трав — чудесные запахи лета, а листья деревьев и хвойные ветки привносят в парилку аромат летнего леса. Вместо еловых и сосновых веток можно использовать аптечный хвойный концентрат.

Все эти ароматы не только повышают настроение. Полезные вещества, проникая через дыхательные пути и расширенные поры кожи в организм, благоприятно влияют на центральную нервную систему. Это, в свою очередь, сказывается на деятельности различных органов и систем, особенно сердца и сосудов. Общеизвестно влияние на организм дурных запахов и приятных ароматов.

В парной, благоухающей хвоей, легко себя чувствуют очень усталые люди и больные гипертонией (если им не противопоказана баня), а также люди с расстроенной нервной системой. Такая баня повышает общий тонус.

Хорош и табачный парок, особенно если табак хороший, обладает приятным ароматом — ведь это высушенная трава. В некоторых регионах страны пар часто делают с настоем листьев хрена. Можно добавлять в воду настой чабреца, душицы, донника. Можно — пучки ароматных трав, например, мяты или Melissa лимонной, разложить на полке или сделать настои. Пар, настоянный на травах, дает прекрасный ингаляционный эффект,

особенно если организм распарен.

Удивительно действует на человека горчичный пар. В осеннюю сырую, зябкую погоду он особенно полезен — как профилактика от простуды. Горчичный пар готовить несложно: в горячую воду добавляют чайную ложку горчицы, предварительно хорошо прожаренной.

Ну, а если в доме нет запасов трав для того чтобы приготовить ароматный пар? Не беда, в доме всегда найдутся другие средства.

В таз с горячей водой (3 литра) можно добавить, например, половину чайной ложки меда или кусочек пиленого сахара, или 10 капель ментола (или настоя мяты). Можно добавить половину чайной ложки эвкалиптового настоя (или 5 капель эвкалиптового масла). Если есть в доме растворимый кофе, можно добавить в воду чайную ложечку кофе.

Однако надо помнить о том, что некоторые настои и масла действуют неодинаково. Например, пихтовое масло, которое часто добавляют в воду, может вызвать возбуждение нервной системы и нарушение сна. Почувствовав, что какое-либо вещество подействовало на вас возбуждающе или вызвало головную боль, замените его другим.

### ЛОСЬОН ИЗ ДОМАШНИХ СРЕДСТВ

Этот лосьон — для очищения и смягчения нормальной и сухой кожи.

Яичный желток растирают с подсолнечным маслом. Постепенно в эту смесь добавляется стакан молока, а также сок двух лимонов, смешанный с настоем из корок. Настой готовят так: мелко нарезанные лимонные корки заливаются стаканом кипятка и настаиваются в закрытой посуде 2—3 часа. После этого настоем процеживают, добавляют столовую ложку меда + смесь из желтка, масла и молока. Кроме того, 150 граммов камфорного масла. Смесь тщательно размешать, процедить, влить в темную бутылочку, взболтать и добавить стакан с четвертью воды.

Храните этот лосьон в темном и прохладном месте. Очищайте им кожу лица и шеи по вечерам.





В прошлом выпуске мы начали разговор о консервировании мяса. Сегодня речь о посоле говядины, баранины и свинины. Как сделать копчености или тушенку, вы узнаете в следующий раз.

## Посол мяса

### ПОСОЛ ГОВЯДИНЫ И БАРАНИНЫ

Этот посол преследует цель, получить мясо для долгого хранения и употреблять только в вареном виде. Имеется два способа засаливания — простой и сложный. Сначала туши разделяют на части нужных размеров и форм, удобных для соления и реализации. Обычно говяжью полутушу делят на четверти: переднюю часть разрубает на десять частей, заднюю — на семь, можно рубить и мельче. Для ускорения посола мягкие куски надрезают, а трубчатые кости разрубает в косом направлении.

Бараньи туши разрубает на две половины, которые затем распределяют на четыре-пять частей каждую. Мясо, предназначенное для посола, должно быть свежим, охлажденным и только от здоровых животных.

Страдает качество продукта, если туша неправильно разделана, дважды заморожена, имеет посторонний запах, несвойственные мясу цвет и запах.

При консервировании куски мяса натирают посолочной смесью. На крепкий посол расходуется 10%, на слабый 8% смеси к массе мяса. Для пряного посола в смесь вводят черный или душистый перец в зернах, лавровый лист, иногда чеснок по вкусу. Затем мясо укладывают в бочки, пересыпают ряды посолочной смесью, покрывают крышкой с грузом. Через 3—4 дня мясо уплотняется, выливается рассол, поэтому бочку следует дополнить солониной и залить свежим заливочным рассолом, содержащим 20—22% соли. Солонина считается готовой через 15—20 дней, хранят ее в бочке с герметично закрытой крышкой.

Солонина хорошего качества должна иметь плотную консистенцию, равномерную окраску на разрезе — от розового до темнокрасного. Запах — характерный, поверхность кусков — без плесени и слизи. Рассол должен быть прозрачный, розовато-красного цвета, без пены и посторонних запахов. Вкус вареной солонины в меру соленый, без посторонних привкусов. В хорошо вентилируемом помещении при температуре 5—7° качество солонины сохраняется 6—8 месяцев.

При появлении в бочках течи солонина быстро портится. Нужно срочно переложить солонину в другую тару и залить свежим рассолом, но только если продукт без признаков порчи. Испорченная солонина имеет мутный, грязно-красный пенный рассол с неприятным запахом. Мясо на поверхности серое или темного цвета, липкое, рыхлой консистенции, с неприятным запахом, с неравномерной окраской на срезе.

Иногда применяют мокрый посол говядины и баранины, заливая мясо в бочках 25—26-процентным охлажденным рассолом и выдерживают 20—30 суток.

### ПОСОЛ СВИНИНЫ

Этот способ консервирования мяса рекомендуется как необходимый прием в производстве копченых, варено-копченых и других изделий, а для получения солонины только как вынужденная мера. При посоле шпига получают продукт, годный к употреблению без дополнительной обработки.

Для свинины используют все виды посола. Сухой — для получения мясopодуктов длительного хранения (шпиг, копченый бе-

кон). Мокрый способ используют для приготовления окороков, а смешанный способ посола — для окороков, грудинки, корейки, рулет и др. Лучше солить мясо охлажденное или свежемороженное.

Свиную тушу делят на три части: переднюю, среднюю и заднюю. От задней части отделяют хвост и ножки по скакательному суставу, от передней — шейные позвонки, шейную часть и переднюю ножку (по верхнему ряду ластных костей), от средней части — грудинку, корейку. Иногда с туши снимают шпиг и солят обрезную свинину. Техника посола свинины для получения солонины такая же, как для говядины и баранины.

### ПОСОЛ ОКОРОКОВ, КОРЕЕК И ГРУДИНОК

Для окороков лучше использовать нежную свинину. После удаления конечностей от туши отделяют ножку по скакательному суставу, делают разрез между костью и сухожилием, затем подвешивают, придают окороку округлую форму, срезая лишние ткани.

Окорока шприцуют рассолом с помощью полой иглы или через кровеносные сосуды из расчета 8—12% соли для грудинки и 4—5% для корейки от их массы. Раствор шприцевания должен быть чистым, прозрачным, нагретым до 90° на протяжении 30 минут, а затем охлажден до 3—5°. Затем окорока, корейки, грудинки натирают солью из расчета 3—4% к массе продукта и помещают в бочку, прассуя для придания определенной формы. На следующий день бочку полностью заливают 16—17% рассолом. Через 15—20 суток, а корейку и грудинку через 10—12 суток, продукты укладывают в штабель на 6—10 суток (корейки и грудинки на одни сутки) для стекания рассола и созревания.

Соленые свиные продукты должны иметь в меру соленый и ветчинный вкус и аромат, на разрезе — равномерный розовый цвет, упругую консистенцию, чистую, без пятен поверхность.

Окорока можно солить и

так. Посолочную смесь тщательно втирают в окорок. На 5 кг окорока нужен стакан смеси. Окорока укладывают в чистую, ошпаренную, без щелей бочку, на дно которой насыпают слой соли. Затем накрывают деревянным кружком и ставят в прохладное место на 12—15 дней, после чего заливают охлажденным и процеженным рассолом, в составе которого: 50 л воды, 7—8 кг соли, 7,5 кг сахара и 0,025 кг нитрита. Накрывают деревянным кружком с грузом на 2—3 недели. После посола окорока развешивают для стекания рассола и обветривания.

### СУХОЙ СПОСОБ

Для этого натертые и обсыпанные посолочной смесью окорока укладывают рядами кожей вниз в тару, имеющую на дне отверстие для стока образующегося рассола. Бочку ставят в прохладное место и через 3—4 дня окорока перекалывают (верхние вниз, и наоборот), снова присыпая посолочной смесью. Посол заканчивают через 2—3 недели. Готовые окорока очищают от соли и развешивают в сухом прохладном помещении.

Посол кореек и грудинки осуществляют теми же способами, однако сухой посол длится 1—2 суток, а в рассоле они выдерживаются 10—12 суток. Прежде чем проводить дальнейшую обработку окороков, кореек и грудинки проводят вымачивание продуктов для удаления соли с поверхности. Если этого не сделать, в дальнейшем при сушке, копчении могут появиться соляные пятна, похожие на плесень, а это резко снижает качество деликатесов. При неблагоприятных условиях хранения выступившая на поверхности соль поглощает воду и продукт становится влажным.

Срок вымачивания соленых продуктов зависит от длительности посола из расчета 3 минуты на каждые сутки мокрого посола и 6 минут сухого. Вымачивание проводят в проточной чистой воде при температуре 30—38°, при этом масса продукта увеличивается на 1—2%. После этого мясные продукты слегка подсушивают на воздухе.



# Конституция России

Мы, многонациональный народ Российской Федерации, соединенные общей судьбой на своей земле, утверждая права и свободы человека, гражданский мир и согласие, сохраняя исторически сложившееся государственное единство, исходя из общепризнанных принципов равноправия и самоопределения народов, чтя память предков, передавших нам любовь и уважение к

Отечеству, веру в добро и справедливость,

возрождая суверенную государственность России и утверждая незыблемость ее демократической основы,

стремясь обеспечить благополучие и процветание России,

исходя из ответственности за свою Родину перед нынешними и будущими поколениями,

сознавая себя частью мирового сообщества,

принимаем Конституцию Российской Федерации.

## РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ

### Глава 1. Основы конституционного строя

#### Статья 1

1. Российская Федерация — Россия есть демократическое федеративное правовое государство с республиканской формой правления.

2. Наименования Российская Федерация и Россия равнозначны.

#### Статья 2

Человек, его права и свободы являются высшей ценностью. Признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина — обязанность государства.

#### Статья 3

1. Носителем суверенитета и единственным источником власти в Российской Федерации является ее многонациональный народ.

2. Народ осуществляет свою власть непосредственно, а также через органы государственной власти и органы местного самоуправления.

3. Высшим непосредственным выражением власти народа являются референдум и свободные выборы.

4. Никто не может присваивать власть в Российской Федерации. Захват власти или присвоение властных полномочий преследуются по федеральному закону.

#### Статья 4

1. Суверенитет Российской Федерации распространяется на всю ее территорию.

2. Конституция Российской Федерации и федеральные законы имеют верховенство на всей территории Российской Федерации.

3. Российская Федерация обеспечивает целостность и неприкосновенность своей территории.

#### Статья 5

1. Российская Федерация состоит из республик, краев, областей, городов федерального значения, автономной области, автономных округов — равноправных субъектов Российской Федерации.

2. Республика (государство) имеет свою конституцию и законы. Край, область, го-

сти народов, проживающих на соответствующей территории.

2. Земля и другие природные ресурсы могут находиться в частной, государственной, муниципальной и иных формах собственности.

#### Статья 10

Государственная власть в Российской Федерации осуществляется на основе разделения на законодательную, исполнительную и судебную. Органы законодательной, исполнительной и судебной власти самостоятельны.

#### Статья 11

1. Государственную власть в Российской Федерации осуществляют Президент Российской Федерации, Федеральное Собрание (Совет Федерации и Государственная Дума), Правительство Российской Федерации, суды Российской Федерации.

2. Государственную власть в субъектах Российской Федерации осуществляют образуемые ими органы государственной власти.

3. Разграничение предметов ведения и полномочий между органами государственной власти Российской Федерации и органами государственной власти субъектов Российской Федерации осуществляется настоящей Конституцией. Федеративными и иными договорами о разграничении предметов ведения и полномочий.

#### Статья 12

В Российской Федерации признается и гарантируется местное самоуправление. Местное самоуправление в пределах своих полномочий самостоятельно. Органы местного самоуправления не входят в систему органов государственной власти.

#### Статья 13

1. В Российской Федерации признается идеологическое многообразие.

2. Никакая идеология не может устанавливаться в качестве государственной или обязательной.

3. В Российской Федерации признаются политическое много-

### Глава 2. Права и свободы человека и гражданина

#### Статья 17

1. В Российской Федерации признаются и гарантируются права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с настоящей Конституцией.

2. Основные права и свободы человека неотчуждаемы и принадлежат каждому от рождения.

3. Осуществление прав и свобод человека и гражданина не должно нарушать права и свободы других лиц.

#### Статья 18

Права и свободы человека и гражданина являются непосредственно действующими. Они определяют смысл, содержание и применение законов, деятельность законодательной и исполнительной власти, местного самоуправления и обеспечиваются правосудием.

#### Статья 19

1. Все равны перед законом и судом.

2. Государство гарантирует равенство прав и свобод человека и гражданина независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств. Запрещаются любые формы ограничения прав граждан по признакам социальной, расовой, национальной, языковой или религиозной принадлежности.

3. Мужчина и женщина имеют равные права и свободы и равные возможности для их реализации.

#### Статья 20

1. Каждый имеет право на жизнь.

2. Смертная казнь впредь до ее отмены может устанавливаться федеральным законом в качестве исключительной меры наказания за особо тяжкие преступления против жизни при предоставлении обвиняемому права на рассмотрение его дела судом с участием присяжных заседателей.

#### Статья 21

1. Достоинство личности охраняется государством. Ничто не может быть основанием для его умаления.

2. Никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию. Никто не может быть без добровольного согласия подвергнут медицинским, научным или иным опытам.

#### Статья 22

1. Каждый имеет право на

довать индивидуально или совместно с другими любую религию или не исповедовать никакой, свободно выбирать, иметь и распространять религиозные и иные убеждения и действовать в соответствии с ними.

#### Статья 23

1. Каждому гарантируется свобода мысли и слова.

2. Не допускаются пропаганда или агитация, возбуждающие социальную, расовую, национальную или религиозную ненависть и вражду. Запрещается пропаганда социального, расового, национального, религиозного или языкового превосходства.

3. Никто не может быть принужден к выражению своих мнений и убеждений или отказу от них.

4. Каждый имеет право свободно искать, получать, передавать, производить и распространять информацию любым законным способом. Перечень сведений, составляющих государственную тайну, определяется федеральным законом.

5. Гарантируется свобода массовой информации. Цензура запрещается.

#### Статья 30

1. Каждый имеет право на объединение, включая право создавать профессиональные союзы для защиты своих интересов. Свобода деятельности общественных объединений гарантируется.

2. Никто не может быть принужден к вступлению в какое-либо объединение или пребыванию в нем.

#### Статья 31

Граждане Российской Федерации имеют право собираться мирно, без оружия, проводить собрания, митинги и демонстрации, шествия и пикетирование.

#### Статья 32

1. Граждане Российской Федерации имеют право участвовать в управлении делами государства как непосредственно, так и через своих представителей.

2. Граждане Российской Федерации имеют право избирать и быть избранными в органы государственной власти и органы местного самоуправления, а также участвовать в референдуме.

3. Не имеют права избирать и быть избранными граждане, признанные судом недееспособными, а также содержащиеся в местах лишения свободы по приговору суда.

4. Граждане Российской Федерации имеют равный доступ к государственной службе.

5. Граждане Российской Федерации имеют право участвовать в отправлении правосудия.

#### Статья 33

Граждане Российской Феде-

дых. Р  
му дог  
тановле  
ном про  
го време  
ничные д  
годный от

1. Мате  
семья нах  
государст

2. Забо  
тание —  
ность род

3. Труд  
стигшие  
титься о  
дителях.

1. Каж  
циальное  
расту в  
лидност  
воспита  
чаях. У  
2. Соци  
ваются  
3. По  
социаль  
ние до  
циальн  
творит

1. К  
лище.  
произ

2.

власт  
управ  
строи  
для  
лице

3.

ным  
даю  
дост  
дост  
вен

гих  
стви  
ном

1

охр  
пом

гос  
ных  
ния  
плэ  
сте

взн

2

Фи  
пре  
зд  
тя

ст

но  
оз

ст  
че

к  
с

г

т



# ИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## ПРОЕКТ

3.

Работавшему по трудовому договору гарантируются установленные федеральным законом продолжительность рабочего времени, выходные и праздничные дни, оплачиваемый ежегодный отпуск.

### Статья 38

1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.

2. Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей.

3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.

### Статья 39

1. Каждому гарантируется социальное обеспечение по возрасту в случае болезни, инвалидности, потери кормильца, для воспитания детей и в иных случаях, установленных законом.

2. Государственные пенсии и социальные пособия устанавливаются законом.

3. Поощряются добровольное социальное страхование, создание дополнительных форм социального обеспечения и благотворительность.

### Статья 40

1. Каждый имеет право на жилище. Никто не может быть произвольно лишен жилища.

2. Органы государственной власти и органы местного самоуправления поощряют жилищное строительство, создают условия для осуществления права на жилище.

3. Малоимущим, иным указанным в законе гражданам, нуждающимся в жилище, оно предоставляется бесплатно или за доступную плату из государственных, муниципальных и других жилищных фондов в соответствии с установленными законом нормами.

### Статья 41

1. Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается гражданам бесплатно за счет средств соответствующего бюджета, страховых взносов, других поступлений.

2. В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию.

3. Сокрытие должностными лицами фактов и обстоятельств, создающих угрозу для жизни и здоровья людей, влечет за собой ответственность в соответствии с федеральным законом.

ворами Российской Федерации обращаться в межгосударственные органы по защите прав и свобод человека, если исчерпаны все имеющиеся внутригосударственные средства правовой защиты.

### Статья 47

1. Никто не может быть лишен права на рассмотрение его дела в том суде и тем судьей, к подсудности которых оно отнесено законом.

2. Обвиняемый в совершении преступления имеет право на рассмотрение его дела судом с участием присяжных заседателей в случаях, предусмотренных федеральным законом.

### Статья 48

1. Каждому гарантируется право на получение квалифицированной юридической помощи. В случаях, предусмотренных законом, юридическая помощь оказывается бесплатно.

2. Каждый задержанный, заключенный под стражу, обвиняемый в совершении преступления имеет право пользоваться помощью адвоката (защитника) с момента соответственно задержания, заключения под стражу или предъявления обвинения.

### Статья 49

1. Каждый обвиняемый в совершении преступления считается невиновным, пока его виновность не будет доказана в предусмотренном федеральным законом порядке и установлена вступившим в законную силу приговором суда.

2. Обвиняемый не обязан доказывать свою невиновность.

3. Неустранимые сомнения в виновности лица толкуются в пользу обвиняемого.

### Статья 50

1. Никто не может быть повторно осужден за одно и то же преступление.

2. При осуществлении правосудия не допускается использование доказательств, полученных с нарушением федерального закона.

3. Каждый осужденный за преступление имеет право на пересмотр приговора вышестоящим судом в порядке, установленном федеральным законом, а также право просить о помиловании или смягчении наказания.

### Статья 51

1. Никто не обязан свидетельствовать против себя самого, своего супруга и близких родственников, круг которых определяется федеральным законом.

2. Федеральным законом могут устанавливаться иные случаи освобождения от обязанности давать свидетельские показания.

### Статья 52

Права потерпевших от преступлений и злоупотреблений властью охраняются законом. Государством обеспечивается

### Статья 53

Каждый обязан сохранять природу и окружающую среду, бережно относиться к природным богатствам.

### Статья 59

1. Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации.

2. Гражданин Российской Федерации несет военную службу в соответствии с федеральным законом.

3. Гражданин Российской Федерации в случае, если его убеждениям или вероисповеданию противоречит несение военной службы, а также в иных установленных федеральным законом случаях имеет право на замену ее альтернативной гражданской службой.

### Статья 60

Гражданин Российской Федерации может самостоятельно осуществлять в полном объеме свои права и обязанности с 18 лет.

### Статья 61

1. Гражданин Российской Федерации не может быть выслан за пределы Российской Федерации или выдан другому государству.

2. Российская Федерация гарантирует своим гражданам защиту и покровительство за ее пределами.

### Статья 62

1. Гражданин Российской Федерации может иметь гражданство иностранного государства (двойное гражданство) в соответствии с федеральным законом или международным договором Российской Федерации.

2. Наличие у гражданина Российской Федерации гражданст

## Глава 3. Федеративное устройство

### Статья 65

1. В составе Российской Федерации находятся субъекты Российской Федерации:

Республика Адыгея (Адыгея), Республика Алтай, Республика Башкортостан, Республика Бурятия, Республика Дагестан, Ингушская Республика, Кабардино-Балкарская Республика, Республика Калмыкия—Халхг Тангч, Карачаево-Черкесская Республика, Республика Карелия, Республика Коми, Республика Марий Эл, Республика Мордовия, Республика Саха (Якутия), Республика Северная Осетия, Республика Татарстан (Татарстан), Республика Тува, Удмуртская Республика, Республика Хакасия, Чеченская Республика, Чувашская Республика — Чаваш республики;

Алтайский край, Краснодарский край, Красноярский край, Приморский край, Ставропольский край, Хабаровский край.

Амурская область, Архангельская область, Астраханская об

ва иностранного государства не умаляет его прав и свобод и не освобождает от обязанностей, вытекающих из российского гражданства, если иное не предусмотрено федеральным законом или международным договором Российской Федерации.

3. Иностранцы граждане и лица без гражданства пользуются в Российской Федерации правами и несут обязанности наравне с гражданами Российской Федерации, кроме случаев, установленных федеральным законом или международным договором Российской Федерации.

### Статья 63

1. Российская Федерация предоставляет политическое убежище иностранным гражданам и лицам без гражданства в соответствии с общепризнанными нормами международного права.

2. В Российской Федерации не допускается выдача другим государствам лиц, преследуемых за политические убеждения, а также за действия (или бездействие), не признаваемые в Российской Федерации преступлением. Выдача лиц, обвиняемых в совершении преступления, а также передача осужденных для отбывания наказания в других государствах осуществляются на основе федерального закона или международного договора Российской Федерации.

### Статья 64

Положения настоящей главы составляют основы правового статуса личности в Российской Федерации и не могут быть изменены иначе как в порядке, установленном настоящей Конституцией.

номного округа может быть принят федеральный закон об автономной области, автономном округе.

4. Отношения автономных округов, входящих в состав края или области, могут регулироваться федеральным законом и договором между органами государственной власти автономного округа и, соответственно, органами государственной власти края или области.

5. Статус субъекта Российской Федерации может быть изменен по взаимному согласию Российской Федерации и субъекта Российской Федерации в соответствии с федеральным конституционным законом.

### Статья 67

1. Территория Российской Федерации включает в себя территории ее субъектов, внутренние воды и территориальное море, воздушное пространство над ними.

2. Российская Федерация обладает суверенными правами и осуществляет юрисдикцию на континентальном шельфе и в



субъектов Российской Федерации.

2. Республика (государство) имеет свою конституцию и законодательство. Край, область, город Федерального значения, автономная область, автономный округ имеет свой устав и законодательство.

3. Федеративное устройство Российской Федерации основано на ее государственной целостности, единстве системы государственной власти, разграничении предметов ведения и полномочий между органами государственной власти Российской Федерации и органами государственной власти субъектов Российской Федерации, равноправии и самоопределении народов в Российской Федерации.

4. Во взаимоотношениях с федеральными органами государственной власти все субъекты Российской Федерации между собой равноправны.

#### Статья 6

1. Гражданство Российской Федерации приобретается и прекращается в соответствии с федеральным законом, является единым и равным независимо от оснований приобретения.

2. Каждый гражданин Российской Федерации обладает на ее территории всеми правами и свободами и несет равные обязанности, предусмотренные Конституцией Российской Федерации.

3. Гражданин Российской Федерации не может быть лишен своего гражданства или права изменить его.

#### Статья 7

1. Российская Федерация — социальное государство, политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека.

2. В Российской Федерации охраняются труд и здоровье людей, устанавливается гарантированный минимальный размер оплаты труда, обеспечивается государственная поддержка семьи, материнства, отцовства и детства, инвалидов и пожилых граждан, развивается система социальных служб, устанавливаются государственные пенсии, пособия и иные гарантии социальной защиты.

#### Статья 8

1. В Российской Федерации гарантируются единство экономического пространства, свободное перемещение товаров, услуг и финансовых средств, поддержка конкуренции, свобода экономической деятельности.

2. В Российской Федерации признаются и защищаются равным образом частная, государственная, муниципальная и иные формы собственности.

#### Статья 9

1. Земля и другие природные ресурсы используются и охраняются в Российской Федерации как основа жизни и деятельно-

#### Статья 13

1. В Российской Федерации признается идеологическое многообразие.

2. Никакая идеология не может устанавливаться в качестве государственной или обязательной.

3. В Российской Федерации признаются политическое многообразие, многопартийность.

4. Общественные объединения равны перед законом.

5. Запрещается создание и деятельность общественных объединений, цели или действия которых направлены на насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации, подрыв безопасности государства, создание вооруженных формирований, разжигание социальной, расовой, национальной и религиозной розни.

#### Статья 14

1. Российская Федерация — светское государство. Никакая религия не может устанавливаться в качестве государственной или обязательной.

2. Религиозные объединения отделены от государства и равны перед законом.

#### Статья 15

1. Конституция Российской Федерации имеет высшую юридическую силу, прямое действие и применяется на всей территории Российской Федерации. Законы и иные правовые акты, принимаемые в Российской Федерации, не должны противоречить Конституции Российской Федерации.

2. Органы государственной власти, органы местного самоуправления, должностные лица, граждане и их объединения обязаны соблюдать Конституцию Российской Федерации и законы.

3. Законы подлежат официальному опубликованию. Неопубликованные законы не применяются. Любые нормативные правовые акты, затрагивающие права, свободы и обязанности человека и гражданина, не могут применяться, если они не опубликованы официально для всеобщего сведения.

4. Общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации являются составной частью ее правовой системы. Если международным договором Российской Федерации установлены иные правила, чем предусмотренные законом, то применяются правила международного договора.

#### Статья 16

1. Положения настоящей главы Конституции составляют основы конституционного строя Российской Федерации и не могут быть изменены иначе как в порядке, установленном настоящей Конституцией.

2. Никакие другие положения настоящей Конституции не могут противоречить основам конституционного строя Российской Федерации.

уменьшения.

2. Никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию. Никто не может быть без добровольного согласия подвергнут медицинским, научным или иным опытам.

#### Статья 22

1. Каждый имеет право на свободу и личную неприкосновенность.

2. Арест, заключение под стражу и содержание под стражей допускаются только по судебному решению. До судебного решения лицо не может быть подвергнуто задержанию на срок более 48 часов.

#### Статья 23

1. Каждый имеет право на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, защиту своей чести и доброго имени.

2. Каждый имеет право на тайну переписки, телефонных переговоров, почтовых, телеграфных и иных сообщений. Ограничение этого права допускается только на основании судебного решения.

#### Статья 24

1. Сбор, хранение, использование и распространение информации о частной жизни лица без его согласия не допускаются.

2. Органы государственной власти и органы местного самоуправления, их должностные лица обязаны обеспечить каждому возможность ознакомления с документами и материалами, непосредственно затрагивающими его права и свободы, если иное не предусмотрено законом.

#### Статья 25

Жилище неприкосновенно. Никто не вправе проникать в жилище против воли проживающих в нем лиц иначе как в случаях, установленных федеральным законом, или на основании судебного решения.

#### Статья 26

1. Каждый вправе определять и указывать свою национальную принадлежность. Никто не может быть принужден к определению и указанию своей национальной принадлежности.

2. Каждый имеет право на пользование родным языком, на свободный выбор языка общения, воспитания, обучения и творчества.

#### Статья 27

1. Каждый, кто законно находится на территории Российской Федерации, имеет право свободно передвигаться, выбирать место пребывания и жительства.

2. Каждый может свободно выезжать за пределы Российской Федерации. Гражданин Российской Федерации имеет право беспрепятственно возвращаться в Российскую Федерацию.

#### Статья 28

Каждому гарантируется свобода совести, свобода вероисповедания, включая право испове-

признанные судом виновными, а также содержание в местах лишения свободы по приговору суда.

4. Граждане Российской Федерации имеют равный доступ к государственной службе.

5. Граждане Российской Федерации имеют право участвовать в отправлении правосудия.

#### Статья 33

Граждане Российской Федерации имеют право обращаться лично, а также направлять индивидуальные и коллективные обращения в государственные органы и органы местного самоуправления.

#### Статья 34

1. Каждый имеет право на свободное использование своих способностей и имущества для предпринимательской и иной не запрещенной законом экономической деятельности.

2. Не допускается экономическая деятельность, направленная на монополизацию и недобросовестную конкуренцию.

#### Статья 35

1. Право частной собственности охраняется законом.

2. Каждый вправе иметь имущество в собственности, владеть, пользоваться и распоряжаться им как единолично, так и совместно с другими лицами.

3. Никто не может быть лишен своего имущества иначе как по решению суда. Принудительное отчуждение имущества для государственных нужд может быть произведено только при условии предварительного и равноценного возмещения.

4. Право наследования гарантируется.

#### Статья 36

1. Граждане и их объединения вправе иметь в частной собственности землю.

2. Владение, пользование и распоряжение землей и другими природными ресурсами осуществляются их собственниками свободно, если это не наносит ущерба окружающей среде и не нарушает прав и законных интересов иных лиц.

3. Условия и порядок пользования землей определяются на основе федерального закона.

#### Статья 37

1. Труд свободен. Каждый имеет право свободно распоряжаться своими способностями к труду, выбирать род деятельности и профессию.

2. Принудительный труд запрещен.

3. Каждый имеет право на труд в условиях, отвечающих требованиям безопасности и гигиены, на вознаграждение за труд без какой бы то ни было дискриминации и не ниже установленного федеральным законом минимального размера оплаты труда, а также право на защиту от безработицы.

4. Признается право на индивидуальные и коллективные трудовые споры с использованием установленных федеральным законом способов их разрешения, включая право на забастовку.

5. Каждый имеет право на от-



Российской Федерации и субъекта Российской Федерации в соответствии с федеральным конституционным законом 1.

#### Статья 67

1. Территория Российской Федерации включает в себя территории ее субъектов, внутренние воды и территориальное море, воздушное пространство над ними.

2. Российская Федерация обладает суверенными правами и осуществляет юрисдикцию на континентальном шельфе и в исключительной экономической зоне Российской Федерации в порядке, определяемом федеральным законом и нормами международного права.

3. Границы между субъектами Российской Федерации могут быть изменены с их взаимного согласия.

#### Статья 68

1. Государственным языком Российской Федерации на всей ее территории является русский язык.

2. Республики вправе устанавливать свои государственные языки. В органах государственной власти, органах местного самоуправления, государственных учреждениях республик они употребляются наряду с государственным языком Российской Федерации.

3. Российская Федерация гарантирует всем ее народам право на сохранение родного языка, создание условий для его изучения и развития.

#### Статья 69

Российская Федерация гарантирует права коренных малочисленных народов в соответствии с общепризнанными принципами и нормами международного права и международными договорами Российской Федерации.

#### Статья 70

1. Государственные флаг, герб и гимн Российской Федерации, их описание и порядок официального использования устанавливаются федеральным конституционным законом.

2. Столицей Российской Федерации является город Москва. Статус столицы устанавливается федеральным законом.

#### Статья 71

В ведении Российской Федерации находятся:

а) принятие и изменение Конституции Российской Федерации и федеральных законов, контроль за их соблюдением;

б) федеративное устройство и территория Российской Федерации;

в) регулирование и защита прав и свобод человека и гражданина; гражданство в Российской Федерации; регулирование и защита прав национальностей и меньшинств;

г) установление системы федеральных органов законодательной, исполнительной и судебной власти, порядка их организации и деятельности; формирование федеральных органов государственной власти;

(Продолжение на 4-й)

стесненных и близких подделается федеральным законом. 2. Федеральным законом могут устанавливаться иные случаи освобождения от обязанности давать свидетельские показания.

#### Статья 52

Права потерпевших от преступлений и злоупотреблений властью охраняются законом. Государство обеспечивает потерпевшим доступ к правосудию и компенсацию причиненного ущерба.

#### Статья 53

Каждый имеет право на возмещение государством вреда, причиненного незаконными действиями (или бездействием) органов государственной власти или их должностных лиц.

#### Статья 54

1. Закон, устанавливающий или отягчающий ответственность, обратной силы не имеет. 2. Никто не может нести ответственность за деяние, которое в момент его совершения не признавалось правонарушением. Если после совершения правонарушения ответственность за него устранена или смягчена, применяется новый закон.

#### Статья 55

1. Перечисление в Конституции Российской Федерации основных прав и свобод не должно толковаться как отрицание или умаление других общепризнанных прав и свобод человека и гражданина. 2. В Российской Федерации не должны издаваться законы, отменяющие или умаляющие права и свободы человека и гражданина.

3. Права и свободы человека и гражданина могут быть ограничены федеральным законом только в той мере, в какой это необходимо в целях защиты основ конституционного строя, нравственности, здоровья, прав и законных интересов других лиц, обеспечения обороны страны и безопасности государства.

#### Статья 56

1. В условиях чрезвычайного положения для обеспечения безопасности граждан и защиты конституционного строя в соответствии с федеральным конституционным законом могут устанавливаться отдельные ограничения прав и свобод с указанием пределов и срока их действия. 2. Чрезвычайное положение на всей территории Российской Федерации и в ее отдельных местностях может вводиться при наличии обстоятельств и в порядке, установленных федеральным конституционным законом. 3. Не подлежат ограничению права и свободы, предусмотренные статьями 20, 21, 23 (часть 1), 24, 28, 34 (часть 1), 40 (часть 1), 46—54 Конституции Российской Федерации.

#### Статья 57

Каждый обязан платить законно установленные налоги и сборы. Законы, устанавливающие новые налоги или ухудшающие положение налогоплательщиков, обратной силы не имеют.

#### Статья 46

1. Каждому гарантируется судебная защита его прав и свобод. 2. Решения и действия (или бездействие) органов государственной власти, органов местного самоуправления, общественных объединений и должностных лиц могут быть обжалованы в суд. 3. Каждый вправе в соответствии с международными дого-

Фактов и обстоятельств, создающих угрозу для жизни и здоровья людей, влечет за собой ответственность в соответствии с федеральным законом.

#### Статья 42

Каждый имеет право на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии и на возмещение ущерба, причиненного его здоровью или имуществу экологическим правонарушением.

#### Статья 43

1. Каждый имеет право на образование.

2. Гарантируются общедоступность и бесплатность дошкольного, основного общего и среднего профессионального образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях и на предприятиях.

3. Каждый вправе на конкурсной основе бесплатно получить высшее образование в государственном или муниципальном образовательном учреждении и на предприятии.

4. Основное общее образование обязательно. Родители или лица, их заменяющие, обеспечивают получение детьми основного общего образования.

5. Российская Федерация устанавливает федеральные государственные образовательные стандарты, поддерживает различные формы образования и самообразования.

#### Статья 44

1. Каждому гарантируется свобода литературного, художественного, научного, технического и других видов творчества, преподавания. Интеллектуальная собственность охраняется законом.

2. Каждый имеет право на участие в культурной жизни и пользование учреждениями культуры, на доступ к культурным ценностям.

3. Каждый обязан заботиться о сохранении исторического и культурного наследия, беречь памятники истории и культуры.

#### Статья 45

1. Государственная защита прав и свобод человека и гражданина в Российской Федерации гарантируется.

2. Каждый вправе защищать свои права и свободы всеми способами, не запрещенными законом.

1. Каждому гарантируется судебная защита его прав и свобод.

2. Решения и действия (или бездействие) органов государственной власти, органов местного самоуправления, общественных объединений и должностных лиц могут быть обжалованы в суд.

3. Каждый вправе в соответствии с международными дого-

право на  
своих  
цества для  
и иной не  
экономи-

экономиче-  
направленная  
недобросо-

собственно-

иметь иму-  
ности, вла-  
и распоря-  
нолично, так  
ими лицами.

ет быть ли-  
ства иначе  
да. Принуди-  
е имущества  
х нужд мо-  
ено только  
рительного и  
щения.

вания гаран-

36

их объедине-  
частной соб-

ользование и  
тей и другими  
сами осуще-  
обственности  
о не наносит  
ей среде и не  
законных ин-

рядок пользо-  
деляются на  
го закона.

37

ен. Каждый  
дно распоря-  
собностями к  
од деятельно-

ый труд зап-

право на  
отвечающих  
асности и ги-  
раждение за  
ы то ни было  
е ниже уста-  
льным зако-  
размера опла-  
право на за-

аво на инди-  
активные тру-  
пользованием  
законным за-  
обязательства,  
на от-



# КОНСТИТУЦИЯ РОССИИ

(Продолжение)

## Статья 73

Вне пределов ведения Российской Федерации и полномочий Российской Федерации по предметам совместного ведения Российской Федерации и субъектов Российской Федерации субъекты Российской Федерации обладают всей полнотой государственной власти.

## Статья 74

1. На территории Российской Федерации не допускается установление таможенных границ, пошлин, сборов и каких-либо иных препятствий для свободного перемещения товаров, услуг и финансовых средств.

2. Ограничения перемещения товаров и услуг могут вводиться в соответствии с федеральным законом, если это необходимо для обеспечения безопасности, защиты жизни и здоровья людей, охраны природы и культурных ценностей.

## Статья 75

1. Денежной единицей в Российской Федерации является рубль. Денежная эмиссия осуществляется исключительно Центральным банком Российской Федерации. Введение и эмиссия других денег в Российской Федерации не допускаются.

2. Защита и обеспечение устойчивости рубля — основная функция Центрального банка Российской Федерации, которую он осуществляет независимо от других органов государственной власти.

3. Система налогов, взимаемых в федеральный бюджет, и общие принципы налогообложения и сборов в Российской Федерации устанавливаются федеральным законом.

4. Государственные займы выпускаются в порядке, определяемом федеральным законом, и размещаются на добровольной основе.

## Статья 76

1. По предметам ведения Российской Федерации принимаются федеральные конституционные законы и федеральные законы, имеющие прямое действие на всей территории Российской Федерации.

2. По предметам совместного ведения Российской Федерации и субъектов Российской Федерации издаются федеральные законы и принимаемые в соответствии с ними законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации.

3. Федеральные законы не могут противоречить федеральным конституционным законам.

4. Вне пределов ведения Российской Федерации и совместного ведения Российской Федерации и субъектов Российской Федерации республики, края, области, города федерального значения, автономная область и автономные округа осуществляют собственное правовое регулирование,

государственной власти на всей территории Российской Федерации.

## Статья 79

Российская Федерация может участвовать в межгосударственных объединениях и передавать

им часть своих полномочий в соответствии с международными договорами, если это не влечет ограничения прав и свобод человека и гражданина и не противоречит основам конституционного строя Российской Федерации.

## Глава 4. Президент Российской Федерации

### Статья 80

1. Президент Российской Федерации является главой государства.

2. Президент Российской Федерации является гарантом Конституции Российской Федерации, прав и свобод человека и гражданина. В установленном Конституцией Российской Федерации порядке он принимает меры по охране суверенитета Российской Федерации, ее независимости и государственной целостности, обеспечивает согласованное функционирование и взаимодействие органов государственной власти.

3. Президент Российской Федерации в соответствии с Конституцией Российской Федерации и федеральными законами определяет основные направления внутренней и внешней политики государства.

4. Президент Российской Федерации как глава государства представляет Российскую Федерацию внутри страны и в международных отношениях.

### Статья 81

1. Президент Российской Федерации избирается на четыре года гражданами Российской Федерации на основе всеобщего равного и прямого избирательного права при тайном голосовании.

2. Президентом Российской Федерации может быть избран гражданин Российской Федерации не моложе 35 лет, постоянно проживающий в Российской Федерации не менее 10 лет.

3. Одно и то же лицо не может занимать должность Президента Российской Федерации более двух сроков подряд.

4. Порядок выборов Президента Российской Федерации определяется федеральным законом.

### Статья 82

1. При вступлении в должность Президент Российской Федерации приносит народу следующую присягу:

«Клянусь при осуществлении полномочий Президента Российской Федерации уважать и охранять права и свободы человека и гражданина, соблюдать и защищать Конституцию Российской Федерации, защищать суверенитет и независимость, безопасность и целостность государства, верно служить народу».

2. Присяга принимается в присутствии членов Совета Федерации, депутатов Государственной Думы и судей Конституционного Суда Российской Федерации.

ную Думу в случаях и порядке, предусмотренных Конституцией Российской Федерации;

в) назначает референдум в порядке, установленном федеральным конституционным законом;

г) вносит законопроекты в Государственную Думу;

д) подписывает и обнародует федеральные законы;

е) обращается к Федеральному Собранию с ежегодными посланиями о положении в стране, об основных направлениях внутренней и внешней политики государства.

### Статья 85

1. Президент Российской Федерации может использовать согласительные процедуры для разрешения разногласий между органами государственной власти Российской Федерации и органами государственной власти субъектов Российской Федерации, а также между органами государственной власти субъектов Российской Федерации. В случае недостижения согласованного решения он может передать разрешение спора на рассмотрение соответствующего суда.

2. Президент Российской Федерации вправе приостанавливать действие актов органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в случае противоречия этих актов Конституции Российской Федерации и федеральным законам, международным обязательствам Российской Федерации или нарушения прав и свобод человека и гражданина до решения этого вопроса соответствующим судом.

### Статья 86

Президент Российской Федерации:

а) осуществляет руководство внешней политикой Российской Федерации;

б) ведет переговоры и подписывает международные договоры Российской Федерации;

в) подписывает ратификационные грамоты;

г) принимает верительные и отзывные грамоты аккредитированных при нем дипломатических представителей.

### Статья 87

1. Президент Российской Федерации является Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами Российской Федерации.

2. В случае агрессии против Российской Федерации или непосредственной угрозы агрессии Президент Российской Федерации вводит на территории Рос-

и) федеральная государственная собственность и управление ею;

с) установление основ федеральной политики и федеральные программы в области государственного, экономического, экологического, социального, культурного и национального развития Российской Федерации;

ж) установление правовых основ единого рынка; финансовое, валютное, кредитное, таможенное регулирование, денежная эмиссия, основы ценовой политики; федеральные экономические службы, включая федеральные банки;

з) федеральный бюджет; федеральные налоги и сборы; федеральные фонды регионального развития;

и) федеральные энергетические системы, ядерная энергетика, расщепляющиеся материалы; федеральные транспорт, пути сообщения, информация и связь; деятельность в космосе;

к) внешняя политика и международные отношения Российской Федерации, международные договоры Российской Федерации; вопросы войны и мира;

л) внешнеэкономические отношения Российской Федерации;

м) оборона и безопасность; оборонное производство; определение порядка продажи и покупки оружия, боеприпасов, военной техники и другого военного имущества; производство ядовитых веществ, наркотических средств и порядок их использования;

н) определение статуса и защита государственной границы, территориального моря, воздушного пространства, исключительной экономической зоны и континентального шельфа Российской Федерации;

о) судостроительство; прокуратура; уголовное, уголовно-процессуальное и уголовно-исполнительное законодательство; амнистия и помилование; гражданское, гражданско-процессуальное и арбитражно-процессуальное законодательство; правовое регулирование интеллектуальной собственности;

п) федеральное коллизионное право;

р) метеорологическая служба, стандарты, эталоны, метрическая система и исчисление времени; геодезия и картография; наименования географических объектов; официальный статистический и бухгалтерский учет;

с) государственные награды и почетные звания Российской Федерации;

т) федеральная государственная служба.

## Статья 72

1. В совместном ведении



ции не в состоянии выполнять свои обязанности, их временно исполняет Председатель Исполнительного Правительства Российской Федерации. Исполняющий обязанности Президента Российской Федерации не имеет права распускать Государственную Думу, назначать референдум, а также вносить предложения о поправках и пересмотре положений Конституции Российской Федерации.

## Статья 93

1. Президент Российской Федерации может быть отрешен от должности Советом Федерации только на основании выдвинутого Государственной Думой обвинения в государственной измене или совершении иного тяжкого преступления, подтвержденного заключением Верховного Суда Российской Федерации о наличии в действиях Президента Российской Федерации признаков преступления и заключением Конституционного

Суда Российской Федерации о соблюдении установленного порядка выдвижения обвинения.

2. Решение Государственной Думы о выдвижении обвинения и решение Совета Федерации об отрешении Президента от должности должны быть приняты двумя третями голосов от общего числа в каждой из палат по инициативе не менее одной трети депутатов Государственной Думы и при наличии заключения специальной комиссии, образованной Государственной Думой.

3. Решение Совета Федерации об отрешении Президента Российской Федерации от должности должно быть принято не позднее чем в трехмесячный срок после выдвижения Государственной Думой обвинения против Президента. Если в этот срок решение Совета Федерации не будет принято, обвинение против Президента считается отклоненным.

## Глава 5. Федеральное Собрание

### Статья 94

Федеральное Собрание — парламент Российской Федерации — является представительным и законодательным органом Российской Федерации.

### Статья 95

1. Федеральное Собрание состоит из двух палат — Совета Федерации и Государственной Думы.

2. В Совет Федерации входят по два представителя от каждого субъекта Российской Федерации: по одному от представительной и исполнительной власти.

3. Государственная Дума состоит из 450 депутатов.

### Статья 96

1. Государственная Дума избирается сроком на четыре года.

2. Порядок формирования Совета Федерации и порядок выборов депутатов Государственной Думы устанавливаются Федеральными законами.

### Статья 97

1. Депутат Государственной Думы может быть избран гражданином Российской Федерации, достигшим 21 года и имеющим право избирать в выборах.

2. Одно и то же лицо не может одновременно являться членом Совета Федерации и депутатом Государственной Думы. Депутат Государственной Думы не может быть депутатом иных представительных органов государственной власти и органов местного самоуправления.

3. Депутаты Государственной Думы избираются на профессиональной основе. Депутаты Государственной Думы могут находиться на государственной службе, заниматься иной оплачиваемой деятельностью, кроме преподаватель-

5. Для осуществления контроля за исполнением федерального бюджета Совет Федерации и Государственная Дума образуют Счетную палату, состав и порядок деятельности которой определяются федеральным законом.

### Статья 102

1. К ведению Совета Федерации относятся:

а) утверждение изменения границ между субъектами Российской Федерации;

б) утверждение указа Президента Российской Федерации о введении военного положения;

в) утверждение указа Президента Российской Федерации о введении чрезвычайного положения;

г) решение вопроса о возможности использования Вооруженных Сил Российской Федерации за пределами территории Российской Федерации;

д) назначение выборов Президента Российской Федерации;

е) отрешение Президента Российской Федерации от должности;

ж) назначение на должность судей Конституционного Суда Российской Федерации, Верховного Суда Российской Федерации, Высшего Арбитражного Суда Российской Федерации;

з) назначение на должность и освобождение от должности Генерального прокурора Российской Федерации;

и) назначение на должность и освобождение от должности заместителя Председателя Счетной палаты и половины состава ее аудиторов.

2. Совет Федерации принимает постановления по вопросам, отнесенным к его ведению Конституцией Российской Федера-

ции Российской Федерации.

### Статья 105

1. Федеральные законы принимаются Государственной Думой.

2. Федеральные законы принимаются большинством голосов от общего числа депутатов Государственной Думы, если иное не предусмотрено Конституцией Российской Федерации.

3. Принятые Государственной Думой федеральные законы в течение пяти дней передаются на рассмотрение Совета Федерации.

4. Федеральный закон считается одобренным Советом Федерации, если за него проголосовало более половины от общего числа членов этой палаты либо если в течение четырнадцати дней он не был рассмотрен Советом Федерации. В случае отклонения федерального закона Советом Федерации палаты могут создать согласительную комиссию для преодоления возникших разногласий, после чего федеральный закон подлежит повторному рассмотрению Государственной Думой.

5. В случае несогласия Государственной Думы с решением Совета Федерации федеральный закон считается принятым, если при повторном голосовании за него проголосовало не менее двух третей от общего числа депутатов Государственной Думы.

### Статья 106

Обязательному рассмотрению в Совете Федерации подлежат принятые Государственной Думой федеральные законы по вопросам:

а) федерального бюджета;

б) федеральных налогов и сборов;

в) финансового, валютного, кредитного, таможенного регулирования, денежной эмиссии;

г) ратификации и денонсации международных договоров Российской Федерации;

д) статуса и защиты государственной границы Российской Федерации;

е) войны и мира.

### Статья 107

1. Принятый федеральный закон в течение пяти дней направляется Президенту Российской Федерации для подписания и обнародования.

2. Президент Российской Федерации в течение четырнадцати дней подписывает федеральный закон и обнародует его.

3. Если Президент Российской Федерации в течение четырнадцати дней с момента поступления

федерального закона отклонит его, то Государственная Дума и Совет Федерации в установленном Конституцией Российской Федерации порядке вновь рассматривают данный закон. Если при повторном рассмотрении федеральный закон будет одобрен в ранее принятой редакции большинством не менее двух третей голосов от общего числа членов Совета Федерации и депутатов Государственной Думы, он подлежит подписанию Президентом Российской Федерации в течение семи дней и обнародованию.

### Статья 108

1. Федеральные конституционные законы принимаются по вопросам, предусмотренным Конституцией Российской Федерации.

2. Федеральный конституционный закон считается принятым, если он одобрен большинством не менее трех четвертей голосов от общего числа членов Совета Федерации и не менее двух третей голосов от общего числа депутатов Государственной Думы. Принятый федеральный конституционный закон в течение четырнадцати дней подлежит подписанию Президентом Российской Федерации и обнародованию.

### Статья 109

1. Государственная Дума может быть распущена Президентом Российской Федерации в случаях, предусмотренных статьями 111 и 117 Конституции Российской Федерации.

2. В случае роспуска Государственной Думы Президент Российской Федерации назначает дату выборов с тем, чтобы вновь избранная Государственная Дума собралась не позднее чем через четыре месяца с момента роспуска.

3. Государственная Дума не может быть распущена по основаниям, предусмотренным статьей 117 Конституции Российской Федерации, в течение года после ее избрания.

4. Государственная Дума не может быть распущена с момента выдвижения ею обвинения против Президента Российской Федерации до принятия соответствующего решения Советом Федерации.

5. Государственная Дума не может быть распущена в период действия на всей территории Российской Федерации военного или чрезвычайного положения, а также в течение шести месяцев до окончания срока полномочий Президента Российской Федерации.

## Глава 6. Правительство Российской Федерации

### Статья 110

1. Исполнительную власть Российской Федерации осуществляет Правительство Российской Федерации.

чет об исполнении федерального бюджета;

б) обеспечивает проведение в Российской Федерации единой



## Статья 72

1. В совместном ведении Российской Федерации и субъектов Российской Федерации находятся:

а) обеспечение соответствия Конституции и законов республик, уставов, законов и иных нормативных правовых актов краев, областей, городов федерального значения, автономной области, автономных округов Конституции Российской Федерации и федеральным законам;

б) защита прав и свобод человека и гражданина; защита прав национальных меньшинств; обеспечение законности, правопорядка, общественной безопасности; режим пограничных зон;

в) вопросы владения, пользования и распоряжения землей, недрами, водными и другими природными ресурсами;

г) разграничение государственной собственности;

д) природопользование; охрана окружающей среды и обеспечение экологической безопасности; особо охраняемые природные территории; охрана памятников истории и культуры;

е) общие вопросы воспитания, образования, науки, культуры, физической культуры и спорта;

ж) координация вопросов здравоохранения; защита семьи, материнства, отцовства и детства; социальная защита, включая социальное обеспечение;

з) осуществление мер по борьбе с катастрофами, стихийными бедствиями, эпидемиями, ликвидация их последствий;

и) установление общих принципов налогообложения и сборов в Российской Федерации;

к) административное, административно-процессуальное, трудовое, семейное, жилищное, земельное, водное, лесное законодательство, законодательство о недрах, об охране окружающей среды;

л) кадры судебных и правоохранительных органов; адвокатура, нотариат;

м) защита исконной среды обитания и традиционного образа жизни малочисленных этнических общностей;

н) установление общих принципов организации системы органов государственной власти и местного самоуправления;

о) координация международных и внешнеэкономических связей субъектов Российской Федерации, выполнение международных договоров Российской Федерации.

2. Положения настоящей статьи в равной мере распространяются на республики, края, области, города федерального значения, автономную область, автономные округа.

г) противоречить Федеральным законам.

4. Вне пределов ведения Российской Федерации, совместного ведения Российской Федерации и субъектов Российской Федерации республики, края, области, города федерального значения, автономная область и автономные округа осуществляют собственное правовое регулирование, включая принятие законов и иных нормативных правовых актов.

5. Законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации не могут противоречить федеральным законам, принятым в соответствии с частями первой и второй настоящей статьи. В случае противоречия между федеральным законом и иным актом, изданным в Российской Федерации, действует федеральный закон.

6. В случае противоречия между федеральным законом и нормативным правовым актом субъекта Российской Федерации, изданным в соответствии с частью четвертой настоящей статьи, действует нормативный правовой акт субъекта Российской Федерации.

## Статья 77

1. Система органов государственной власти республик, краев, областей, городов федерального значения, автономной области, автономных округов устанавливается субъектами Российской Федерации самостоятельно в соответствии с основами конституционного строя Российской Федерации и общими принципами организации представительных и исполнительных органов государственной власти, установленными федеральным законом.

2. В пределах ведения Российской Федерации и полномочий Российской Федерации по предметам совместного ведения Российской Федерации и субъектов Российской Федерации федеральные органы исполнительной власти и органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации образуют единую систему исполнительной власти в Российской Федерации.

## Статья 78

1. Федеральные органы исполнительной власти для осуществления своих полномочий могут создавать свои территориальные органы и назначать соответствующих должностных лиц.

2. Федеральные органы исполнительной власти по соглашению с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации могут передавать им осуществление части своих полномочий, если это не противоречит Конституции Российской Федерации и федеральным законам.

3. Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации по соглашению с федеральными органами исполнительной власти могут передавать им осуществление части своих полномочий.

4. Президент Российской Федерации и Правительство Российской Федерации обеспечивают в соответствии с Конституцией Российской Федерации осуществление полномочий федеральной

и гражданина, соблюдать и защищать Конституцию Российской Федерации, защищать суверенитет и независимость, безопасность и целостность государства, верно служить народу».

2. Присяга приносится в торжественной обстановке в присутствии членов Совета Федерации, депутатов Государственной Думы и судей Конституционного Суда Российской Федерации.

## Статья 83

Президент Российской Федерации:

а) назначает с согласия Государственной Думы Председателя Правительства Российской Федерации;

б) имеет право председательствовать на заседаниях Правительства Российской Федерации;

в) принимает решение об отставке Правительства Российской Федерации;

г) представляет Государственной Думе кандидатуру для назначения на должность Председателя Центрального банка Российской Федерации; ставит перед Государственной Думой вопрос об освобождении от должности Председателя Центрального банка Российской Федерации;

д) по предложению Председателя Правительства Российской Федерации назначает на должность и освобождает от должности заместителей Председателя Правительства Российской Федерации, федеральных министров;

е) представляет Совету Федерации кандидатуры для назначения на должности судей Конституционного Суда Российской Федерации, Верховного Суда Российской Федерации, Высшего Арбитражного Суда Российской Федерации, а также кандидатуру Генерального прокурора Российской Федерации; вносит в Совет Федерации предложение об освобождении от должности Генерального прокурора Российской Федерации; назначает судей других федеральных судов;

ж) формирует и возглавляет Совет Безопасности Российской Федерации, статус которого определяется федеральным законом;

з) утверждает военную доктрину Российской Федерации;

и) формирует Администрацию Президента Российской Федерации;

к) назначает и освобождает полномочных представителей Президента Российской Федерации;

л) назначает и освобождает высшее командование Вооруженных Сил Российской Федерации;

м) назначает и отзывает послов консульств и соответствующими комитетами или комиссиями палат Федерального Собрания дипломатических представителей Российской Федерации в иностранных государствах и международных организациях.

## Статья 84

Президент Российской Федерации:

а) назначает выборы Государственной Думы в соответствии с Конституцией Российской Федерации и федеральным законом;

б) распускает Государствен-

отзывает грамоты и дипломы при нем дипломатический представитель.

## Статья 87

1. Президент Российской Федерации является Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами Российской Федерации.

2. В случае агрессии против Российской Федерации или непосредственной угрозы агрессии Президент Российской Федерации вводит на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях военное положение с незамедлительным сообщением об этом Совету Федерации и Государственной Думе.

3. Режим военного положения определяется федеральным конституционным законом.

## Статья 88

Президент Российской Федерации при обстоятельствах и в порядке, предусмотренных федеральным конституционным законом, вводит на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях чрезвычайное положение с незамедлительным сообщением об этом Совету Федерации и Государственной Думе.

## Статья 89

Президент Российской Федерации:

а) решает вопросы гражданства Российской Федерации и предоставления политического убежища;

б) награждает государственными наградами Российской Федерации, присваивает почетные звания Российской Федерации, высшие воинские и высшие специальные звания;

в) осуществляет помилование.

## Статья 90

1. Президент Российской Федерации издает указы и распоряжения.

2. Указы и распоряжения Президента Российской Федерации обязательны для исполнения на всей территории Российской Федерации.

3. Указы и распоряжения Президента Российской Федерации не должны противоречить Конституции Российской Федерации и федеральным законам.

## Статья 91

Президент Российской Федерации обладает неприкосновенностью.

## Статья 92

1. Президент Российской Федерации приступает к исполнению полномочий с момента принесения им присяги и прекращает их исполнение с истечением срока его пребывания в должности с момента принесения присяги вновь избранным Президентом Российской Федерации.

2. Президент Российской Федерации прекращает исполнение полномочий досрочно в случае его отставки, стойкой неспособности по состоянию здоровья осуществлять принадлежащие ему полномочия или отрешения от должности. При этом выборы Президента Российской Федерации должны состояться не позднее трех месяцев с момента досрочного прекращения исполнения полномочий.

3. Во всех случаях, когда Президент Российской Федерации



и освобождение от должности заместителя Председателя Счетной палаты и половины состава ее аудиторов.

2. Совет Федерации принимает постановления по вопросам, отнесенным к его ведению Конституцией Российской Федерации.

3. Постановления Совета Федерации принимаются большинством голосов от общего числа членов Совета Федерации, если иной порядок принятия решений не предусмотрен Конституцией Российской Федерации.

#### Статья 103

1. К ведению Государственной Думы относятся:

а) дача согласия Президенту Российской Федерации на назначение Председателя Правительства Российской Федерации;

б) решение вопроса о доверии Правительству Российской Федерации;

в) назначение на должность и освобождение от должности Председателя Центрального банка Российской Федерации;

г) назначение на должность и освобождение от должности Председателя Счетной палаты и половины состава ее аудиторов;

д) назначение на должность и освобождение от должности Уполномоченного по правам человека, действующего в соответствии с федеральным конституционным законом;

е) объявление амнистии;

ж) выдвижение обвинения против Президента Российской Федерации для отрешения его от должности.

2. Государственная Дума принимает постановления по вопросам, отнесенным к ее ведению Конституцией Российской Федерации.

3. Постановления Государственной Думы принимаются большинством голосов от общего числа депутатов Государственной Думы, если иной порядок принятия решений не предусмотрен Конституцией Российской Федерации.

#### Статья 104

1. Право законодательной инициативы принадлежит Президенту Российской Федерации, Совету Федерации, членам Совета Федерации, депутатам Государственной Думы, Правительству Российской Федерации, законодательным (представительным) органам субъектов Российской Федерации. Право законодательной инициативы принадлежит также Конституционному Суду Российской Федерации, Верховному Суду Российской Федерации и Высшему Арбитражному Суду Российской Федерации по вопросам их ведения.

2. Законопроекты вносятся в Государственную Думу.

3. Законопроекты о введении или отмене налогов, освобождении от их уплаты, о выпуске государственных займов, об изменении финансовых обязательств государства, другие законопроекты, предусматривающие расходы, покрываемые за счет федерального бюджета, могут быть внесены только при наличии заключения Правитель-

ства Российской Федерации в течение четырнадцати дней с момента поступления.

## Глава 6. Правительство Российской Федерации

#### Статья 110

1. Исполнительную власть Российской Федерации осуществляет Правительство Российской Федерации.

2. Правительство Российской Федерации состоит из Председателя Правительства Российской Федерации, заместителей Председателя Правительства Российской Федерации и федеральных министров.

#### Статья 111

1. Председатель Правительства Российской Федерации назначается Президентом Российской Федерации с согласия Государственной Думы.

2. Предложение о кандидатуре Председателя Правительства Российской Федерации вносится не позднее двухнедельного срока после вступления в должность вновь избранного Президента Российской Федерации или после отставки Правительства Российской Федерации либо в течение недели со дня отклонения кандидатуры Государственной Думой.

3. Государственная Дума рассматривает представленную Президентом Российской Федерации кандидатуру Председателя Правительства Российской Федерации в течение недели со дня внесения предложения о кандидатуре.

4. После трехкратного отклонения представленных кандидатур Председателя Правительства Российской Федерации Государственной Думой Президент Российской Федерации назначает Председателя Правительства Российской Федерации, распускает Государственную Думу и назначает новые выборы.

#### Статья 112

1. Председатель Правительства Российской Федерации не позднее недельного срока после назначения представляет Президенту Российской Федерации предложения о структуре федеральных органов исполнительной власти.

2. Председатель Правительства Российской Федерации предлагает Президенту Российской Федерации кандидатуры на должности заместителей Председателя Правительства Российской Федерации и федеральных министров.

#### Статья 113

Председатель Правительства Российской Федерации в соответствии с Конституцией Российской Федерации, федеральными законами и указами Президента Российской Федерации определяет основные направления деятельности Правительства Российской Федерации и организует его работу.

#### Статья 114

1. Правительство Российской Федерации:

а) разрабатывает и представляет Государственной Думе федеральный бюджет и обеспечивает его исполнение; представляет Государственной Думе от-

чет об исполнении федерального бюджета;

б) обеспечивает проведение в Российской Федерации единой финансовой, кредитной и денежной политики;

в) обеспечивает проведение в Российской Федерации единой государственной политики в области культуры, науки, образования, здравоохранения, социального обеспечения, экологии;

г) осуществляет управление федеральной собственностью;

д) осуществляет меры по обеспечению обороны страны, государственной безопасности, реализации внешней политики Российской Федерации;

е) осуществляет меры по обеспечению законности, прав и свобод граждан, охране собственности и общественного порядка, борьбе с преступностью;

ж) осуществляет иные полномочия, возложенные на него Конституцией Российской Федерации, федеральными законами, указами Президента Российской Федерации.

2. Порядок деятельности Правительства Российской Федерации определяется федеральным конституционным законом.

#### Статья 115

1. На основании и во исполнение Конституции Российской Федерации, федеральных законов, нормативных указов Президента Российской Федерации Правительство Российской Федерации издает постановления и распоряжения, обеспечивает их исполнение.

2. Постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации обязательны к исполнению в Российской Федерации.

3. Постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации в случае их противоречия Конституции Российской Федерации, федеральным законам и указам Президента Российской Федерации могут быть отменены Президентом Российской Федерации.

#### Статья 116

Перед вновь избранным Президентом Российской Федерации Правительство Российской Федерации слагает свои полномочия.

#### Статья 117

1. Правительство Российской Федерации может подать в отставку, которая принимается или отклоняется Президентом Российской Федерации.

2. Президент Российской Федерации может принять решение об отставке Правительства Российской Федерации.

3. Государственная Дума может выразить недоверие Правительству Российской Федерации. Постановление о недоверии Правительству Российской Федерации принимается Сол



# КОНСТИТУЦИЯ РОССИИ

(Окончание)

голосов от общего числа депутатов Государственной Думы. После выражения Государственной Думой недоверия Правительству Российской Федерации Президент Российской Федерации вправе объявить об отставке Правительства Российской Федерации либо не согласиться с решением Государственной Думы. В случае если Государственная Дума в течение трех месяцев повторно выразит недоверие Правительству Российской Федерации, Президент Российской Федерации объявляет об отставке Правительства либо распускает Государственную Думу.

## Глава 7. Судебная власть

### Статья 118

1. Правосудие в Российской Федерации осуществляется только судом.

2. Судебная власть осуществляется посредством конституционного, гражданского, административного и уголовного судопроизводства.

3. Судебная система Российской Федерации устанавливается Конституцией Российской Федерации и федеральным конституционным законом. Создание чрезвычайных судов не допускается.

### Статья 119

Судьями могут быть граждане Российской Федерации, достигшие 25 лет, имеющие высшее юридическое образование и стаж работы по юридической профессии не менее пяти лет. Федеральным законом могут быть установлены дополнительные требования к судьям судов Российской Федерации.

### Статья 120

1. Судьи независимы и подчиняются только Конституции Российской Федерации и федеральному закону.

2. Суд, установив при рассмотрении дела несоответствие акта государственного или иного органа закону, принимает решение в соответствии с законом.

### Статья 121

1. Судьи несменяемы.

2. Полномочия судьи могут быть прекращены или приостановлены не иначе как в порядке и по основаниям, установленным федеральным законом.

### Статья 122

1. Судьи неприкосновенны.

2. Судья не может быть привлечен к уголовной ответственности иначе как в порядке, определяемом федеральным законом.

### Статья 123

1. Разбирательство дел во всех судах открытое. Слушание дела

4. Председатель Правительства Российской Федерации может поставить перед Государственной Думой вопрос о доверии Правительству Российской Федерации. Если Государственная Дума в течение семи дней принимает решение об отставке Правительства Российской Федерации или о роспуске Государственной Думы и назначении новых выборов.

5. В случае отставки или сложения полномочий Правительство Российской Федерации по поручению Президента Российской Федерации продолжает действовать до формирования нового Правительства Российской Федерации.

в закрытом заседании допускается в случаях, предусмотренных федеральным законом.

2. Заочное разбирательство уголовных дел в судах не допускается, кроме случаев, предусмотренных федеральным законом.

3. Судопроизводство осуществляется на основе состязательности и равноправия сторон.

4. В случаях, предусмотренных федеральным законом, судопроизводство осуществляется с участием присяжных заседателей.

### Статья 124

Финансирование судов производится только из федерального бюджета и должно обеспечивать возможность полного и независимого осуществления правосудия в соответствии с федеральным законом.

### Статья 125

1. Конституционный Суд Российской Федерации состоит из 19 судей.

2. Конституционный Суд Российской Федерации по запросам Президента Российской Федерации, Совета Федерации, Государственной Думы, одной пятой членов Совета Федерации или депутатов Государственной Думы, Правительства Российской Федерации, Верховного Суда Российской Федерации и Высшего Арбитражного Суда Российской Федерации, органов законодательной и исполнительной власти субъектов Российской Федерации разрешает дела о соответствии Конституции Российской Федерации:

а) федеральных законов, нормативных актов Президента Российской Федерации, Совета Федерации, Государственной Думы, Правительства Российской Федерации;

б) конституций республик, уставов, а также законов и иных нормативных актов субъектов

Российской Федерации, изданных по вопросам, относящимся к ведению органов государственной власти Российской Федерации и совместному ведению органов государственной власти Российской Федерации и органов государственной власти субъектов Российской Федерации;

в) договоров между органами государственной власти Российской Федерации и органами государственной власти субъектов Российской Федерации, договоров между органами государственной власти субъектов Российской Федерации;

г) не вступивших в силу международных договоров Российской Федерации.

3. Конституционный Суд Российской Федерации разрешает споры о компетенции:

а) между федеральными органами государственной власти;

б) между органами государственной власти Российской Федерации и органами государственной власти субъектов Российской Федерации;

в) между высшими государственными органами субъектов Российской Федерации.

4. Конституционный Суд Российской Федерации по жалобам на нарушение конституционных прав и свобод граждан и по запросам судов проверяет конституционность закона, примененного или подлежащего применению в конкретном деле, в порядке, установленном федеральным законом.

5. Конституционный Суд Российской Федерации по запросам Президента Российской Федерации, Совета Федерации, Государственной Думы, Правительства Российской Федерации, органов законодательной власти субъектов Российской Федерации дает толкование Конституции Российской Федерации.

6. Акты или их отдельные положения, признанные неконституционными, утрачивают силу; не соответствующие Конституции Российской Федерации международные договоры Российской Федерации не подлежат введению в действие и применению.

7. Конституционный Суд Российской Федерации по запросу Совета Федерации дает заключение о соблюдении установленного порядка выдвижения обвинения Президента Российской Федерации в государственной измене или совершении иного тяжкого преступления.

### Статья 126

Верховный Суд Российской Федерации является высшим су-

дебным органом по гражданским, уголовным, административным и иным делам, подсудным судам общей юрисдикции, осуществляющим в предусмотренных федеральным законом процессуальных формах судебный надзор за их деятельностью и дает разъяснения по вопросам судебной практики.

### Статья 127

Высший Арбитражный Суд Российской Федерации является высшим судебным органом по разрешению экономических споров и иных дел, рассматриваемых арбитражными судами, осуществляет в предусмотренных федеральным законом процессуальных формах судебный надзор за их деятельностью и дает разъяснения по вопросам судебной практики.

### Статья 128

1. Судьи Конституционного Суда Российской Федерации, Верховного Суда Российской Федерации, Высшего Арбитражного Суда Российской Федерации назначаются Советом Федерации по представлению Президента Российской Федерации.

2. Судьи других федеральных судов назначаются Президентом Российской Федерации в порядке, установленном федеральным законом.

3. Полномочия, порядок образования и деятельности Конституционного Суда Российской Федерации, Верховного Суда Российской Федерации, Высшего Арбитражного Суда Российской Федерации и иных федеральных судов устанавливаются федеральным конституционным законом.

### Статья 129

1. Прокуратура Российской Федерации составляет единую централизованную систему с подчинением нижестоящих прокуроров вышестоящим и Генеральному прокурору Российской Федерации.

2. Генеральный прокурор Российской Федерации назначается на должность и освобождается от должности Советом Федерации по представлению Президента Российской Федерации.

3. Прокуроры субъектов Российской Федерации назначаются Генеральным прокурором Российской Федерации по согласованию с ее субъектами.

4. Иные прокуроры назначаются Генеральным прокурором Российской Федерации.

5. Полномочия, организация и порядок деятельности прокуратуры Российской Федерации определяются федеральным законом.



# РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

5.

## Глава 8. Местное самоуправление

### Статья 130

1. Местное самоуправление в Российской Федерации обеспечивается самостоятельным решением населением вопросов местного значения, владение, пользование и распоряжение муниципальной собственностью.

2. Местное самоуправление осуществляется гражданами путем референдума, выборов, других форм прямого волеизъявления, через выборные и другие органы местного самоуправления.

### Статья 131

1. Местное самоуправление осуществляется в городских, сельских поселениях и на других территориях с учетом исторических и иных местных традиций. Структура органов местного самоуправления определяется населением самостоятельно.

2. Изменение границ территорий, в которых осуществляется местное самоуправление, допускается с учетом мнения населения соответствующих территорий.

### Статья 132

1. Органы местного самоуправ-

ления самостоятельно управляют муниципальной собственностью, формируют, утверждают и исполняют местный бюджет, устанавливают местные налоги и сборы, осуществляют охрану общественного порядка, а также решают иные вопросы местного значения.

2. Органы местного самоуправления могут наделяться законом отдельными государственными полномочиями с передачей необходимых для их осуществления материальных и финансовых средств. Реализация переданных полномочий подконтрольна государству.

### Статья 133

Местное самоуправление в Российской Федерации гарантируется правом на судебную защиту, на компенсацию дополнительных расходов, возникших в результате решений, принятых органами государственной власти, запретом на ограничение прав местного самоуправления, установленных Конституцией Российской Федерации и федеральными законами.

## Глава 9. Конституционные поправки и пересмотр Конституции

### Статья 134

Предложения о поправках и пересмотре положений Конституции Российской Федерации могут вносить Президент Российской Федерации, Совет Федерации, Государственная Дума, Правительство Российской Федерации, законодательные (представительные) органы субъектов Российской Федерации, а также группа численностью не менее одной пятой членов Совета Федерации или депутатов Государственной Думы.

### Статья 135

1. Положения глав 1, 2 и 9 Конституции Российской Федерации не могут быть пересмотрены Федеральным Собранием.

2. Если предложение о пересмотре положений глав 1, 2 и 9 Конституции Российской Федерации будет поддержано тремя пятими голосов от общего числа членов Совета Федерации и депутатов Государственной Думы, то в соответствии с федеральным конституционным законом созывается Конституционное Собрание.

3. Конституционное Собрание либо подтверждает неизменность Конституции Российской Федерации, либо разрабатывает проект новой Конституции Российской Федерации, который принимается Конституционным Собранием двумя третями голосов от

общего числа его членов или выносятся на всенародное голосование. При проведении всенародного голосования Конституция Российской Федерации считается принятой, если за нее проголосовало более половины избирателей, принявших участие в голосовании, при условии, что в нем приняло участие более половины избирателей.

### Статья 136

Поправки к главам 3—8 Конституции Российской Федерации принимаются в порядке, предусмотренном для принятия федерального конституционного закона, и вступают в силу после их одобрения органами законодательной власти не менее чем двух третей субъектов Российской Федерации.

### Статья 137

1. Изменения в статью 65 Конституции Российской Федерации, определяющую состав Российской Федерации, вносятся на основании федерального конституционного закона о принятии в Российскую Федерацию и образовании в ее составе нового субъекта Российской Федерации, об изменении конституционно-правового статуса субъекта Российской Федерации.

2. В случае изменения наименования республики, края, области, города федерального значения, автономной области, автономного округа новое наиме-

нование субъекта Российской Федерации подлежит включению

в статью 65 Конституции Российской Федерации.

## РАЗДЕЛ ВТОРОЙ

### Заключительные и переходные положения

1. Конституция Российской Федерации вступает в силу со дня официального ее опубликования по результатам всенародного голосования.

День всенародного голосования 12 декабря 1993 г. считается днем принятия Конституции Российской Федерации.

Одновременно прекращается действие Конституции (Основного Закона) Российской Федерации — России, принятой 12 апреля 1978 года, с последующими изменениями и дополнениями.

В случае несоответствия положений Конституции Российской Федерации положений Федеративного договора — Договора о разграничении предметов ведения и полномочий между федеральными органами государственной власти Российской Федерации и органами государственной власти суверенных республик в составе Российской Федерации, Договора о разграничении предметов ведения и полномочий между федеральными органами государственной власти Российской Федерации и органами государственной власти краев, областей, городов Москвы и Санкт-Петербурга Российской Федерации, Договора о разграничении предметов ведения и полномочий между федеральными органами государственной власти Российской Федерации и органами государственной власти автономной области, автономных округов в составе Российской Федерации, а также других договоров между федеральными органами государственной власти Российской Федерации и органами государственной власти субъектов Российской Федерации, договоров между органами государственной власти субъектов Российской Федерации — действуют положения Конституции Российской Федерации.

2. Законы и другие правовые акты, действовавшие на территории Российской Федерации до вступления в силу настоящей Конституции, применяются в части, не противоречащей Конституции Российской Федерации.

3. Президент Российской Федерации, избранный в соответствии с Конституцией (Основным Законом) Российской Федерации — России, со дня вступления в силу настоящей Конституции осуществляет установленные ею полномочия до истечения срока, на который он был

избран.

4. Совет Министров — Правительство Российской Федерации со дня вступления в силу настоящей Конституции приобретает права, обязанности и ответственность Правительства Российской Федерации, установленные Конституцией Российской Федерации, и впредь именуется — Правительство Российской Федерации.

5. Суды в Российской Федерации осуществляют правосудие в соответствии с их полномочиями, установленными настоящей Конституцией.

После вступления в силу Конституции судьи всех судов Российской Федерации сохраняют свои полномочия до истечения срока, на который они были избраны. Вакантные должности замещаются в порядке, установленном настоящей Конституцией.

6. Впредь до введения в действие федерального закона, устанавливающего порядок рассмотрения дел судом с участием присяжных заседателей, сохраняется прежний порядок судебного рассмотрения соответствующих дел.

До приведения уголовно-процессуального законодательства Российской Федерации в соответствие с положениями настоящей Конституции сохраняется прежний порядок ареста, содержания под стражей и задержания лиц, подозреваемых в совершении преступления.

7. Совет Федерации первого созыва и Государственная Дума первого созыва избираются сроком на два года.

8. Совет Федерации на свое первое заседание собирается на тридцатый день после избрания. Первое заседание Совета Федерации открывает Президент Российской Федерации.

9. Депутат Государственной Думы первого созыва может одновременно являться членом Правительства Российской Федерации. На депутатов Государственной Думы — членов Правительства Российской Федерации не распространяются положения настоящей Конституции о неприкосновенности депутатов в части ответственности за действия (или бездействие), связанные с выполнением служебных обязанностей.

Депутаты Совета Федерации первого созыва осуществляют свои полномочия на непостоянной основе.

ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРЕДЛАГАЕТ

К СВЕДЕНИЮ АКЦИОНЕРОВ  
ТРУДОВОГО ЧЕКОВОГО



# Выступление Президента РФ Бориса Ельцина по телевидению 9 ноября 1993 года

(Окончание.  
Начало на 1-й стр.).

Да, простой человек может и не понять всех юридических тонкостей текста Конституции. Но что касается ее основных принципов и идей, то, думаю, в них наши граждане не только разберутся, но давно уже разобрались.

Прежде всего новая Конституция — это конституция демократического правового государства.

В таком государстве не отдельный класс, нация или еще какая-то группа, а человек является высшей ценностью. В соответствии с новой Конституцией главная обязанность власти — соблюдать и защищать права и свободы человека и гражданина. И к этому мы хоть и не сразу, но обязательно придем.

Вот лишь некоторые нормы новой Конституции.

Все граждане России равны перед законом и судом.

Достоинство личности охраняется государством.

Никто не должен подвергаться насилию, жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию.

Каждый имеет право на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, защиту своей чести и доброго имени.

Каждому гарантируется право на свободу совести, вероисповедания, на свободу мысли, слова, на беспрепятственное выражение своих взглядов и убеждений. Борьба с инакомыслием, в которой так преуспела наша страна в прошлом, не допускается.

По новой Конституции у каждого гражданина России есть право на свободное использование своих способностей и имущества для предпринимательской и иной экономической деятельности, не запрещенной законом.

После семидесятилетнего запрета провозглашается право частной собственности, в том числе и на землю. С принятием Конституции ставится мощный заслон экспроприациям и национализациям.

По Конституции каждый име-

ет право на труд и защиту от безработицы. Провозглашается право на отдых.

В Российской Конституции закреплена система социального обеспечения граждан.

Под защитой государства находятся семья, материнство и детство.

Каждый имеет право на жилище, а малоимущим оно предоставляется бесплатно, или за доступную плату.

Каждый россиянин имеет право на охрану здоровья, медицинскую помощь. В государственных и муниципальных медицинских учреждениях она оказывается бесплатно.

Каждый имеет право на образование. Причем, в государственных и муниципальных образовательных учреждениях — также бесплатно.

По Конституции каждый имеет право на благоприятную окружающую среду, на достоверную информацию о ее состоянии, на возмещение ущерба от экологического правонарушения.

По новой Конституции каждый гражданин имеет право на возмещение государством вреда, причиненного незаконными действиями или бездействием государственных органов и должностных лиц.

Никому в России не дано нарушать права, свободы и законные интересы других граждан, подрывать основы правового статуса личности, конституционного строя, обороноспособности и безопасности страны.

Я назвал только некоторые нормы, закрепленные в Конституции, но в целом могу сказать: уровень гарантируемых прав и свобод человека, механизмы их защиты соответствуют современным международным стандартам.

Такой Конституции Россия еще не имела.

Конституция России — это конституция демократической республики. Ни один человек, ни одно учреждение в государстве не вправе претендовать на всю власть.

В проекте последовательно проведен принцип разделения законодательной, исполнительной и судебной властей. Каж-

дый орган, каждое должностное лицо будут действовать самостоятельно, но в пределах своей компетенции.

Конституция ставит надежный заслон противоборству между ними. Наоборот, она ориентирует власти на согласованную работу, на взаимодействие, а не на выяснение отношений.

В исключительных случаях президент получает право распустить Государственную думу, а парламент отстранить от должности президента.

Конституция России закрепляет принципы идеологической свободы и многопартийности. Никакая идеология, никакая партия впредь не вправе претендовать на единоличное господство.

Важнейший вопрос, который впервые удалось отрегулировать на конституционном уровне, — это вопрос о федеративном устройстве России. Новая Конституция — это Конституция подлинно федеративного государства.

Конституция провозглашает, что республики, края, области, автономная область, автономные округа имеют равные права и равный статус.

В то же время государственная власть ни в коем случае не собирается покушаться на духовную и культурную самобытность наций.

Наоборот, она поддерживает и будет поддерживать понятное и законное стремление всех народов России к сохранению и развитию родного языка, культуры, традиций. Это в полной мере относится и к русскому народу.

\*\*\*

На завершающем этапе подготовки проекта Конституции удалось существенно улучшить ее текст. Из него исключен ряд опасных положений, которые были навязаны бывшим Верховным Советом.

Значительно усложнена процедура принятия поправок. Теперь никому не будет разрешено перекраивать ее по своей прихоти.

Уважаемые граждане России! Чудес не бывает. После принятия Конституции понадобится время, чтобы жизнь государ-

ства вошла в нормальное колею. Тем не менее, принятие Конституции — это событие огромной важности.

Все развитые государства прошли свой нелегкий путь к нынешнему благополучию. Теперь, принимая Конституцию, свою стратегическую перспективу определяет и Россия.

Нам нужна Конституция, чтобы не шарахаться из стороны в сторону, чтобы успокоиться, чтобы делать меньше ошибок.

Конечно, научиться жить по правилам, провозглашенным Конституцией, будет нелегко. Но давайте начнем. А то, что не успеет сделать наше поколение, доделают наши дети.

Референдум по Конституции станет серьезным экзаменом для граждан и политиков России.

Не секрет, что не все заинтересованы в ней.

Конституция не нужна тем силам, которые попытались в октябре развязать гражданскую войну.

Конституция не нужна сепаратистам. Для них укрепление Российского государства означает крах собственных амбициозных планов.

Новая Конституция не нужна преступным, мафиозным, коррумпированным группировкам, потому что она устанавливает сильную государственную власть, а значит — порядок и законность.

Но Конституция необходима абсолютному большинству честных граждан.

За Конституцию все, кто хочет, чтобы в России не было ни диктатуры, ни диктаторов, ни произвола, ни насилия;

за Конституцию все, кто хочет, чтобы в России утвердились демократия и свобода, стабильность и гражданский мир, чтобы в согласии и сотрудничестве жили все народы нашей страны;

за новую Конституцию все, у кого слово «Россия» вызывает чувство гордости и волнения, кто хочет, чтобы она была великим, процветающим государством.

Не сомневаюсь, что многие соотечественники, за это, за Россию! Спасибо.





## К СВЕДЕНИЮ АКЦИОНЕРОВ ТРУДОВОГО ЧЕКОВОГО ИНВЕСТИЦИОННОГО ФОНДА «ВОСТОК-ФОНД»

Акционерное общество  
открытого типа —  
для всех желающих вложить  
свои приватизационные чеки  
в акции лучших предприятий  
области и страны

**СЕГОДНЯ** фонд объединяет более 2 тысяч акционеров, собран капитал в 20 млн. рублей.

**ЗАВТРА** его членами станут 50 тысяч акционеров, уставный капитал увеличится до 1 млрд. рублей.

Фонд осуществил вложения в акции  
таких крупнейших предприятий, как:

Саратовский завод технического стекла,  
АО «Токур-золото»,  
Энгельсский троллейбусный завод,  
транснациональная корпорация «Гермес-Союз»,  
АО «Пермавиа»,  
Саратовское электроагрегатное производственное объединение,  
Саратовский завод щелочных аккумуляторов, а также в ценные бумаги различных банков.

По расчетам экспертов, приватизационный чек, вложенный в акции этих предприятий, стоит не менее 80000 рублей.

«Восток-фонд» продолжает распространять акции как за ваучеры, так и за рубли. За 1 чек — десять акций фонда.

### АДРЕСА ПРИЕМНЫХ ПУНКТОВ:

в Саратове — ул. Зарубина, 18, обком профсоюза строителей; ул. Московская, 55, обком профсоюза работников агропрома; просп. Строителей, Дворец культуры завода техстекла; ул. Сакко и Ванцетти, 55, Совет Федерации профсоюзов; ул. Пономарева, 24, АО «Саратовхимтяжстрой»;

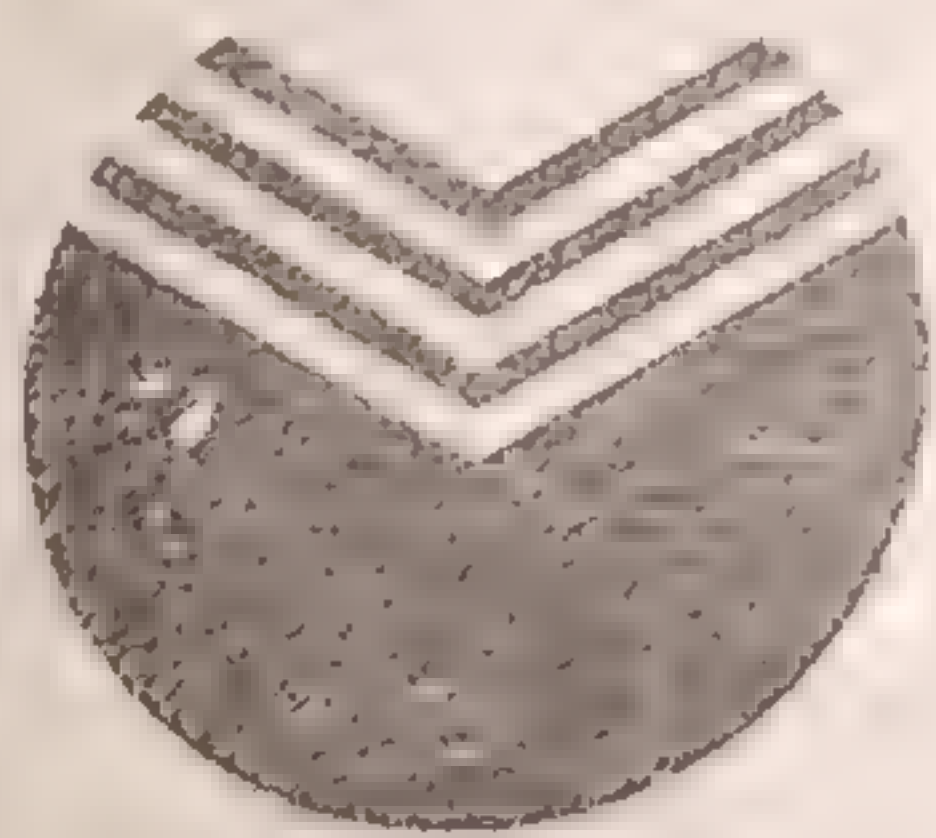
в Вольске — клуб «Строитель»;

в Балашове — ул. Карла Маркса, 26, профком сплюдокомбината;

в Энгельсе — просп. Строителей, 7, Дворец культуры «Строитель»;

в районных центрах области — райкомы профсоюза работников агропрома.

**«ВОСТОК-ФОНД» — ВАШ ВЕРНЫЙ ПУТЬ К БЛАГОПОЛУЧИЮ**



## СБЕРЕГАТЕЛЬНЫЙ

# БАНК

## РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### САРАТОВСКИЙ БАНК СБЕРБАНКА РФ

★ **ПРОИЗВОДИТ** кредитные, расчетные и другие банковские операции для юридических и физических лиц;

★ **ПРЕДЛАГАЕТ** клиентам все виды банковских услуг, в том числе: расчетно-кассовое обслуживание, депозитные операции, операции с ценными бумагами;

★ **ВЫПЛАЧИВАЕТ** один из самых высоких депозитных процентов по выгодной для вас схеме.

Подробная информация — в любом отделении Сбербанка

**СБЕРБАНК РФ — УНИВЕРСАЛЬНЫЙ КОММЕРЧЕСКИЙ БАНК  
ДЛЯ ГРАЖДАН И ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ**

### ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДЛАГАЕТ

по самым низким ценам  
ванны стальные, 170 см,  
раковины стальные,  
умывальники фаянсо-  
вые,

рубероид РК 350Б,  
плитку облицовочную  
керамическую,  
карбид кальциевый,  
спецодежду,  
проволоку 7—8 мм,  
цемент М-400 в меш-  
ках,

линоплост,  
электросчетчики быто-  
вые,  
трубы квадратные 40×  
40×2,5,

линолеум отеч. пр-ва на  
тканевой основе.

При покупке большими  
партиями снижение цен  
на 5%.

Наши телефоны  
24-86-81, 24-79-93.



### Ф и р м а «ЭЛИНВЕСТ и Ко»

предлагает  
оптовые партии  
ИМПОРТИРОВАННОЙ  
мужской и женской  
одежды и обуви.

Тел: (095) 290-02-59

### МЕНЯЮ

3 комнаты, 118 м², одна  
изолированная, с частич-  
ными удобствами, в цент-  
ре, сарай, подвал, садо-  
вый участок 8 соток с  
деревянным домиком на  
2-комн. квартиру (по до-  
говоренности).

Тел. 24-58-78 (Лена).

**РОССИЙСКИЙ  
ИНСТИТУТ  
НАРОДНОЙ  
МЕДИЦИНЫ  
ОБЪЯВЛЯЕТ  
ПРИЕМ  
абитуриентов  
на 1-й курс**

Тел. 14-27-18.

Методист института  
каждый понедельник с 18  
до 19 час. ждет вас в  
школе № 99, ком. 24  
(ул. Университет-  
ской и Кутякова).





**ВОЛТАЙР**

## ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН «ВОЛТАЙР»

проводит расширен-  
ную распродажу лег-  
ковых автошин произ-  
водства Волжского  
шинного завода:

6.15-13 — 17000 руб.,  
6.45-13 — 23000 руб.,  
7.35-14 — 28000 руб.,  
6.95-16 — 26500 руб.

В продаже шипованные шины:

7.35-14 по цене 45000 руб.,

6.95-16 — 40000 руб.

Наши цены говорят сами за себя.

Выбирайте!

**ВНИМАНИЕ:** НОВИНКА! 18-слойная усилен-  
ная радиальная автошина 320-508P по цене  
128000 руб.

Широкий выбор грузовых и сельскохозяйствен-  
ных шин и пневмобаллонов.

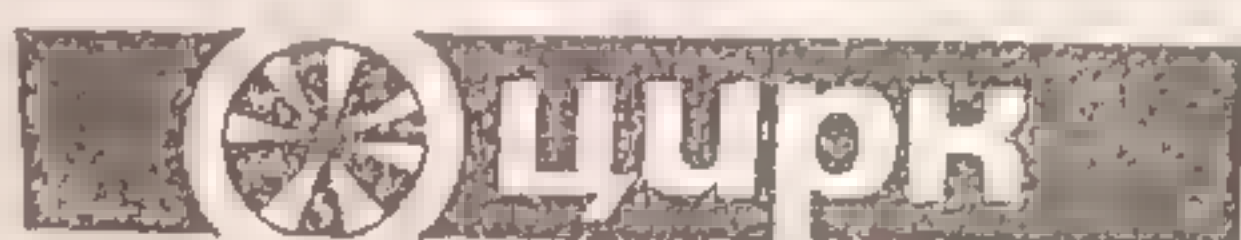
Форма оплаты любая.

Магазин работает и в выходные дни 14 и 15 но-  
ября с 9 до 16 часов.

Наш адрес: ул. М. Расковой, 3; тел. 42-24-51,  
42-16-73.

ВСЕМ, КТО ЛЮБИТ «ТЕХНО»!

Только 1 день!  
15 ноября



ГРУППА

**«ТЕХНОЛОГИЯ»**

с новой программой

**«РАНО ИЛИ ПОЗДНО»**

Начало в 19 час.

Тел. 24-44-15, 50-08-97, 91-36-87.

## Сегодня в продаже —

шоколад «Snickers», «Nuts», «Tupla»,

водка импортная, 1 л,

шампанское «Spumante»,

шоколад плиточный «Regent»,

ром,

зубная паста (Болгария).

Адрес: ул. Рабочая, 2, с 9 до 17 часов, выходной  
воскресенье.

## ТОВАРНЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ ЦЕНТР

МАГАЗИН ДЛЯ МАГАЗИНОВ  
Реализуем со складов в Саратове

### ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ ТОВАРЫ:

соки болгарские в ассортименте,  
болгарские консервы: лечо «Гювейч», са-  
лат «Ассеница»,  
кофе «PELE»,  
чай индийский,  
сигареты «Магна»,  
пиво «GAMBRINUS»,  
шампанское «BACCUUS», «BLUE AN-  
CEL», «OLIMPIA», «TOPLEY»,  
ликеры в широком ассортименте,  
напиток «NAPOLEON», вино «SANGRIA»,  
водку «SV. NIKOLAUS», «PETROV»,  
«RASKOV»,

### ТОВАР БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, ЦЕНЫ ЕВРОПЕЙСКИЕ

**ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА** «Wrigley's  
Spearment», «Wrigley's Peppermint», «Wrig-  
ley's Doublemint», «Wrigley's Juicy Fruit»,  
«Wrigley's Doublemint», «Orbit Spearmint»,  
«Orbit Peppermint».

Крупнооптовым и постоянным покупате-  
лям предоставляется скидка.

Наш адрес: ул. Кутякова, 2. Наши телефоны 24-21-83, 24-16-73.

СЛЕДИТЕ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ!

шоколад «SNICKERS»,  
майонез и маргарин

НЕПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ

холодильники КШ-120  
морозильные камеры  
стиральные машинки «  
автошины для грузов  
ассортименте,  
трубы водопроводные  
халаты махровые,  
одежду и обувь итальян-  
ского производства

Минимальная партия  
— 1 упаковка.

Возможна доставка тов  
центра.

ВНИМАНИЕ! Товарный  
буллетень «В-3» публикуется в  
своем издании каждый втор

## МАГАЗИН «ЕЛЕНА»

предлагает

наборы мягкой мебели, стенки «Поток», кухон-  
ные гарнитуры, запчасти к автомобилям «Жигули»,  
видеоаппаратуру производства Японии.

### ОПТОВАЯ РАСПРОДАЖА:

водки «Барен», 0,71, «Распутин», 0,7, шоколад-  
ных наборов (произ-во Германии),  
масла моторного всесезонного М63—12Г1

Наш адрес: 1-я Дачная, кинотеатр «Красноар-  
меец».

Тел. 64-33-51, 24-46-84, 24-65-38.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДЛАГАЕТ

чай индийский,  
гранулированный, СТС 1,  
расфасовка Германии, упаковка 100 г, пакеты, по  
низким ценам.

Поставка со склада в г. Саратове.

Оптовым покупателям предоставляется скидка.

Наши тел.: 24-14-93, 24-17-57.

МЫ ПРОДАЕМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ КТО-ЛИБО

СОВХОЗ-ТЕХНИКУМ «М



ЕНТР



МАГАЗИНОВ  
в Саратове

шоколад «SNICKERS», «TWIX»,  
майонез и маргариновую продукцию;

НЕПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ

ТОВАРЫ:

холодильники КШ-120, КШ-160,  
морозильные камеры МКШ 135,  
стиральные машинки «Аурика»,  
автомобили для грузовых автомобилей в  
ассортименте,  
трубы водогазопроводные,  
халаты махровые,  
одежду и обувь итальянского и фран-  
цузского производства.

ЦЕНЫ ЕВРОПЕЙСКИЕ

Минимальная партия отпускаемых това-  
ров — 1 упаковка.

Возможна доставка товаров транспортом  
центра.

ВНИМАНИЕ! Товарный бюллетень цент-  
ра «В-3» публикуется в газете «Саратов-  
ские вести» каждый вторник.

телефоны 24-21-83, 24-13-41

ОРМАЦИЕЙ!

ТОО «ДиП»

ОПТОВАЯ  
РАСПРОДАЖА

спирт «Royal» пр-ва  
Бельгии,

ликеры в ассортимен-  
те, емк. 0,7 л пр-ва  
Германии, Италии,

«Бренди» пр-ва Бол-  
гарии, емк. 0,7,

водка «Кайзер», «Ма-  
каров», «Арбат», «Мо-  
розов», «Князь Игорь»,  
емк. 1 л,

сигареты «Magna»,  
шоколад «Regent»

плит.,  
жевательную резин-  
ку «Stimorol».

Тел. 24-43-21, 24-80-  
73.

Ул. Челюскинцев, 86

\*\*\*

Снимем помещение  
под офис и склад.

«ТОРГОВЫЙ ДОМ «САРАТОВ»  
СОВМЕСТНО С ТЕХНИЧЕСКИМ ЦЕНТРОМ «СА-  
РАТОВ—ТАВРИЯ»

реализует  
со склада в Саратове:

автомобили «Таврия»

и принимает заказы на автомобили «Таврия» лю-  
бых марок, а также запчасти к ним. Оплата в лю-  
бой форме;

АВТОМОБИЛИ «БИЗОН» НА БАЗЕ А/М «НИВА»,  
«ЛУАЗ»,

«ВАЗ» 2104, 2105, 2109,

«ОКА» 1111.

Оплата в любой форме.

Справки по телефону 44-60-83.

ОРГАНИЗАЦИЯ

ПРИНИМАЕТ

ЗАКАЗЫ

на поставку черепицы  
пр-ва Венгрии—Италии.

Срок поставки — 1 ме-  
сяц с момента заключе-  
ния договора.

Тел. 24-45-22, с 9 до  
16 час.

ХНИКУМ «МАРКОВСКИЙ»

ПРИЕМ



ТЦ-ПОВОЛЖЬЕ

ЛУЧШУЮ ПРОДУКЦИЮ  
фирм-производителей  
предлагает  
секция «Фотомастеры»  
павильона «Спектр»:

фотоаппараты

«Смена-8М» - 1500, «Смена-35» - 2500;

бинокли

7 x 35 - 20000, 15 x 50 - 31000,

театральный бинокль - 12000,

зрительная труба 10 x - 15000,

лупы

часовая 1,7 x - 50,

с подсветкой 3 x - 450,

для чтения книг - 4000,

фиксаж

кислый и нейтральный,

проявители

для пленки и бумаги - 100,

фотобумага «Бромэкспресс»

глянцевая и матовая,

нормальная и контрастная,

тонкая и картон

всех размеров!

Новинка!

Набор концентратов для приготовления  
40 л цветного проявителя - 42000.

отдел рекламы 175-148

Остановить мгновение  
и сохранить на память!

ВО ИМЯ ВАШИХ ЖЕЛАНИЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗУЕТ

со складов в Саратове и Энгельсе  
МЕТАЛЛОПРОКАТ И ТРУБЫ ТЯНУТЫЕ, КАТА-  
НЫЕ, ЭЛЕКТРОСВАРНЫЕ ВСЕХ РАЗМЕРОВ.

Цены ниже рыночных

Тел. 24-46-84; 26-32-45.

ТОО «РУБИКОН-С»

реализует со склада в Саратове  
ВОДКУ «ПЕТРОВ» И «БАРЕН»

Ост. «1-я Дачная», магазин «Елена», в помеще-  
нии кинотеатра «Красноармеец».

Тел. 64-33-51, 24-46-84.

ПРЕДПРИЯТИЕ

«АКСИОМА ЛТД»

ПРОДАЕТ СО СКЛАДА  
В САРАТОВЕ



трансформаторы мощностью от 100 до 1000 кВа,  
комплектные трансформаторные подстанции (КТПН) мощностью от  
100 до 630 кВА,  
котлы «Факел-Г».



...ОБЩЕСТВО

## ПРИЕМ

...по заочной  
...квалификации  
...заведения.  
...платное.  
...на отделения.  
...«Электрифи-  
...хозяйства»  
...зданий и сооруже-  
... (фермерских)

60.

...общество  
...типа  
...КИРПИЧА»

## ДАЕТ

...100 и 125 по цене 38 тыс  
...НДС.  
...или в администрацию  
...Ново-Астраханское шос-

...НУ  
...ОМПУСКОНАЛАДКА»

...и реализует  
...ном количестве

...ТЕЛИ ОХП-10

...ая.  
...олгограде — 39-42-99.

Волгоград, ул. Новокуз-

## ПРЕДПРИЯТИЕ

...ад)  
...тов автомобилей ЗИЛ-

...й ремонт автомобилей

...узовов самосвальных  
...бамперов с брызгови-  
...ра, кабин б/у на авто-

...самосвалы ЗИЛ ММЗ-

...для строительных ра-  
...диков, емкости для

...ажные, емкости для

...автобусов КАВЗ-685,

...по адресу: г. Сара-  
...трон»).

В САРАТОВЕ

## ДКСИОМД

трансформаторы мощностью от 100 до 1000 кВа,  
комплектные трансформаторные подстанции (КТПН) мощностью от  
100 до 630 кВА,  
котлы «Факел-Г».

Принимает заявки на поставку  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ:

трансформаторов и комплектных трансформаторных подстанций мощ-  
ностью от 100 до 25000 кВА,  
высоковольтных ячеек распределительных КСО-285, КСО-386, КСО-  
366,  
низковольтных щитов ЩО-70,  
кабельной продукции в широком ассортименте,  
котлов «Факел-Г» мощностью 1 МВт, работающих на газе, и котлов  
«Факел-ЛЖ» мощностью 0,8 МВт, работающих на бытовом печном топ-  
ливе.

Тел. (845-2) 91-51-06, 25-78-58. Факс (845-2) 50-80-52.

АО

«Саратовхимтяжстрой»  
МЕНЯЕТ

две автомашины ГАЗ-  
3307Б (бортовые, выпус-  
ка ноября 1992 г.), авто-  
бус ЗАП-21 (выпуска  
1980 г., 20-местный) на  
самосвалы ЗИЛ-130.

Тел. 44-46-09, 42-29-29,  
42-66-59.

Утерянную денежную  
чековую книжку с номе-  
рами чеков 280801 —  
280825, выданную Завод-  
ским ФЭБ г. Саратова на  
имя МГП «ИФ Сервис-  
автор», СЧИТАТЬ НЕ-  
ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ.

ОРГАНИЗАЦИЯ  
РЕАЛИЗУЕТ

ЛАМПЫ

НАКАЛИВАНИЯ

ЛОН-40-150 Вт,  
ДРЛ-250, 400.

Саратов, Челюскин-  
цев, 114, комн. 22.

Саратовский НИИ  
травматологии  
и ортопедии

ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС  
на замещение вакантных  
должностей в отделение  
острой травмы и ее по-  
следствий: научного со-  
трудника; младшего на-  
учного сотрудника.

Срок конкурса — ме-  
сяц со дня опубликова-  
ния объявления.

Документы направлять  
по адресу: 410002, г. Са-  
ратов, ул. Чернышевско-  
го, 148.

## ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗУЕТ

со склада в Саратове

★ аккумуляторы 6СТ-55, 6СТ-60/75, 6МТС9,  
★ сигареты пр-ва США «Мальборо», «LM»,  
★ холодильники пр-ва Италии.  
Форма оплаты любая.  
Саратов, ул. Сакко и Ванцетти, 55, комн. 12.  
Тел. 24-71-53, 64-46-26.

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

**ПЕРВОУРАЛЬСКИЙ  
НОВОТРУБНЫЙ  
ЗАВОД  
УРАЛТРУБОСТАЛЬ**

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

623112, Первоуральск Свердловской обл.,  
ул. Торговая, 1

Телефакс (34392) 2-44-78.

Телетайп: 348715 ВОСХОД.

Т е л е ф о н ы:

договорный отдел 2-52-16,

диспетчер 7-54-44,

канцелярия — 7-59-70.

Акционерное общество «Первоуральский ново-  
трубный завод» настоящим подтверждает дилер-  
ские права производственно-коммерческой фирмы  
«Трубосар» (г. Саратов) на реализацию производи-  
мой АО «Первоуральский новотрубный завод» ме-  
таллопродукции на территории Саратовской, Вол-  
гоградской, Астраханской, Пензенской, Тамбовской,  
Ульяновской, Самарской, Липецкой, Воронежской  
областей, Республики Мордовия и гарантирует по-  
купателям исполнение заказов по договорам по-  
ставки, заключенным с ПКФ «Трубосар», по фиксиро-  
ванным ценам в минимально возможные сроки.

По вопросам заключения договоров на поставку  
труб производства АО «Первоуральский новотруб-  
ный завод» вам необходимо обращаться по адре-  
сам в Саратове:

● ул. Железнодорожная, 72, комн. 79 (отдел  
труб), тел. 24-70-13 (заключение договоров, сформиро-  
вание заказ-нарядов);

● ул. Рабочая, 27, комн. 604, тел. 26-75-93,  
26-33-03 (текущая продажа и отгрузка).

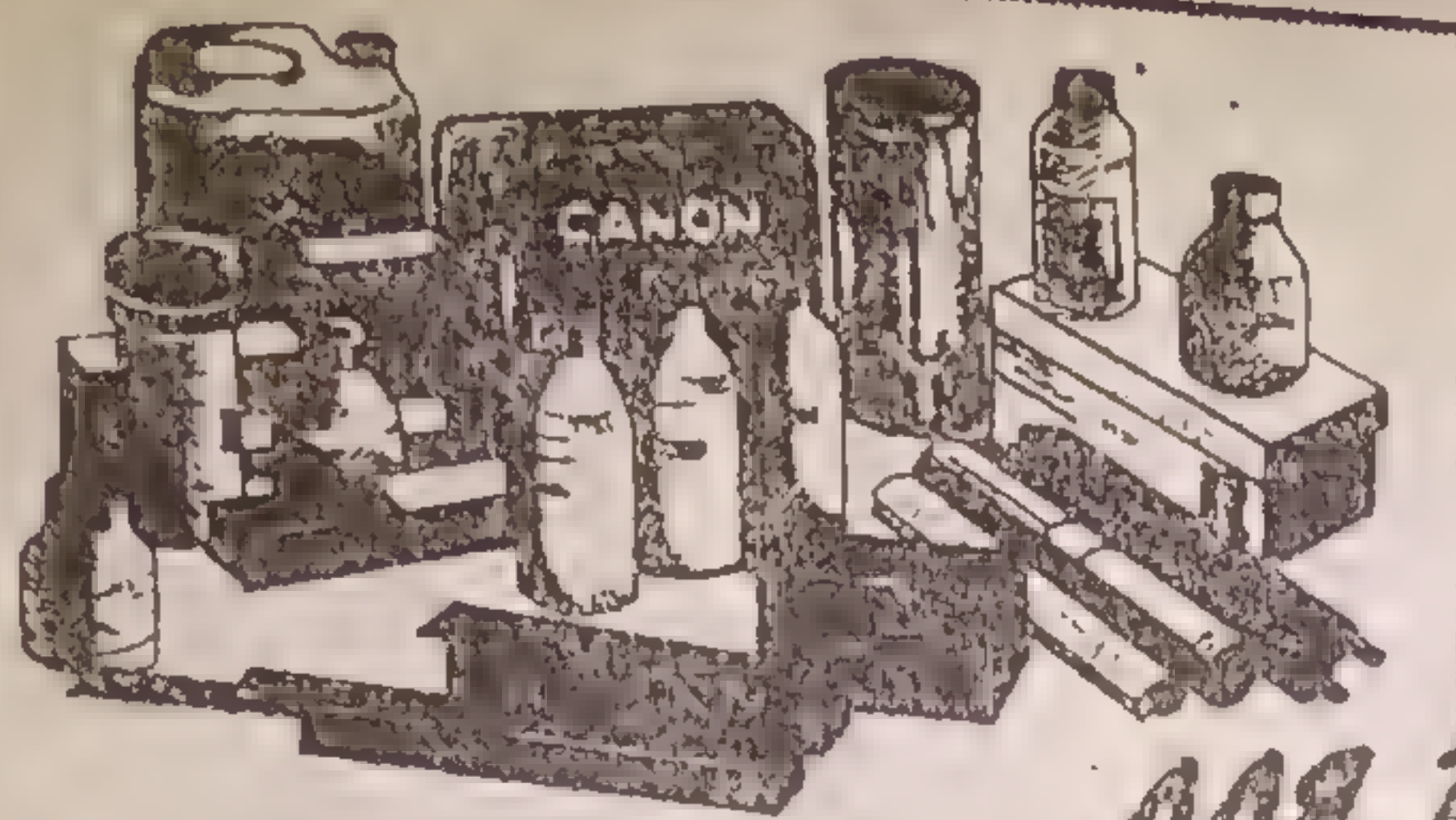


Адрес ул. Рабочая, 2, с 9 до 17 часов, выходной  
воскресенье

Поставка со склада в г. Саратове.  
Оптовым покупателям предоставляется скидка.  
Наши тел.: 24-14-93, 24-17-57.

Срок поставки с момента заключения договора.  
Тел. 24-45-22, с 9 до 16 час.

## МЫ ПРОДАЕМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ КТО-ЛИБО И ПОЭТОМУ У НАС САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ЦЕНЫ



Наши ключевые позиции:

- поставка со склада фирмы в Саратове;
- умеренные доступные цены;
- гибкая система скидок.

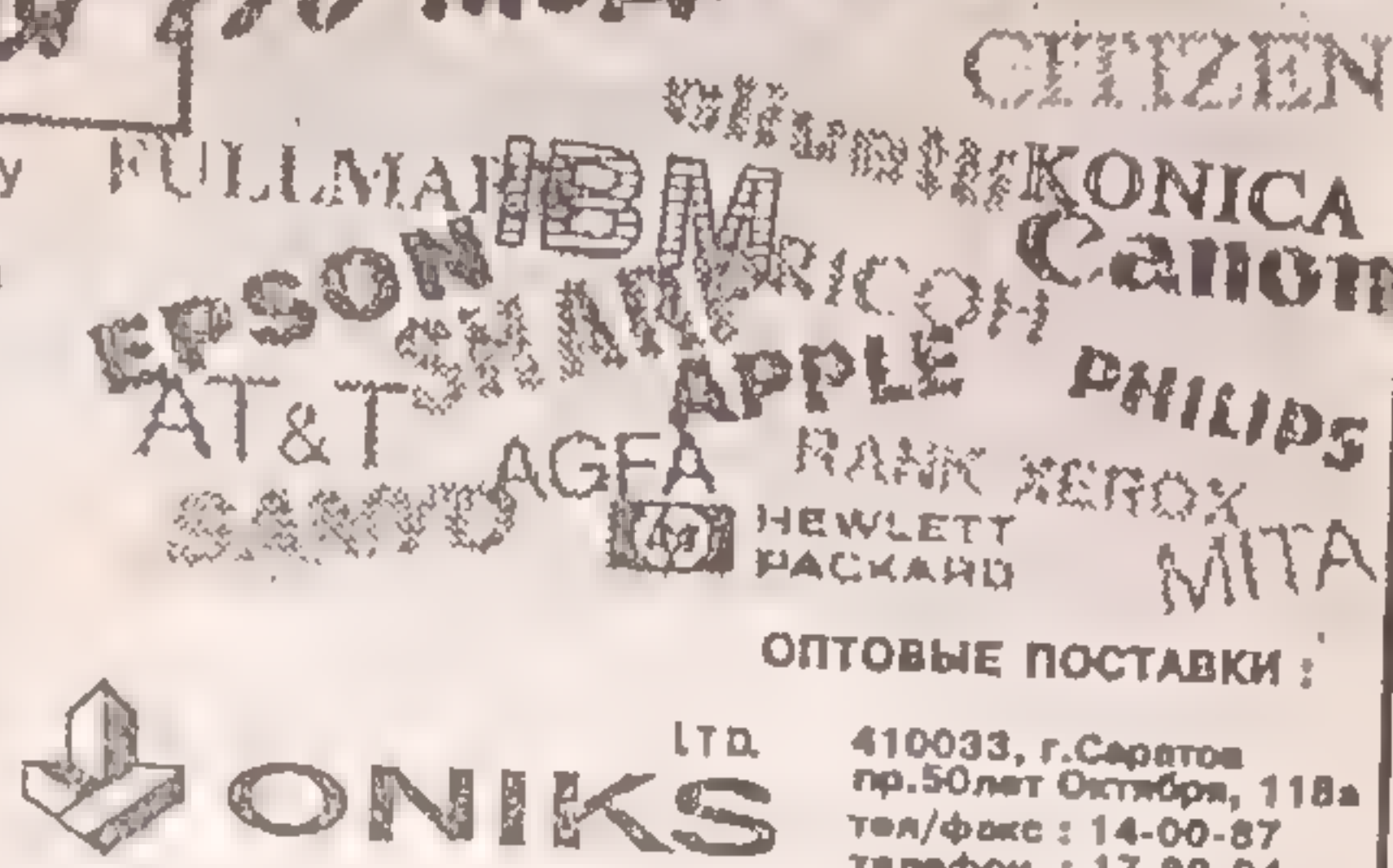
У нас очень выгодно покупать для дальнейшей перепродажи.

Мы осуществляем сервисное обслуживание и ремонт оргтехники. Приглашаем к сотрудничеству технические центры!

### ДЛЯ 170 МОДЕЛЕЙ

С самого начала мы всегда имели только одну цель — быть наилучшими — и непрерывно, поэтому, вкладывали средства в расширение ассортимента, увеличивая при этом объемы продаж. Уже сегодня мы можем предложить для 170 моделей копировальных аппаратов, принтеров, факсов, пишущих машинок:

- тонеры ■ девелоперы ■ картриджи ■
- термобумагу ■ прижимные валы ■
- ленты ■ чистящие ножи ■ лампы ■
- Ремонт и техническое обслуживание ■
- копировальной техники



ОПТОВЫЕ ПОСТАВКИ:

410033, г. Саратов  
пр. 50 лет Октября, 118а  
тел/факс: 14-00-87  
телефон: 17-39-94

РОЗНИЧНАЯ ПРОДАЖА:

Магазин "РОГДАЙ" (угол ул. Кирова и ул. Радищева), Театральная пл. 1, тел/факс: 26-04-90

### ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОДАЕТ

карбид, задвижки Ø 80 мм  
за наличные и по безналичному расчету.

Возможен бартер.

Тел. 12-38-21, с 8 до 17 час.

### ОРГАНИЗАЦИЯ

★ ПРОДАЕТ шифер  
плоский облагороженный,

★ СДАЕТ В АРЕНДУ  
автомобиль «Урал» с будкой или продает его.

Тел. 42-13-69, 91-51-54.

Ульяновское  
представительство  
Курганского  
автобусного  
завода

### РЕАЛИЗУЕТ

АВТОБУСЫ ГАЗ-3976

по сниженным ценам  
Получение автобусов  
сразу после оплаты со  
склада в Ульяновске.

Оптовые поставки по  
железнодорожным рекви-  
зитах покупателя.

Тел. в Ульяновске  
25-04-37, 29-22-28.

## ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗУЕТ

трубы водогазопроводные (ГОСТ 3262-75) с ус-  
ловным проходом 15, 20, 25, 32, 40, 50;

трубы катаные и тянутые в ассортименте (ГОСТ  
8732, 8734), в том числе 219, 273, 325 мм;

листы стальные различной толщины;

метизы;

цветные металлы;

прокат;

доски обрешетные хвойных пород;

рубероид.

Возможен бартер. Рассмотрим ваши предложе-  
ния о совместной деятельности по металлообработ-  
ке и выпуску ТНП.

Принимаются заявки на поставку металлопро-  
дукции на IV квартал текущего года и 1994 г.

Справки по адресам: ул. Железнодорожная, 72,  
4-й этаж, АО «Металлопторг».

Тел. 24-70-13 (трубы), 24-72-94 (цветн. мет.),  
24-07-74 (метизы), 24-52-77 (качеств. прокат),  
24-60-91 (лист);

ул. Рабочая, 27, комн. 805.

Тел. 26-75-93 (трубы), 26-33-03 (прочая метал-  
лопродукция и пиломатериалы).

Проектируем и изготавливаем  
ШТАМПЫ И ПРЕСС-ФОРМЫ  
по европейским стандартам  
Тел. 17-48-35, 13-25-87

СОВХОЗ-ТЕХНИКУМ «МАРКОВСКИЙ»

## ОБЪЯВЛЯЕТ ПРИЕМ

на новое отделение «Правоведение» по заочной  
форме обучения с присвоением квалификации  
«Юрист» после окончания учебного заведения.

Обучение на данном отделении платное.

Продолжается прием документов на отделения  
«Механизация сельского хозяйства»; «Электрифи-  
кация и автоматизация сельского хозяйства»;  
«Строительство и эксплуатация зданий и сооруже-  
ний», «Организация крестьянских (фермерских)  
хозяйств».

Маркс, просп. Ленина, 60.

Тел. 2-23-68, 2-29-62.

Акционерное общество  
открытого типа

«ЗАВОД СИЛИКАТНОГО КИРПИЧА»

## ПРОДАЕТ

силикатный кирпич марки 100 и 125 по цене 38 тыс  
400 руб. за тысячу штук с НДС.

Обращаться в отдел сбыта или в администрацию  
предприятия: г. Саратов, Ново-Астраханское шос-  
се, 1.

Тел. 25-12-72.

СМНУ

«ВОЛГОГРАДАГРОПРОМПРИБОРОСТРОЕНИЕ»

изготавливает и реализует  
в неограниченном количестве

## ОГНЕТУШИТЕЛИ ОХП-10

Оплата предварительная.

Наши телефоны в г. Волгограде — 39-42-99,  
31-23-72.

Наш адрес: 400075, г. Волгоград, ул. Новокуз-  
нецкая, 8.

## МАЛОЕ АРЕНДНОЕ АВТОРЕМОНТНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

(бывший авторемонтный завод)

капитальный ремонт двигателей и всех агрегатов автомобилей ЗИЛ-  
130,

техническое обслуживание, текущий и средний ремонт автомобилей  
ЗИЛ с заменой агрегатов, рамы,

изготовление и реализация металлических кузовов самосвальных  
установок, крыльев, подножек, глушителей, рам, бамперов с брызгови-  
ками, стремянок рессор, кронштейнов компрессора, кабин б/у на авто-  
мобиль ЗИЛ,

переоборудование автомобилей ЗИЛ-130 в самосвалы ЗИЛ ММЗ-  
4505. Срок переоборудования 4 дня

изготовление: нестандартного оборудования для строительных ра-  
бот — захват для кирпича, подмости для каменщиков, емкости для  
раствора;

товаров народного потребления — ворота гаражные, емкости для  
воды, решетки оконные и прочее по заказу клиента,

восстановительные работы по ремонту салонов автобусов КАВЗ-685,  
«Кубань», ЗАП-21.

Всех заинтересованных лиц просим обращаться по адресу: г. Сара-  
тов, Заводской район, ст. Кокурино (район СПО «Нитрон»).

Тел. 49-31-37, 42-24-43.



## ОВЕН



**Бизнес.** События наступающей недели откроют вам глаза на новый источник дохода. Продумайте все, вплоть до мелочей. Придется призвать на помощь мудрость и терпение.

**Любовь.** Если вы задумались, пойдет ли изменение имиджа вам на пользу, на всякий случай попросите совета у любимого человека. Конструктивной критики вы дожидаетесь вряд ли, а вот восторженные похвалы почти что гарантированы.

**Шоппинг.** Сейчас не хорошее время для приобретения технических новинок, упрощающих жизнь, — купленные в этот день вещи окажутся с дефектами.

## ТЕЛЕЦ



**Бизнес.** Будьте внимательнее, не поленитесь заранее произвести необходимые расчеты.

**Любовь.** Вероятно приятное знакомство в поездке, если поездка на этой неделе случится. Дальнейшее развитие событий будет зависеть только от вас. Вполне возможно, что это будет началом чего-то весьма серьезного.

**Шоппинг.** Неделя прекрасно подходит для покупки кровати. — начиная с раскладушек и детских кроваток.

## БЛИЗНЕЦЫ



**Бизнес.** Значимость финансовой сферы возросла. Прекрасное время для завязывания новых контактов.

**Любовь.** На этой неделе старайтесь выглядеть безупречно и по возможности стильно — тогда новое интригующее знакомство вам гарантировано. Суббота — весьма благоприятный день для обновления имиджа. А устроенный в этот день романтический ужин подарит вам ощущение счастья.

**Шоппинг.** Неделя подходит для приобретения компьютера или ноутбука, а также деталей и аксессуаров к ним.

## РАК



**Бизнес.** Вероятны некоторые финансовые затруднения — деньги могут поступить совсем не в тот момент, когда вы этого ожидали. Вопросы с налогами, вероятно, вызовут затруднения. В субботу будут удачны покупки и приобретения.

**Любовь.** От любимого человека на этой неделе вы получите большой заряд положительных эмоций. Вообще все, что касается любви и любовных приключений, у вас будет прекрасно, если вы все не испортите своими руками. В выходные воздержитесь от соблазна пуститься во все тяжкие.

**Шоппинг.** Неделя подходит для приобретения аксессуаров, необходимых вам или вашим близким в ваших хобби.

## ЛЕВ



**Бизнес.** Определитесь в расходах и не забывайте о старых долгах, которые могут стать источником конфликтов.

**Любовь.** На этой неделе в вас будут особенно ценить загадочность. Если вам не под силу перемениться, создайте хотя бы соответствующий антураж. Сделайте что-нибудь необычное, чего от вас никак не ожидают, и увидите, как это повысит интерес к вам. Тем более, что на этот раз вас поймут правильно. Самый удачный для свиданий день — четверг.

**Шоппинг.** На этой неделе звезды рекомендуют вам приобрести новую сумку, барсетку или кейс.

## ДЕВА



**Бизнес.** Во вторник и среду с решением серьезных финансовых вопросов желательно повременить. Ситуация вскоре переменится, и о спешке придется пожалеть. В четверг вас могут ожидать денежные поступления — незначительные, но нелишние.

**Любовь.** В отношениях с любимым человеком все складывается удачно. Постарайтесь не обращать внимания на мелкие недоразумения, возникающие непонятно откуда: они в ваших отношениях не помеха.

**Шоппинг.** На этой неделе вы можете случайно встретить в магазине товар, который ищите уже давно и практически отчаялись приобрести.

## ВЕСЫ



**Бизнес.** Финансовая стабильность может немного пошатнуться, если вы не приложите максимум усилий к ее поддержанию. Правда, данное положение дел может выровнять денежное поступление в середине недели.

**Любовь.** Неделя благоприятна для интересных знакомств. Не стесняйтесь производить впечатление, не бойтесь оригинальности — это только пойдет вам на пользу. В пятницу не требуйте от любимого человека слишком много внимания.

**Шоппинг.** Сейчас подходящее время для приобретения мотоциклов, а также запасных частей и аксессуаров к ним.

## СКОРПИОН



**Бизнес.** На этой неделе вероятны определенные затраты: постарайтесь распорядиться оставшимися деньгами с умом, не бросая их на ветер.

**Любовь.** Вы помните, что молчание — золото? Вот и придерживайтесь этой стратегии. Взаимоотношения с любимым человеком складываются удачно, только меньше рассказывайте об этом окружающим.

**Шоппинг.** Неделя подходит для приобретения одежды особого назначения — театральных костюмов, медицинских халатов, рабочей экипировки.

## СТРЕЛЕЦ



**Бизнес.** Финансовое положение достаточно шаткое. Нежелательно вложение средств в бизнес — как свой, так и чужой. Будьте внимательнее с бумагами и договорами. Берегите кошелек и опасайтесь обмана в среду.

**Любовь.** Наступает благоприятное время для свиданий, любви и совместных поездок. Одиноким представители знака имеют все шансы встретить свою половинку.

**Шоппинг.** Неделя прекрасно подходит для приобретения ювелирных украшений.

## КОЗЕРОГ

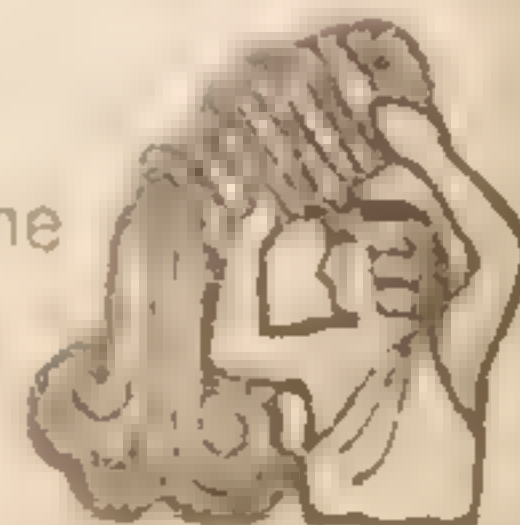


**Бизнес.** Финансовое положение стабильно. Возможно, вы получите неожиданные деньги. Не бросайте их на ветер и не тратьте по пустякам, а пока поберегите.

**Любовь.** Все складывается удачно: мелкие недоразумения решаемы, обиды прощены — так почему бы не отправиться вместе в романтическое путешествие? Решайтесь — и вы не пожалеете. Вторник удачен для встреч и свиданий.

**Шоппинг.** На этой неделе вам следует обратить внимание на наполненность вашей домашней аптечки. Возможно, срок годности некоторых лекарств уже подходит к концу, и пора купить более свежие таблетки и микстуры.

## ВОДОЛЕЙ



**Бизнес.** Финансовые вопросы на этой неделе будут иметь особенно большое значение. Вторник будет подходящим днем для того, чтобы отдать старые долги.

**Любовь.** Не пугайте дорогого для вас человека упрямством и принципиальностью. Стремитесь к гармонии во взаимоотношениях, даже если вам хочется покапризничать.

**Шоппинг.** Неделя подходит для приобретения или заказа дверей. Удачной покупкой могут стать также всевозможные замки и запоры.

## РЫБЫ



**Бизнес.** Финансовое положение может оказаться шатким, особенно в середине недели. Все, что может сломаться и порваться, сделает это в самый неподходящий момент, потребовав денежных затрат.

**Любовь.** Ваши действия на любовном фронте, если приложить к ним должные усилия, увенчаются успехом. Постарайтесь не капризничать и не придирайтесь по мелочам, иначе к концу недели ситуация накалится достаточно для солидного воскресного скандала.

**Шоппинг.** Неделя подходит для приобретения товаров, облегчающих процесс уборки: пылесосов — обычных и моющих, пароочистителей, моек воздуха.



ши отношения все время вмешивается  
свекровь или теща? После этого надо пред-  
ложить ей глоток чая, вина или сока. А пока она  
пьет, повторяйте про себя заговор: "Как рыба  
годе не лает, не кусается, грязными словами не  
пачкается, так бы и раба Божия (имя) меня не  
ругала, не била, дурным именем не погоняла".

Если вы сегодня ощутили сильный порыв ветра в спину — это знак того, что вы на правильном пути. Найти кожаный предмет — к помощи и покровительству. Порвать одежду, сломать ноготь или пролить воду — к потерям и испытаниям.

**ИМЕННИКИ:** [illegible] [illegible]

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ "МОСКОВСКИЙ ДИДИ

3. ПОЧ. РА. С. ЛЕГ.  
 1951 г. ...  
 1952 г. ...  
 1953 г. ...  
 1954 г. ...

**ПРОФИЛАКТИКА.**  
14.30 17.30. 20.30. 0.00 СО-  
ПЕТИЯ  
14.50 18.45 19.50 "ИСТО-  
РИЯ ГОСУДАРСТВА РОССИИ  
СКОГО"  
14.55 М.Ф "БАСИЛИСАМИ-  
КУЛИЧНА" "СЛАДКАЯ  
СЛАДКА  
15.30 ВНЕШНЕ Событий

МОСКВА  
ДЯРМОЛЬНИК  
ПРИГЛАША-  
НИИ"  
ГОСУДАР  
КОЛО"  
19.40 СОВЕЩАНИЯ СА  
НА НОВОСТИ

ЩЕПНИКИ  
АТМЕИ

ОБЛАСТНОЕ  
ИЗДАНИЕ  
ОБЛАСТНОЕ  
ИЗДАНИЕ

3 ШИР.

АНГЛИЙС.

ENCYCLOPEDIA

BOPEME-

ИЗ ФАБРИ. Х/Ф "ПЯ-  
ЧЕЧАТЬ".  
25 "РУССКИЙ СТИЛЬ"

10.15 С "ЖИЛИ-БЫЛИ  
"ВООТКРЫВАТЕЛИ".  
16.25 М/Ф "ВЕРШКИ И КО-  
РЁШКИ"  
16.35 АРКЪЯКА В СЕРЬЕЗ  
17.00 Д/Ф "ОМАР ХАЙЯМ"  
17.10 Д/С "ПОМЕСТЬ СУР-  
КАТ"  
17.35 ПЛЕННИЦЫ СУДЬ-  
БЫ" ГИДЮКИЯ ЛОПУХИНА,  
18.00 МИРОВАЯ СОКРОВИ-  
ЩА КУЛЬТУРЫ"  
18.15 "СЛУБ-  
КИ" КИРИЛЛО-БЕЛО-  
ЗЕРСКИМ МОНАСТЫРЬ  
18.30 БЛОКНОТ.  
19.00 НОЧНОЙ ПОЛЕТ  
19.55, 1.40 Д/Ф ПЕРСЕ-  
ПОЛЬ - ВЗГЛЯД НА ИМПЕ-  
РИЮ".  
20.55 ДУНОВЕНИЕ ВЕКА-3.  
"ИЗ ЖИЗНИ ЩЕГОЛЯ".  
21.25 К ЮБИЛЕЮ ФРАНЧЕС-  
КИЯ РЕУСОВОЙ. "ОСТРОВА".  
22.05 Д/Ф "ОЗАРЕНИЯ ВЕР."

22.35 ТЕМ ВРЕМЕНЕМ  
23.50 ПРО АРТ  
0.20 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО  
КИНО. ДЖ. МАЗИНА  
0.45 Д/Ф "БРАВО, ПЕРИКО-  
ЛА!  
1.20 Г. ГЕНДЕЛЬ. КОНЦЕРТО  
ГРОССО  
2.40 ДРУГИЕ  
КОЛЬЦА

0.00 - 1.00  
1.00 - 2.00  
2.00 - 3.00  
3.00 - 4.00  
4.00 - 5.00  
5.00 - 6.00  
6.00 - 7.00  
7.00 - 8.00  
8.00 - 9.00  
9.00 - 10.00  
10.00 - 11.00  
11.00 - 12.00  
12.00 - 13.00  
13.00 - 14.00  
14.00 - 15.00  
15.00 - 16.00  
16.00 - 17.00  
17.00 - 18.00  
18.00 - 19.00  
19.00 - 20.00  
20.00 - 21.00  
21.00 - 22.00  
22.00 - 23.00  
23.00 - 24.00  
24.00 - 25.00  
25.00 - 26.00  
26.00 - 27.00  
27.00 - 28.00  
28.00 - 29.00  
29.00 - 30.00  
30.00 - 31.00  
31.00 - 32.00  
32.00 - 33.00  
33.00 - 34.00  
34.00 - 35.00  
35.00 - 36.00  
36.00 - 37.00  
37.00 - 38.00  
38.00 - 39.00  
39.00 - 40.00  
40.00 - 41.00  
41.00 - 42.00  
42.00 - 43.00  
43.00 - 44.00  
44.00 - 45.00  
45.00 - 46.00  
46.00 - 47.00  
47.00 - 48.00  
48.00 - 49.00  
49.00 - 50.00  
50.00 - 51.00  
51.00 - 52.00  
52.00 - 53.00  
53.00 - 54.00  
54.00 - 55.00  
55.00 - 56.00  
56.00 - 57.00  
57.00 - 58.00  
58.00 - 59.00  
59.00 - 60.00  
60.00 - 61.00  
61.00 - 62.00  
62.00 - 63.00  
63.00 - 64.00  
64.00 - 65.00  
65.00 - 66.00  
66.00 - 67.00  
67.00 - 68.00  
68.00 - 69.00  
69.00 - 70.00  
70.00 - 71.00  
71.00 - 72.00  
72.00 - 73.00  
73.00 - 74.00  
74.00 - 75.00  
75.00 - 76.00  
76.00 - 77.00  
77.00 - 78.00  
78.00 - 79.00  
79.00 - 80.00  
80.00 - 81.00  
81.00 - 82.00  
82.00 - 83.00  
83.00 - 84.00  
84.00 - 85.00  
85.00 - 86.00  
86.00 - 87.00  
87.00 - 88.00  
88.00 - 89.00  
89.00 - 90.00  
90.00 - 91.00  
91.00 - 92.00  
92.00 - 93.00  
93.00 - 94.00  
94.00 - 95.00  
95.00 - 96.00  
96.00 - 97.00  
97.00 - 98.00  
98.00 - 99.00  
99.00 - 100.00  
100.00 - 101.00  
101.00 - 102.00  
102.00 - 103.00  
103.00 - 104.00  
104.00 - 105.00  
105.00 - 106.00  
106.00 - 107.00  
107.00 - 108.00  
108.00 - 109.00  
109.00 - 110.00  
110.00 - 111.00  
111.00 - 112.00  
112.00 - 113.00  
113.00 - 114.00  
114.00 - 115.00  
115.00 - 116.00  
116.00 - 117.00  
117.00 - 118.00  
118.00 - 119.00  
119.00 - 120.00  
120.00 - 121.00  
121.00 - 122.00  
122.00 - 123.00  
123.00 - 124.00  
124.00 - 125.00  
125.00 - 126.00  
126.00 - 127.00  
127.00 - 128.00  
128.00 - 129.00  
129.00 - 130.00  
130.00 - 131.00  
131.00 - 132.00  
132.00 - 133.00  
133.00 - 134.00  
134.00 - 135.00  
135.00 - 136.00  
136.00 - 137.00  
137.00 - 138.00  
138.00 - 139.00  
139.00 - 140.00  
140.00 - 141.00  
141.00 - 142.00  
142.00 - 143.00  
143.00 - 144.00  
144.00 - 145.00  
145.00 - 146.00  
146.00 - 147.00  
147.00 - 148.00  
148.00 - 149.00  
149.00 - 150.00  
150.00 - 151.00  
151.00 - 152.00  
152.00 - 153.00  
153.00 - 154.00  
154.00 - 155.00  
155.00 - 156.00  
156.00 - 157.00  
157.00 - 158.00  
158.00 - 159.00  
159.00 - 160.00  
160.00 - 161.00  
161.00 - 162.00  
162.00 - 163.00  
163.00 - 164.00  
164.00 - 165.00  
165.00 - 166.00  
166.00 - 167.00  
167.00 - 168.00  
168.00 - 169.00  
169.00 - 170.00  
170.00 - 171.00  
171.00 - 172.00  
172.00 - 173.00  
173.00 - 174.00  
174.00 - 175.00  
175.00 - 176.00  
176.00 - 177.00  
177.00 - 178.00  
178.00 - 179.00  
179.00 - 180.00  
180.00 - 181.00  
181.00 - 182.00  
182.00 - 183.00  
183.00 - 184.00  
184.00 - 185.00  
185.00 - 186.00  
186.00 - 187.00  
187.00 - 188.00  
188.00 - 189.00  
189.00 - 190.00  
190.00 - 191.00  
191.00 - 192.00  
192.00 - 193.00  
193.00 - 194.00  
194.00 - 195.00  
195.00 - 196.00  
196.00 - 197.00  
197.00 - 198.00  
198.00 - 199.00  
199.00 - 200.00  
200.00 - 201.00  
201.00 - 202.00  
202.00 - 203.00  
203.00 - 204.00  
204.00 - 205.00  
205.00 - 206.00  
206.00 - 207.00  
207.00 - 208.00  
208.00 - 209.00  
209.00 - 210.00  
210.00 - 211.00  
211.00 - 212.00  
212.00 - 213.00  
213.00 - 214.00  
214.00 - 215.00  
215.00 - 216.00  
216.00 - 217.00  
217.00 - 218.00  
218.00 - 219.00  
219.00 - 220.00  
220.00 - 221.00  
221.00 - 222.00  
222.00 - 223.00  
223.00 - 224.00  
224.00 - 225.00  
225.00 - 226.00  
226.00 - 227.00  
227.00 - 228.00  
228.00 - 229.00  
229.00 - 230.00  
230.00 - 231.00  
231.00 - 232.00  
232.00 - 233.00  
233.00 - 234.00  
234.00 - 235.00  
235.00 - 236.00  
236.00 - 237.00  
237.00 - 238.00  
238.00 - 239.00  
239.00 - 240.00  
240.00 - 241.00  
241.00 - 242.00  
242.00 - 243.00  
243.00 - 244.00  
244.00 - 245.00  
245.00 - 246.00  
246.00 - 247.00  
247.00 - 248.00  
248.00 - 249.00  
249.00 - 250.00  
250.00 - 251.00  
251.00 - 252.00  
252.00 - 253.00  
253.00 - 254.00  
254.00 - 255.00  
255.00 - 256.00  
256.00 - 257.00  
257.00 - 258.00  
258.00 - 259.00  
259.00 - 260.00  
260.00 - 261.00  
261.00 - 262.00  
262.00 - 263.00  
263.00 - 264.00  
264.00 - 265.00  
265.00 - 266.00  
266.00 - 267.00  
267.00 - 268.00  
268.00 - 269.00  
269.00 -

Е. 30' ... ИГО  
ЛОС  
6.30. 8.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ  
7.15 М/С "ТАРАКАН-РОБОТ"  
7.45 М/С "ФЛИНТ-ДЕТЕК  
ТИВ ВО ВРЕМЕНИ"  
8.15 М/С "ПОЛЗУЧЕЕ ВОИС  
КО".  
9.25 ОТДЫХАЙТЕ В РОССИИ  
9.30, 18.00 РЕЦЕПТЫ СУДЬ  
БЫ.

10.30, 15.30 УПС!  
11.30, 15.00 УСПЕТЬ ЗА 23  
МИНУТЫ  
12.00, 17.00 Т/С "ЗВЕЗД-  
НЫЕ ВРАТА"  
13.00, 20.00 ТАИНЫ  
14.00, 19.00 Т/С "ГОВОРЯ-  
ЩИЕ ДЕРЕВЬЯ"  
14.30 "СЕРИИ" КРИМ  
21.00 "СЕРИИ" КРИМ  
НИИ".  
23.00, 1.30 Т/С "БАЙКИ ИЗ  
СКЛЕПА".  
23.30 Х/Ф "САБЛЕЗУБЫЙ".  
2.00 КУЛЬТ НАЛИЧНОСТИ  
0.00

**ВОЛЖСКАЯ  
ВОЛНА**

ПРОФИЛАКТИКА.  
15.00 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА"  
"МЫС ДОБРОЙ НАДЕЖДЫ"  
17.00 Т/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ  
РОККИ ЛЕОНАРДА"  
17.30 Т/С "ЭЛЕНИ РЕВЯ-  
ТА"  
18.00 Х/Ф "ДЕТИ КАК  
ДЕТИ".  
19.20 САРАТОВСКИЕ СТУДЕН-  
ТЫ  
19.30 Т/С "ЧЕРНЫЙ ВО-  
РОН".  
20.30, 23.45 ЛЕНТА НОВО-  
СТЕЙ  
20.40 Т/С "ПЕ-  
МЕНТАЛЬ"  
20.50 Х/Ф "ПЕС-ПРИЗРА-  
ПУТЬ САМУРАЯ".  
22.50 Т/С "ДЕНЬ РОЖДЕ-  
НИЯ БУДУЩЕГО"  
23.50 САМЫЕ УДИВИТЕЛЬ-  
НЫЕ ПРАЗДНИКИ МИРА  
0.20 Д/Ф "ВШОКУРИЛЕ-  
ЩЕНКО ИСТОРИЯ ОДНОЙ  
ДРУЖБЫ"  
1.15 ЖЕНСКИЙ ЖУРНАЛ

SPORTS TOP

4.55. 2.30 ГАНДЕБОЛ "ВИ-  
БОРГ" (ДАНИЯ) - "ЧЕХОВС-  
КИЕ МЕДВЕДИ" (РОССИЯ).  
6.45. 9.00. 12.00. 17.50.  
21.10 0.10 ВЕСТИ-СПОРТ.  
11.15 Ф "ГИФ-ПАФ-ОЙ-  
СКАЗКА СКАЗЫ-  
АЕТСЯ". "ЗАПИСКИ ПИРА-  
ТА".  
6.00 МАСТЕРСХОРТА  
8.15 Г.С "СВОЯ КОМАНДА".  
3.45 МИР ДЕТСКОГО СПОРТА  
9.10 "ЛЕТОПИСЬ СПОРТА".  
НАКОВРЕ И ТАТАМИ  
3.45 ТЕННИС "КУБОК КРЕМ-

12.05  
НОВЕ ВРЕМЯ  
12.10 РЕГБИ ЮАР - АРГЕНТИНА  
14.10 ОДИН НА ОДИН С ОКЕАНОМ  
14.40 БИЛЬЯРД  
16.25, 18.00 ХОККЕЙ. ЧР. "САЛАВАТ ЮЛАЕВ" - "МЕТАЛЛУРГ"  
18.45 ХОККЕЙ. ЧР. ЦСКА - "ДИНАМО".  
21.30 БОРЬБА НА ПОЯСАХ  
22.35 НЕДЕЛЯ СПОРТА  
23.35 РЕГБИ, ДНЕВНИК КУБКА МИРА  
0:20 РЫБАЛКА.  
0.35 БОКС ЮНИОРЫ. СБОРНАЯ РОССИИ - СБОРНАЯ ЕВРОПЫ.

05 501 011274

[illegible]

3.05 ХОККЕЙ НА ТРАВЕ ЧР  
(Ж). "ВЕРМПЕЛ" - "КОММУ-  
НАЛЫШК".  
1.05 ЖЕНЩИНЫ В СПОРТЕ.  
9.35, 19.35, 3.40 TOUCH THE  
SKY.

10.03, 20.20, 2.45 МНЦ ОБ-  
ЗОР  
10.20 ЛЕДКАЯ АТЛЕТКА  
11.05 ФЕНСМЕН

11.35, 21.05, 0.03 ДИАЛОГ  
О ГЫБАЛКЕ  
Ч2.05, 20.35 АКАДЕМИЯ НА  
УЧЕНИЯ

12.20 МИРСКИЙ.  
13.05 КУРСКИЕ БОКСА  
14.05 АВТОСПОРТ РОССИИ.  
14.20 ГОЛЬФ СЕГОДНЯ  
15.05 SPORTSWATCH.  
15.35, 1.20-220 ВОЛЬТ  
16.05 МАГИА ОРУЖИЯ  
16.20 БРАЗИЛЬСКИЙ Ф.

17.05, 1.35 ТОЛЬКО  
17.20 ЭКСТРИМ НА  
ВЕКА

18.05 ПЛАНЕТАХ.  
18.20 КАРТИНГ  
19.05 ТОТАЛЬ  
20.05.1.05  
21.20 КМ  
22.05  
23.05  
0.20 КМ  
0.3  
2.05  
3.05  
4.05



**Росход 14:31**  
**Заход 19:47**  
**1-й этаж 18-18 окт. 09м**

Если вы хотите укрепить отношения с любимым человеком, в 24 часа...  
 Если у вас остановились часы — это знак счастливых перемен, но если часы упали и

**ИМЕННИКИ**  
 16.40 Т/С "НОВЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЛГССИ"  
 17.00 Д/Ф "ИЗМЕНЕНИЯ"  
 17.10 Д/С "ПОМ. СТРЕЛКА"  
 17.35 "ДВОРЦОВЫЕ ТАНЫ"  
 18.00 ДРУГОГО  
 18.15 ИГРАТ АНС...

- 5.00, 9.00, 12.00, 15.00
- 23.40 3.00
- 5.05 Д/Ф "УТРО"
- 9.20 М/Ф "УТРО"
- 10.30 М/Ф "ПРИГОВОР"
- 11.20 М/Ф "ОЛЬГА ЗАКУПА"
- 12.20 Т/С "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ"
- 13.20, 4.00 ДЕТЕКТИВЫ
- 14.00 ДРУГИЕ НОВОСТИ
- 14.30, 0.00 ФАБРИКА ЗВЕЗД
- 15.20 ЛОЛИТА. БЕЗ КОМПЛЕКСОВ
- 16.20 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ.
- 17.00 ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СУД
- 18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
- 18.20 ПУСТЬ ГОВОРЯТ
- 19.10 Т/С "СЛЕД"
- 20.00 Т/С "ТАТЬЯНИН ДЕНЬ"
- 21.00 ВРЕМЯ
- 21.30 Т/С "ТАНКЕР "ТАНГО"
- 22.30 Д/Ф "МАРИНА ЛАДЫНИНА. ОТ СТРАСТИ ДО НЕНАВИСТИ"
- 0.30 ИСКАТЕЛИ. "ЗАВЕЩАНИЕ МИЛЛИОНЕРА"
- 1.20 ДВОИНОЧ
- 2.20 Х/Ф "ЧЕЛЮСТИ-3"

- 10.55 Т/С "ВРАЧЕБНАЯ ТАЙНА"
- 13.25, 19.40 Т/С "ЧАС ВОЛКОВА"
- 14.30, 20.45 Т/С "ПЛАТИНА"
- 15.30, 18.30 ЧП
- 16.30 Т/С "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА"
- 21.45 Т/С "МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ"
- 23.10 Т/С "БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ, ИЛИ ВСЕ МУЖИКИ СВОИ..."
- 0.10 ГЛАВНАЯ ДОРОГА
- 6.55, 14.00 М/С "СМЕШАРИКИ"
- 7.00, 17.00, 23.00 ПРЕКРАСНАЯ ПИНЫ ДОЧЬ
- 8.00, 20.00 Т/С "СТВО"
- 9.00 УТРО НА ТИ
- 9.30, 18.00 Т/С "ТАНЦЫ ПОД ДОЖДЕМ"
- 10.00 Д/С "СМЕШАЛОСЬ"
- 11.00
- 12.00
- 13.30 ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ, МУДРЫЕ СОВЕТЫ
- 14.05 М/С "ЛЮДИ В ЧЕРНОМ"
- 14.30 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖЕКИ ЧАНА"
- 15.00 М/С "ЛЕГЕНДА О ТАРЗАНЕ"
- 15.30 М/С "ЧАРОДЬКИ"
- 16.00 Т/С "ДЖИНН ДОМА"
- 16.30 ГЛАВНОЕ
- 19.30 ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ, ЭГОИСТКА
- 21.00 Х/Ф "ПЬЯНЫЙ МАСТЕР-2"
- 0.00 ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ, ИСТОРИЯ КРАСОТЫ

- 6.30, 13.30 ТАКСИ
- 6.55 ГЛОБАЛЬНЫЕ НОВОСТИ
- 7.00, 7.45, 19.30, 0.35 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ
- 7.15, 19.00 САРАТОВ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ
- 8.00 УТРО ТИТ
- 10.00, 18.00, 20.00 Т/С "УЧАСТЛИВЫЕ МИСТЕР"
- 11.00 "НИКЕЛОДЕОН"
- 14.00 ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ
- 14.15 Т/С "САША + МАША"
- 15.00, 21.00, 0.05 ДОМ-2
- 16.00 Х/Ф "БЛОНДИНКА В ЗАКОНЕ"
- 22.00 Х/Ф "ПОКАТЫ СПАЛ"
- 1.05 НАШИ ПЕСНИ
- 1.15 МАСКИ-ШОУ
- 7.15 ФИЛОСО
- 3.30, 11.30, 1.00
- 20.50, 0.00 СОБЫТИЯ
- 8.50, 11.15, 0.30 ПЕРВОЗВУК
- 9.00, 14.50, 1.00
- "ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО СОЛДАТА"
- 10.50 Д/С "ТЕКТИВ"
- 11.30 Т/С "НИКЕЛОДЕОН"
- 12.45, 2.50 Т/С "ОДНО ДЕЛО"
- 13.50 "МОСКОВСКИЕ ПРОФИ". СВЯЩЕННИКИ
- 14.55 М/Ф "РОВНО В 3.15"
- "ВПЕРВЫЕ НА АРЕНЕ"
- 15.30, 22.05 Т/С "ЗАК ВОЛЬФА"
- 16.30 НОВОЕ "ВРЕМЯ"
- 17.55 ДЕЛОВАЯ МОС
- 18.15 КРЕСТЬЯНИНА
- 18.50, 19.40 СОБЫТИЯ
- 19.10 ВРЕМЯ МАШИНЫ
- 19.30 СТАНДАРТ
- 19.55 ЛИЦОМ К ГОР
- 2.30
- 3.00 Х/Ф "ТОКОДСКОЕ ОХОТНИЧЬЕ"
- 3.40 Х/Ф "СОМАРЛУ"
- 5.10 М/Ф "ТРИ ТОЛКА"
- "ЗАРЯДКА ДЛЯ ХВОСТА"

- 15.00, 22.45
- 15.55
- 16.00
- 16.40
- 17.00
- 17.10
- 17.35
- 18.00
- 18.15
- 19.00
- 19.55
- 20.50
- 21.00
- 21.55
- 22.45
- 23.55

- 5.00 ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ
- 5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45 ВЕСТИ-САРАТОВ
- 8.00 Д/Ф "ПРОКЛЯТИЕ НА ОНАССИСОВ"
- 8.55 Т/С "ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ"
- 9.50 Т/С "ДЕРЖИМ ЕН КРЕПЧЕ"
- 10.45 Д/Ф "УТРО НАЧАЛО"
- 11.00, 14.00, 17.00 ВЕСТИ-САРАТОВ
- 11.50 ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ
- 12.15 М/Ф "КОТЕНОК ПО ИМЕНИ ГАВ", "КАК ГРИБЫ С ГОРОХАМИ"
- 13.10 Т/С "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
- 14.10 Т/С "СВОЯ КОМАНДА"
- 14.40 Т/С "МАЧЕХА"
- 15.30 СУДИТЕ
- 16.30 "КУЛАГИНЫ И ПАРТНЕРЫ"
- 17.40 Т/С "АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ"
- 18.40 Т/С "ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ"
- 19.40 ВЕСТИ-САРАТОВ
- 20.00 ВЕСТИ
- 20.45 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
- 20.55 Т/С "ДЕЛО ЧЕСТИ"
- 22.55 Т/С "В КРУГЕ ПЕРВОМ"
- 0.05
- 0.25
- 1.15
- 6.00
- 9.05
- 10.00
- 22.45
- 10.20

- 6.00 МУЗ. АНАЛ
- 6.25 Т/С "МОГУЧИЕ РЕЙДЖЕРЫ. КОСМИЧЕСКИЙ ПАТУЛЬ"
- 6.45 Т/С "ТРОЕ С ВЕРХУ"
- 7.10 Т/С "ДРУЗЬЯ"
- 7.30 "24" САРАТОВ
- 7.50 Т/С "ВОВЧКА"
- 8.25, 14.00, 21.00 Т/С "СОЛДАТЫ-13"
- 9.30, 12.30, 23.30 "24". НОВОСТИ
- 10.00 Т/С "ЖЕЛАННАЯ"
- 11.00 ЧАС СУДА
- 12.00 МОЙ ДОМ
- 13.00, 20.00 Т/С "МОРСКАЯ ДУША"
- 15.00 Х/Ф "ПРОКЛЯТЫЙ ЛЕС БРОСЕЛИАНД"
- 17.00 РАДИО СМЕХА
- 17.30 БАБИИ БУНТ
- 18.00 ЗВАННЫЙ УЖИН
- 19.00 0.00 24 САРАТОВ
- 19.25 ГЛАВНОЕ
- 19.55
- 22.00
- 22.45
- 23.00
- 23.15

- 6.30 ЕВРОНОВОСТИ
- 10.00, 19.30, 23.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
- 10.20 В ГЛАВНОЙ РОЛИ
- 10.50 Х/Ф "ЧЕРНЫЙ МОХ"
- 12.20 ТЕМ ВРЕМЕНЕМ
- 13.15
- 13.50 ПАМЯТИ ВАЙЛЯ
- 14.00 "БЕЛЫЙ БЕЛЫЙ"
- 14.10 "АМСТ". СПЕКТАКЛЬ ТЕАТРА "ИЛЬХОМ"
- 15.25
- 15.55
- 16.00
- 16.25

- 21.00
- 21.55
- 22.45
- 23.55
- 7.00
- 7.25
- 8.05
- 19.00



В НАЧАЛЕ КАЖДОГО  
ЧАСА — "7 НОВОСТЕЙ".  
5.05 ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ.  
6.05, 7.05, 4.45 МУЗЫКАЛЬ-  
НЫЙ ТРЕК...  
6.15 ЗАРЯДКА ДЛЯ СТРАНЫ.  
6.30 М/С "ГРАН-ПРИ".  
7.15 Т/С "ПЛЯЖНАЯ КОМ-  
ПАНИЯ".  
8.05 ГАНДБОЛ. ЧР (Ж)  
9.05, 10.20, 16.20 МИР СО-  
БОДНОГО СПОРТА.  
9.35, 19.35, 3.40 TOUCH THE  
SKY.  
10.05, 16.05, 20.20, 2.45  
NHL. ОБЗОР.  
11.05 ГОЛЬФ.  
11.35, 21.05, 0.05 ДИАЛОГИ  
О РЫБАЛКЕ.  
12.05, 20.35 АКАДЕМИЯ НА-  
ХЛЫСТА.  
12.20 MOTOR WORLD.  
13.05 MotoGP.  
14.05 ПЛАНЕТАХ.  
14.20, 21.20, 1.05 КЛАССИ-  
КА ФУТБОЛА.  
15.05 ЖЕНЩИНЫ В СПОРТЕ  
15.35 ЗВЕЗДА АВТОСТРАДЫ.  
17.05 ТОЛЬКО НЕ ЭТО!  
17.20 БЕГА И СКАЧКИ.  
18.05, 1.35 АВТОСПОРТСО-  
СИИ.  
18.20 FOOTBALL LEAGUE.  
SHOW.  
19.05 ПЛАНЕТА РЫБАКА.  
20.05 AUTO FASHION  
22.05 ОБЗОР ГОЛЮЧНОГО  
УИК-ЭНДА.  
23.05, 2.05 ПОКЕР.  
0.20 КАРТИНГ.  
3.05 КЛАССИКА. NHL  
4.05 ФУТБОЛ (Ж).











РОССИЯ



(H)

111, 120	111
----------	-----



Восход в 8.11  
Заход в 18.16  
Нота дня 10.05

12 лунный день  
Восход 16.48  
Заход 0.52  
II фаза 19-25 октября

Чтобы очистить дом от негатива и изгнать из него всю нечисть, с утра в каждой комнате, а особенно в кухне, ванной и прихожей зажгите по одной церковной свече. Если свечи горят спокойно, дождитесь, пока от них останутся маленькие огарочки, и прекратите процедуру. Если же они коптят, трещат и гаснут, заменяйте их новыми и повторяйте ритуал до тех пор, пока свечи не "успокоятся". Не к добру, если домашние животные проявляют по отношению к вам агрессию. Хорошая примета — нечаянно пролитое молоко или случайно найденные детские игрушки.

Именинники: Пелагея, Таисия, Трифон

ПЕРВЫЙ

6.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ  
6.10 Х/Ф "ВЫКУП"  
7.50 СЛУЖБА ТИШИНЫ  
8.20 М/С "РУСАЛОЧКА"  
"ЧЕРНЫЙ ПЛАЩ"  
9.20 УМНИЦЫ И УМНИКИ.  
10.10 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ.  
10.30 ПОКАВСЕ ДОМА.  
11.20 ФАЗЕНДА.  
12.20 Д/Ф "УНЕСЕННЫЕ СМЕРЧЕМ".  
13.20 Х/Ф "ИТАЛЬЯНЕЦ"  
15.20 КВН  
17.00 КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ?  
18.00 БОЛЬШИЕ ГОНКИ.  
19.00 МИНУТА СЛАВЫ  
21.00 ВОСКРЕСНОЕ ВЕЧЕ-  
РНИЕ  
21.50 ФАБРИКА ЗВЕЗД  
23.40 БОЛЬШАЯ ИГРА  
0.40 Х/Ф "АВТОСТОПНИК"  
ГАЛАКТИКЕ  
2.50 Х/Ф "ГОДЫ НА НА-  
ДЕЖДЫ"

Россия

5.50 Х/Ф "ВАЛЕНТИН И ВА-  
ЛЕНТИНА"  
7.30 СЕЛЬСКИЙ ЧАС  
8.00, 11.00, 14.00 ВЕСТИ  
8.10, 14.20 ВЕСТИ-САРА-  
ТОВ.  
8.20 ДИАЛОГИ О ЖИВОТ-  
НЫХ.  
8.55 ВСЯ РОССИЯ  
9.05 СМЕХОПАНОРАМА  
10.05 САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР  
11.10 ВЕСТИ-САРАТОВ. СО-  
БЫТИЯ НЕДЕЛИ  
11.50 ГОРОДОК  
12.20 СТОК ОДНОМУ  
13.15 ПАРЛАМЕНТСКИЙ  
ЧАС.  
14.30 ФИТИЛЬ  
15.15 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
15.50 ЧЕСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ.  
16.20 ПРАЗДНИЧНЫЙ КОН-  
ЦЕРТ, ПОСВЯЩЕННЫЙ 50-  
ЛЕТИЮ КОСМИЧЕСКИХ  
ВОЙСК.  
17.35 ТАНЦЫ НА ЛЬДУ.  
20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ.  
21.00 СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОР-  
РЕСПОНДЕНТ.  
21.30 Х/Ф "ОН, ОНА И Я".  
23.20 Х/Ф "АПОКАЛИПСИС".  
2.00 Х/Ф "СТАРЫЕ ВОРЧУ-  
НЫ"

ТВ

6.50 МУЛЬТФИЛЬМ.  
7.40 ДИКИЙ МИР.  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00,  
19.00 СЕГОДНЯ.  
8.15 РУССКОЕ ЛОТО.  
8.40 С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!  
9.05 СЧАСТЛИВЫЙ РЕЙС.  
10.20 ЕДИМ ДОМА.  
10.55 ИХ ПРАВЫ.  
11.30 АВИАТОРЫ.  
12.05 TOP GEAR.  
14.40, 20.25 ЧП. ОБЗОР ЗА  
НЕДЕЛЮ.  
15.25 ЛИХИЕ 90-Е.  
16.00 РЕМЛЕВСКИЕ ДЕТИ.  
18.00 МОСКВА - ЯЛТА -  
ТРАНСИ

16.20 ОДИН ДЕНЬ. НОВАЯ  
ВЕРСИЯ  
17.00 СВОЯ ИГРА.  
17.55 Т/С "ЗАКОН И ПОРЯ-  
ДОК".  
19.55 ЧИСТО СЕРДЕЧНОЕ  
ПРИЗНАНИЕ.  
21.00 ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ.  
22.10 ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР  
23.25 Х/Ф "СТРЕКОЗА".  
1.30 Х/Ф "ЭПИДЕМИЯ"  
4.10 Х/Ф "МОРСКАЯ ПЕХО-  
ТА"

ТВ

6.00 Х/Ф "РОЖДЕННЫЙ  
ЗАЩИЩАТЬ"  
7.30 М/Ф "СЕРЫЙ ВОЛК &  
КРАСНАЯ ШАПОЧКА"  
7.55 М/Ф "СТЮАРТ  
ЛИТТЛ"  
8.20 М/Ф "СЕРЫЕ ШАРИКИ"  
8.30 М/Ф "ПРОСЛОНОП  
МАН"  
9.00 САМЫЕ ЛЮБИМЫЕ  
70.30 СТОЛ - ЗАГАДКА  
ПЕРВОГО  
14.00 СЕРИИ "ОТКРЫ-  
ТИЕ"  
15.00 ВЕРНИТЕ МНЕ МАМУ!  
16.00 ИСТОРИИ В ДЕТА-  
ЛЯХ.  
16.30 Т/С "НЕ РОДИСЬ КРА-  
СИВОЙ".  
21.00 Х/Ф "ГРЯЗНЫЕ  
ТАНЦЫ".  
23.00 СЛАВА БОГУ, ТЫ  
ПРИШЕЛ!  
0.15 Х/Ф "ИГРЫ ДЖЕН-  
ТЛЬМЕНОВ"

ТВ

6.00, 4.15 МУЗКАНАЛ.  
6.50 М/С КОСМИЧЕСКИЕ  
КОВБОИ  
7.15 М/С "ТУНИМАЛСЫ"  
7.40 РЕКЛАМНЫЙ ОБЪЕМ  
8.00 СЕЛЬСКАЯ РОССИЯ  
8.15 КУЛИНАРНЫЕ ШТУЧ-  
КИ  
8.30 СУПЕРБОКС НА РЕН-  
ТВ. "БИТВА КОНТИНЕН-  
ТОВ", ТАРАС БИДЕНКО  
(УКРАИНА) - ДЖОРДЖ  
АРИАС (БРАЗИЛИЯ).  
9.25 Х/Ф "ДЕСЯТЬ ЯР-  
ДОВ".  
11.30 "ОЧЕВИДЕЦ": ШОК.  
12.30 "24". НОВОСТИ  
13.00 НЕДЕЛЯ  
14.00 С.С.Р.  
15.00 Я - ПУТЕШЕСТВЕН-  
НИК.  
15.30 "ДАЛЬНИЕ РОД-  
СТВЕННИКИ".  
16.00 Д/Ф "ШЕСТОЕ ЧУВ-  
СТВО".  
17.00 Х/Ф "ВОСПОМНИТЬ  
ВСЕ".  
19.30 ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ.  
19.45 "ФОРМУЛА-1". ГРАН-  
-ПРИ БРАЗИЛИИ. ГОНКА  
22.00 Д/Ф "ПАРАЛЛЕЛЬ-  
НЫЕ МИРЫ. ВРЕМЯ-  
УБИЙЦА"  
23.00 БОИ БЕЗ ПРАВИЛ  
BODOGFIGHT.  
0.00 Х/Ф "НАЕМНИК".  
2.15 "ЗВЕЗДЫ СПОРТА".  
ДЖОН МАКИНРОЙ.  
3.10 НЕВЕРОЯТНЫЕ ИСТО-  
РИИ.

ТВ

7.00 М/С "ЭЙ, АРНОЛЬД!"  
7.50 М/С "БРАТЦ".  
8.15 СПИД. СКОРАЯ ПО-  
МОЩЬ.  
8.45, 1.30 НАШИ ПЕСНИ  
9.05, 21.00, 1.00 ДОМ-2.  
10.00 ШКОЛА РЕМОНТА.  
11.00 COSMOPOLITAN.  
12.00 КУЛИНАРНЫЙ ДОЗОР.  
12.30 Т/С "САША + МАША".  
13.35 Х/Ф "ЗАМНОЙ ПОСЛЕ-  
ДНИЙ ТАНЕЦ".  
15.55 Х/Ф "ОСТОРОЖНО,  
ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ!"  
18.00 ИНТУИЦИЯ.  
19.00 САРАТОВ: ИНСТРУК-  
ЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.  
19.30 НОВОСТИ УНИВЕРМА-  
ГОВ  
20.50 БИТВА ЭКСТРАСЕН-  
СОВ  
22.00 КОМЕДИИ КЛУБ  
23.00 ШОУ-БИЗ  
23.30 МЕХАНИЗМЫ  
0.30 СЕРИИ "А ЧЕХОВОЙ."

ТВ

5.35 Х/Ф "ЗОЛОТАЯ РЕЧКА".  
7.30 ПРАВО НА НАДЕЖДУ.  
7.55 ДНЕВНИК ПУТЕШЕ-  
СТВЕННИКА.  
8.25 КРЕСТЬЯНСКАЯ ЗАСТА-  
ВА.  
9.00 САФАРИ.  
9.20, 15.45 СТАНДАРТ КАЧЕ-  
СТВА.  
9.30 САМЫЕ НОВОСТИ  
ТУРИЗМА.  
9.45 "21 КАБИНЕТ".  
10.15 "АДМИНИСТРАЦИЯ  
ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬ-  
НОГО ХОЗЯЙСТВА"  
11.20, 14.30, 0.10 СОБЫ-  
ТИЯ.  
11.30 Х/Ф "ВЗРОСЛЫЕ  
ДЕТИ"  
13.25 СЕРГЕЙ ЛАПШИН  
В ПРОГРАММЕ "ПРИТЯЖА-  
ЕТ БОРИС ПОТКИН"  
13.55 ДЕТЕКТИВНЫЕ ИСТО-  
РИИ.  
15.10 ПЕТРОВКА, 38  
15.25 РЫБОЛОВ.  
16.15 "ИСТОРИЯ ГОСУДАР-  
СТВА РОССИЙСКОГО"  
16.25 СМЕШНАЯ ДЕВЧОНКА  
ЕЛЕНА ВОРОБЕЙ.  
17.20 Х/Ф "ЗАПРЕКРАСНЫЕ  
ДАМЫ".  
18.45 Х/Ф "ЦЕНА БЕЗУМИЯ"  
21.00 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИИ.  
22.05 Т/С "ПУАРО АГАТЫ  
КРИСТИ".  
0.25 "МИСС МОСКВА"-2007.  
1.30 Х/Ф "ПЕКЛО".  
3.25 Х/Ф "МАРКИЗ ДЕ САД".  
5.00 Т/С "ОДНО ДЕЛО НА  
ДВОИХ".

КУЛЬТУРА

6.30 ЕВРОНОВОСТИ  
10.10 УКРОЩЕНИЕ СТРОП-  
ТИВЫХ  
10.40 Х/Ф "ХЛЕБ, ЛЮБОВЬ И  
ФАНТАЗИЯ".  
12.05 "ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО  
КИНО". ДЖИНА ЛОЛЛОБ-  
РИДЖИДА.

12.40 МУЗЫКАЛЬНЫЙ КИ-  
ОСК.  
13.00 М/Ф "КРАСА НАГА-  
ЛЯДНАЯ". "ЗОЛУШКА".  
14.00 "ОДНАЖДЫ МНОГО  
ЛЕТ НАЗАД...". "ТАЙНА ПЛА-  
СТИЛИНОВОЙ ВОРОНЫ".  
14.20, 1.55 Д/Ф "ЧЕТЫРЕ  
ВРЕМЕНИ ГОДА ПОД ВО-  
ДОЙ".  
15.05 ЧТО ДЕЛАТЬ?  
15.50 "ЭПИЗОДЫ". В. АГЕ-  
ЕВ.  
16.30 К 80-ЛЕТИЮ СО ДНЯ  
РОЖДЕНИЯ И. ГОРБАЧЕВА.  
Х/Ф "РЕВИЗОР".  
18.35 "...У ВРЕМЕНИ В ПЛЕ-  
НУ". ИГОРЬ ГОРБАЧЕВ.  
19.20 Д/С "СИЛУЭТЫ ВРЕ-  
МЕНИ".  
19.50 ГАЛА-БАЛЕТ ИЗ ПРА-  
ГИ.  
21.25 ВОИ РУС СМЕХА.  
22.05 Д/Ф "МАРИЯ-АНТУА-  
НЕТТА ПЛЕННИЦА СУДЕ-  
БЫ".  
22.55 Х/Ф "БОЖЕСТВЕННОЕ  
ВМЕШАТЕЛЬСТВО".  
0.35 ШИРОКИЙ ФОРМАТ.  
1.00 Д/Ф "РАЗОБЛАЧЕННЫЙ  
"МУЛЕН РУЖ".  
2.40 "МИРОВЫЕ СОКРОВИ-  
ЩА КУЛЬТУРЫ".

РИК  
0.00 - 19.00 РИК.  
19.00 ВЕСТИ. СЕЙЧАС. САРА-  
ТОВ.  
19.20 ВЕСТИ. КУЛЬТУРА.  
20.40 ВЕСТИ. АВТО.  
20.55 ВЕСТИ ДОКУМЕНТ.  
21.00 - 0.00 РИК

ТВ

6.00, 7.00, 9.30 МУЛЬТ-  
ФИЛЬМЫ  
6.30 ЖИЗНЬ. ПОЛНАЯ РАДО-  
СТИ.  
7.30 М/С "ЧЕРЕПАШКИ-  
НИНДЗЯ".  
9.00 Т/С "А. РАЛКИ".  
10.00 Х/Ф "ВОКЗАЛ ДЛЯ  
ДВОИХ". 2-Я СЕРИЯ.  
12.00 УПС!  
13.00 Х/Ф "ВЕДЬМАК".  
16.00 Х/Ф "МИСТЕР СТАЛЬ".  
18.00 ЗА СЕКУНДУ ДО КАТА-  
СТРОФЫ.  
19.00 Х/Ф "АМЕРИКАНСКИЕ  
ГЕРОИ".  
21.00 Х/Ф "МЕЧ АЛЕКСАНД-  
РА".  
23.00 Т/С "УЗЫ КРОВИ".  
0.00 Х/Ф "НЕЗАБЫВАЕМОЕ".  
2.00 КУЛЬТ НАЛИЧНОСТИ.  
5.00 РЕЛАКС

ВОЛЖСКАЯ  
ВОЛНА

7.00 Т/С "СЕКРЕТЫ НА КУХ-  
НЕ".  
7.30 Д/Ф "КОЛЫБЕЛЬ  
ШТОРМОВ - АЛЕУТСКИЕ ОС-  
ТРОВА".  
8.30, 16.00 ПУНКТЫ НАЗНА-  
ЧЕНИЯ.  
9.00 АБВГДЕЙКА.  
9.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
10.00 Т/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ  
РОККИ ЛЕОНАРДА".  
11.00 Т/С "ЭЛЕН И РЕБЯТА".

12.00 Х/Ф "ДЕЛОВАЯ ДЕ-  
ВУШКА".  
14.00 ЗВЕЗДЫ ЮМОРА.  
14.30 КОНЦЕРТ ПАМЯТИ  
ИГОРЯ ТАЛЬКОВА. "НЕДО-  
ПИСАННАЯ ТЕТРАДЬ"  
16.30 СМАК.  
17.00 Т/С "АМЕРИКАНСКИЙ  
ДЯДЮШКА".  
18.00 КВН-2004.  
19.30 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА".  
"БЛАГИЕ НАМЕРЕНИЯ".  
20.25 ГОРОД ЗВЕЗД.  
20.30 Х/Ф "САЛОН МАГИИ".  
22.30 Т/С "ИНСТИНКТ  
УБИЙЦЫ".  
23.20 ГЕНИЙ МЕСТА  
23.50 Х/Ф "И ДОЖДЬ ОМОЕТ  
НАШИ ДУШИ".  
1.20 ЗВЕЗДЫ ЮМОРА.

СПОРТ

5.00 БАСКЕТБОЛ ЧР.  
УНИКС - "ХИМКИ".  
7.00, 9.00, 12.50, 17.40  
21.55, 0.25 ВЕСТИ-СПОРТ  
7.10, 16.10 АВТОСПОРТ.  
8.25 "ТАНЦЫ НА ЛЬДУ".  
ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ.  
9.10 СТРАНА СПОРТИВНАЯ  
9.40 РЕГБИ.  
11.40 СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИ-  
БОРЬЕ. ЧМ ПО ДУАТЛОНУ.  
12.15, 3.35 "СБОРНАЯ Рос-  
СИИ". Д. САУТИН.  
12.55, 22.15 ВЕСТИ-СПОРТ.  
МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.  
13.00, 2.40 НАСТОЛЬНЫЙ  
ТЕННИС  
13.55 ХОККЕЙ ЧР "АВАН-  
ГАРД" - "СПАРТАК".  
16.10 АВТОСПОРТ.  
17.55 ФУТБОЛ "ЗЕНИТ" -  
"ХИМКИ".  
19.55, 22.25 ФУТБОЛ. ЧЕМ-  
ПИОНАТ ИТАЛИИ  
0.40 ФУТБОЛ "ДИНАМО" -  
"КАБАНЬ".  
4.10 ФУТБОЛ "ТОМЬ" -  
"СКА".

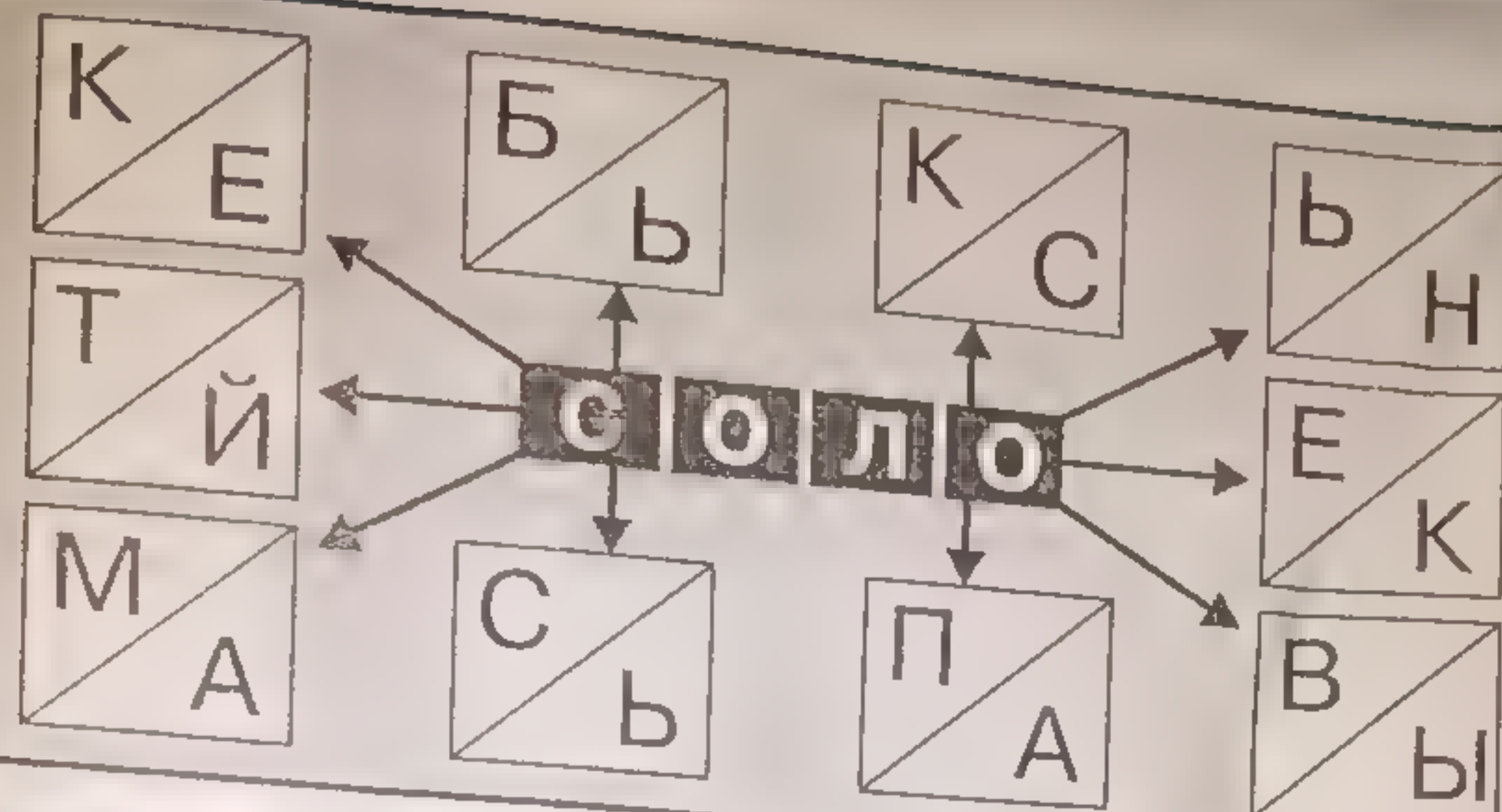
ТВ

5.05 ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ.  
6.05, 4.45 МУЗЫКАЛЬНЫЙ  
ТРЕК.  
6.20 Т/С "КАРОЛА КАЗИНИ.  
НА КРУТЫХ ВИРАЖАХ".  
7.40 СПОРТИВНАЯ НЕДЕЛЯ  
ПОДМОСКОВЬЯ.  
8.00, 9.15, 11.00 МОТО СР  
10.00, 2.30 NISSAN QASHQAI  
CHALLENGE.  
12.10 ALMS.  
15.00 FIAT.  
17.10, 23.10 КАРТИНГ  
18.00, 19.00, 20.00, 21.00.  
22.00 ЗИМНИЕ ЭКСТРЕ-  
МАЛЬНЫЕ ИГРЫ "X-GAMES".  
23.40 AUTO FASHION  
0.00 ФИНАЛЫ КУБКА АНГ-  
ЛИИ.  
1.00 АКАДЕМИЯ НАХЛЫСТА.  
1.10 ПЛАНЕТА РЫБАКА  
1.40 ДИАЛОГИ О РЫБАЛКЕ  
2.05 "GAME SPORT".  
2.15 КИБЕРСПОРТ.  
3.05 ТРИАТЛОН  
4.05 ХОККЕЙ НА ТРАВЕ. ЧР  
(Ж). "ВЫМПЕЛ" - "КОММУ-  
НАЛЬЩИК".



# АНАГРАММА

Добавляя к  
центральному слову  
каждый раз по две буквы,  
можно получить новые  
слова. Некоторые  
буквы уже вписаны.  
Соберите все слова



К			Е		
К					С
	Т		Й		
				М	А
П				А	

		Б			Ь
			Ь		Н
		Е			К
		С			Ь
В					Ы

КОРОЛЬ, ВОСПЕТИЙ ПУТАЧЕ-ВОЙ				19		НАШ ОТВЕТ «ОСКА-РУ»		2		АНТО-НИМ ЖУИРА					
КОНСТ-РУКТОР САМОЛЕ-ТА ЛА-5	«ПРИРА-БОТОК» ЧИНОВ-НИКА	«ОДНО ИЗ ДВУХ» КАК ПРОБЛЕ-МА	ГЛАВНАЯ УЛИЦА СТОЛИЦЫ КИЕВА		«ПЛЕН-НАЯ» РОЛЬ ВАРЛЕЙ	БЕЛАЯ ПОД-ЛИВКА К ДОЛМЕ	«ЖИВАЯ СТРУНА» ЧЕЛО-ВЕКА	ОТЕЦ ЦАРЯ СОЛО-МОНА	ДЫМО-ВАЯ МАСКИ-РОВКА	«ПАРА-ШЮТ» МЭРИ ПОПЛИНС	22	БРЮЗГ-ЛИВЫЙ КРИТИ-КАН		«КАРА-ВАН» ВАГО-НОВ	
		СЛЕПАЯ УБЕЖ-ДЕН-НОСТЬ						РЕЗКАЯ ПРОТИВО-ПОЛОЖ-НОСТЬ							
«БИО-ПОЛЕ» НА ИКОНЕ	«ВЕЧ-НЫЙ» КЛИЧ		ШОУ-ПИСАТЕЛЬ	15	ВЕТО ИЗ КАМЕН-НОГО БЕКА			3	СЫГРАЛ «БЛИЗНЕ-ЦА» ШВАР-ЦЕНГЕРА	«ПРОГУЛ-КА» ВРА-ЧА ПО ПА-ЛАТАМ		«ОБРУ-СЕВШИЙ» ДЕТО-НАТОР	ВЕСЬМА РАЗУМНОЕ ОСНОВА-НИЕ	«РАЗУ-ТЫЙ» ЖЕСТОКОЙ СУДЬБОЙ	
ПОСТО-ЯННЫЙ ПРИЗ-НАК				17		ВЯЖУ-ЩИЙ ФРУКТ	ОРНЕЛЛА-ИТАЛЬЯН-СКАЯ КИ-НОЗВЕЗДА				И СОТКИ-ЛАВА И ЦЕРЕТЕ-ЛИ				
	КЛИЕНТ ПОЧТА-ЛЬОНА	ОПИСАЛ «ЧРЕВО» ПАРИЖА	«РИНГ» ДЛЯ ДЗЮДО-ИСТОВ					ОДИН ИЗ УДАЛО-ГО ТРИО ДЮМА	СЕЛЬ-СКАЯ ГМИНА В ПОЛЬШЕ					4	
	ДОПО-ТОП-НАЯ СОХА	«ОКЛА-ДЕНЬ» УГОЛКА СТРАНИЦЫ				ДОКУ-ЧАТЬ ЕГО НУЖДА			«ТРОТУ-АР» ДЛЯ ГРИБ-НИКА	ВЫДАЧА ЛИПЫ ЗА ЕЛКУ		ЯЛО В КО-РОЛЕВСТ-ВЕ КРИВЫХ ЗЕРКАЛ	ДОПУС-ТИМЫЙ ПРЕДЕЛ		
			7	АРХИТЕК-ТУРНЫЙ «ГАРНИ-ТУР»	СПУТ-НИК ЛЯПА		БАЗАР-НАЯ СУМКА	АРИСТОК-РАТ С УЛИЦ ЛОНДОНА				ЕМУ НЕ-ВЕДОМА ЩЕД-РОСТЬ			
КОМБАТ В УИТЕ ГРУППЫ «ЛЮБЭ»	ВАЛЮТА РИЖ-СКОГО ВЗМОРЬЯ				КАПИТАН, ОТКРЫВ-ШИЙ ГАВАЙИ	ВЕРТУШ-КА ДЛЯ МАЛЫ-ША	РЕЛЬС ДЛЯ ПО-ДАЧИ СИГНАЛОВ			БОГ СОЛН-ЦА У ЕГИПТЯН					
				6	ТРЕТИЙ ПОСЛЕ АНКА-РЫ			СТОЧ-КОЙ ТАЛИИ И ЖУЖИТ			ЕГО ВРАГ - КРЕДИ-ТОР	21	«КАМЧА-ДАЛ С КЛЕШ-НЯМИ»	«ПО-БЕД-НАЯ» ТРАВА	5
БАЛЧЕВАЯ УЛЬТУРА «АКАШ»	ГАРАЖ ЖЕЛ-ТЫХ МАШИН					МОР-МОНСКИЙ ШТАТ США	НАДЕЖДА ВСЯКО-ГО РУС-СКОГО		ДЖОН-ГОЛЛИ-ВУДЕЦ						
					СЛЕД ОТ ДВУ-РУЧКИ				ЧЕТЫРЕ СЫПУЧИЕ ПУДА В СТАРИНУ	«БЕГОВАЯ ДОРОЖ-КА» ЛУНЫ					
				8	НЕ-МОЙ» АКТЕР		ПРИ СПО-РЕ БЬЮТ-СЯ ОБ НЕГО	СЕКТАНТ ИЗ ПЕН-СИЛЬ-ВАНИИ	БИБЛИО-ТЕЧНАЯ «ЖИТЕЛЬ-НИЦА»				«МОР-ДАШКА» КАБАНА	12	ДОБРЯК СРЕДИ КРОКО-ДИЛОВ







Следующее утро было прекрасным: солнышко припекало, на небе ни облачка. Какая гроза, когда такая благодать разлита в воздухе! «Впрочем, какое мне дело до погоды?» — одернула себя. Я взяла отгул на работе, чтобы посидеть у могилы мужа целый день.

Через пару часов я неожиданно почувствовала на лице горячее дуновение ветерка. Открыла глаза и увидела, что небо заволочло тучами. Вдруг потемневшее небо разрезала ровная линия молнии, а через мгновение меня оглушил гром. «Совсем рядом», — подумала я, но и это не заставило меня покинуть кладбище. Начался дождь, который быстро превратился в настоящий ливень. Через минуту я промокла до нитки. Молнии сверкали одна за другой, ежеминутно раздавались оглушительные раскаты грома. Было страшно.

И ТУТ МЕНЯ ОСЕНИЛА  
МЫСЛЬ: «ЭТО, НАВЕРНОЕ,  
ТОТ МОМЕНТ, КОГДА Я МОГУ  
ВОССОЕДИНИТЬСЯ СО СВО-  
ИМ ЛЮБИМЫМ!»

Распрямив плечи, я встала и вытянула руки вверх. Дождь стекал по моему телу, но я абсолютно не чувствовала ни холода, ни страха. Надеюсь, что смогу притянуть какую-нибудь молнию, которая меня убьет. Если бы рядом был какой-то металлический предмет или хотя бы мобильный телефон... Я слышала о случае поражения молнией во время разговора по мобильному. Сегодня я не взяла с собой телефон — не хотела, чтобы отвлекали какие-то ненужные звонки. И сейчас, как завороченная, смотрела на гнущиеся под порывами ветра деревья. Кажется, я нахожусь в каком-то магическом вихре, который вот-вот втянет меня в свои глубины... Дождь и ветер хлестали по мне, но я этого словно не замечала. Я была непоколебимой. В тот момент я думала ни о чем и ни о ком.

Понимаешь? — прокричал Леня.  
— Он даже не был достоин твоей любви! Ты меня понимаешь?  
Я часто-часто заморгала.

— Леня, что ты говоришь? Как это? — прошептала я ошеломленно. — Мы с Андреем были одним целым. Мы так любили друг друга, как никто больше на свете! Я давно знаю, что ты всегда завидовал нашим отношениям, не мог вынести, что не ты, а другие люди так счастливы!

— О, господи, Любочка, пожалуйста, не надо, не вынуждай меня говорить! — умоляюще простонал Леня. — Не хочу, чтобы ты страдала еще от этого.

—К чему я не должна тебя вынуждать?— спросила задиристо. — Ну, к чему?! Что такое ты можешь рассказать? Страдать сильнее, кажется, уже невозможно.

— Послушай, я до сих пор молчал потому, что уважал твою боль и любовь к Андрею, но после того, что увидел минуту назад,

Наверное, он и сам этого не мог объяснить. Говорил, что любовь к жене — это одно, а связь с девками — совсем другое.

— Не верю, — прошептала я зло и накинулась на Леонида.

Я БИЛА ЕГО ВСЕ СИЛЬНЕЕ, НО ОН ДАЖЕ НЕ ЗАЩИЩАЛСЯ. ВНЕЗАПНО ПОЧУВСТВОВАЛА, ЧТО ПРОВАЛИВАЮСЬ В КАКУЮ-ТО БЕЗДНУ.

И, наверное, грохнулась бы на землю, если бы не сильные руки Леонида. Он подхватил меня и прижал к себе. Я расплакалась в его объятиях, как ребенок. Когда успокоилась, мы пошли к машине. Забравшись в салон, долго молчали.

— Прости, что причинил тебе боль, — наконец произнес Леонид. — Я просто должен был все это рассказать. Уже нет сил смотреть, как ты идеализируешь Андрея, как страдаешь и мучаешься.

Я слушала, не перебивая, но не верила ни одному его слову.

Однако моя улыбка исчезла, когда рассмотрела подписи под ними. Под самой высокой фигурой, которая держала за руку мальчика по имени «Саша», ребенок написал «дядя Андрей», рядом стояла «мама Илона». «Илона... — задумалась я. — Это о ней говорил сегодня Леонид?» И вдруг вспомнила, что коллегу, с которой в тот трагический день ехал в машине Андрей, тоже звали Илона. «Да нет, это просто совпадение...» — успокоила себя мысленно; но зерно сомнения в душе было посеяно.

Я позвонила Леониду и без каких-либо объяснений потребовала телефон Илоны. Он без колебаний мне его дал.

— Только не нервничай, ладно? И имей в виду: она замужем, — зачем-то предупредил меня Леонид. — Постарайся не наломать дров. Ведь все-то было, осталось в прошлом. Ничего не исправить...

НАБРАВ НОМЕР ЭТОЙ

## ПРЕВРАТНОСТИ СУДЬБЫ

# ПРОЩАНИЕ С ПРОШЛЫМ

Я СЛУШАЛА ЕЕ, И КРОВЬ  
СТУЧАЛА В ВИСКАХ.

Мой Андрей? Такой нежный, любящий, оказывается, был подлым изменником?

— Скажите честно, — перебила грубо, — ваш Саша — это сын Андрея?

— Нет, Сашенька от моего законного мужа, — ответила Илона. — Какое-то время мы с мужем жили отдельно. В этот период к нам несколько раз приезжал Андрей. Сынишка очень к нему привязался. Только и всего. Не скрою, это было взаимно — ведь вы с Андреем не успели завести детей.

Я положила трубку...

## ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА

Не могу объяснить, что чувствовала в тот момент. Наверное, сожаление, может, даже злость и что-то еще, чему не могла найти определения. Неожиданно вспомнила слова Леонида: «Перестань думать о нем. Он тебя не стоит. Забудь. Этот этап твоей жизни закончен...»

Да, конечно, новость о том, что Андрей мне изменял, стала громом среди ясного неба. Мне было очень обидно и больно. Но вместе с тем я поняла, что ушла та нестерпимая боль, которую испытывала два года подряд после его смерти. Теперь это было совсем другое чувство.

Что ж, начнем жизнь с чистого листа. Встав с дивана, подошла к шкафу, где до сих пор хранилась одежда Андрея. Я стала методично доставать ее и складывать в большие полиэтиленовые мешки. Нужно будет раздать все это родственникам и друзьям мужа. Я хотела поскорее расстаться со своим прошлым. Навсегда...

Пока делала эту рутинную работу, одна и та же навязчивая, неотступная мысль вертелась у меня в голове: «Андрей, мой муж, мой горячо любимый объект».



рывами ветра деревья. Казалось, что я нахожусь в каком-то магическом вихре, который вот-вот втянет меня в свои глубины... Дождь и ветер хлестали по лицу, но я этого словно не замечала, оставаясь непоколебимой в своем желании умереть. В тот момент я не думала ни о чем и ни о ком. Может, если бы вспомнила своих родителей или свекра со свекровью, которые относились ко мне как к дочери, с тех пор как я вошла в их семью.... Но тогда я не думала о чужой боли — хотела лишь успокоить свою. Никакого страха не чувствовала. Просто жадно ждала смерти. Надеюсь, что через несколько мгновений что-то произойдет.

**ВДРУГ ПОЧУВСТВОВАЛА, КАК КТО-ТО СХВАТИЛ МЕНЯ ЗА РУКУ. Я ВЗДРОГНУЛА И ПОПЫТАЛАСЬ ОГЛЯНУТЬСЯ, ПОЧУВСТВОВАВ НАД УХОМ ЧЬЕ-ТО ГОРЯЧЕЕ ПРЕРЫВИСТОЕ ДЫХАНИЕ.**

Хотела вырваться, но меня слишком крепко держали.

— Любаша, не бойся! Это я, Леонид! — прокричал он громко.

Меня охватила невиданная злость. Какого черта он сюда притащился? Кто его просил? Собирался сегодня заниматься какими-то делами, вот и занимался бы...

Буря постепенно стихала, но ливень был еще довольно сильный. Через пару минут стало проясняться. Теперь гром доносился издалека. Гроза ушла дальше, на юг. Мы с Леонидом стояли возле могилы, глядя друг другу в глаза...

### Шоковая терапия

— Любаша, что с тобой? Что ты хотела сделать?! — испуганно спросил Леня, перекрикивая завывание ветра.

Мне больно! Невыносимо! начала объяснять. — Ты не знаешь, как это...

Да, не знаю. Зато знаю, что стоил ни твоего отчаяния, ни более твоей смерти.

— Не хочу, чтобы ты страдала еще от этого.

— К чему я не должна тебя вынуждать? — спросила задиристо. — Ну, к чему?! Что такое ты можешь рассказать? Страдать сильнее, кажется, уже невозможно.

— Послушай, я до сих пор молчал потому, что уважал твою боль и любовь к Андрею, но после того, что увидел минуту назад, понял: не могу больше скрывать от тебя правду! — Он решительно тряхнул головой. — Скажу!

**Я МОЛЧАЛА И, ЧЕСТНО ГОВОРЯ, БОЯЛАСЬ ТОГО, ЧТО МОГУ УСЛЫШАТЬ.**

— Андрей тебе изменял, — тихо продолжил Леонид. — И когда вы только встречались, и позже. Я знаю об этом, потому что не раз его покрывал. Помнишь, иногда заходил к вам, и мы вроде бы шли пить пиво? На самом деле он спешил на свидание. У него было много девок и одна постоянная любовница. Илона

Задыхнувшись от гнева, я размахнулась и сильно ударила Леонида по лицу

— Замолчи! — закричала в ярости. — Как ты смеешь очернять память Андрея? Как только у тебя язык повернулся?! Ты подлец! А я еще тебе доверяла! Считала настоящим другом!

— Но это правда, — с горечью сказал Леонид. — Пойми это в конце концов и не оплакивай человека, который этого не достоин. Не разрушай свою жизнь!

Вдруг до меня что-то стало доходить

Это такая шокотерапия, да? — спросила сквозь слезы Ты мне рассказываешь гадости об Андрее, чтоб я перестала о нем думать? Чтобы забыла его? Леонид пристально посмотрел мне в глаза и молниеносно покачал головой.

— Нет, никакая это не терапия. Я никогда не понимал его. Не понимал, почему, имея такую любящую преданную жену, он встречается с другими женщинами.

в его объятиях, как ребенок. Когда успокоилась, мы пошли к машине. Забравшись в салон, долго молчали.

— Прости, что причинил тебе боль, — наконец произнес Леонид. — Я просто должен был все это рассказать. Уже нет сил смотреть, как ты идеализируешь Андрея, как страдаешь и мучаешься.

Я слушала, не перебивая, но не верила ни одному его слову. Знала: мой муж меня любил. Как вообще Леонид посмел говорить об Андрее такие гадости? В душе понимала, что таким образом он хочет вырвать меня из отчаяния, но все равно не могла простить ему кощунственной клеветы. Друзья так не поступают!

### Прозрение

Вечером зазвонил мобильный. Я глянула на дисплей. На нем высветился номер Леонида. Решила не отвечать. «Нам не о чем больше говорить, — подумала гневно. — Знать его не хочу!» Достала коробку с фотографиями, которые давно хотела привести в порядок, да все руки не доходили. Обычно я перебирала несколько верхних снимков и сразу начинала плакать. На всех фотографиях мы вместе с Андреем: в горах, на море. Мы обнимались, целовались. Как же мы тогда были счастливы!

Я закрыла коробку и отнесла ее в шкаф. Хотела засунуть на прежнее место, но что-то мешало. Пришлось встать на табурет, чтобы заглянуть вглубь шкафа. Оказалось, порвался шнурок от старой папки, в которой Андрей хранил свои бумаги.

**СОДЕРЖИМОЕ ВЫСЫПАЛОСЬ НА ПОЛКУ, ПОЭТОМУ И НЕ МОГЛА ЗАСУНУТЬ КОРОБКУ.**

Я собрала все бумаги, чтобы переложить их в другую папку. И вдруг среди них замотила детский рисунок. Я улыбнулась, увидев три фигуры, нарисованные рукой какого-то малыша.

но зерно сомнения в душе было посеяно.

Я позвонила Леониду и без каких-либо объяснений потребовала телефон Илоны. Он без колебаний мне его дал.

— Только не нервничай, ладно? И имей в виду: она замужем, — зачем-то предупредил меня Леонид. — Постарайся не наломать дров. Ведь все что было, осталось в прошлом. Ничего не исправить...

**НАБРАВ НОМЕР ЭТОЙ ЖЕНЩИНЫ, С ТРЕВОГОЙ СТАЛА ВСЛУШИВАТЬСЯ В ДЛИННЫЕ ГУДКИ.**

«Что будет, если все подтвердится? — промелькнуло в голове. — Весь мой мир рухнет... Во второй раз». Но все же любопытство взяло верх.

— Здравствуйте, — начала я, услышав в трубке женский голос. — Меня зовут Люба, я жена Андрея Ковалева. Мне хотелось бы кое о чем вас спросить. Ведь это вы ехали в машине с моим мужем, когда случилась авария?

— Да, — кратко ответила женщина.

— У вас с ним был роман?

— Извините, я сейчас не могу об этом говорить, — прошептала Илона. — Я перезвоню вам позже. Сама...

С этими словами женщина бросила трубку. Она позвонила лишь через час. И все это время я сидела в напряжении.

— Алло! — нервно ответила я.

— Это Илона... Люба, пойми меня правильно, а главное, простите, если сможете. Дело в том, что в то время я переживала кризис в браке, — начала рассказывать она. — Мы с мужем постоянно ругались, и даже собирались разводиться... Я не оправдываюсь, просто хочу, чтобы вы все знали. Да, мы встречались с Андреем... И довольно долго. Но я не единственная, с кем он вам изменял. Только не думайте, я не собиралась увести его из семьи. Да он и сам не хотел вас бросать. Он любил вас, любил по-настоящему. Но, увы, не был святым. Впрочем, как и все другие мужчины...

дошла к шкафу, где до сих пор хранилась одежда Андрея. Я стала методично доставать ее и складывать в большие полиэтиленовые мешки. Нужно будет раздать все это родственникам и друзьям мужа. Я хотела поскорее расстаться со своим прошлым. Навсегда...

Пока делала эту рутинную работу, одна и та же навязчивая, неотступная мысль вертелась у меня в голове: «Андрей, мой муж, мой горячо любимый обожаемый мужчина изменял мне, изменял много и часто. А я ничего не замечала». Однако, думая так, не чувствовала ни ненависти, ни злости. И постепенно привыкла к этой ужасной данности. Если бы Андрей не погиб, то рано или поздно я узнала бы о его изменах. Но смогла бы тогда его простить? Вряд ли. Мы бы с ним непременно развелись. И мне было бы намного больнее, чем сейчас, когда его уже нет в живых.

**КАК НИ СТРАННО, Я ЧУВСТВОВАЛА НЕКОТОРОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ. СЛОВНО ВДРУГ ОЧНУЛАСЬ ПОСЛЕ ТЯЖКОГО СНА.**

Я сделала глубокий вдох и подошла к зеркалу. Когда делала это в последний раз? В отражении увидела бледное осунувшееся лицо. Тусклые глаза, опущенные уголки губ. Пониженные плечи. Такой я была последние два года. Какой кошмар! А ведь мне всего 28, и я всю жизнь слыла красавицей! А теперь? Осунулась, постарела, перестала за собой следить. И все из-за кого?..

Через неделю я взяла на работе отпуск и занялась собой. Помняла прическу, из брюнетки перекрасилась в блондинку, купила себе несколько смелых нарядов и туфли на высокой шпильке. В моей душе стали стремительно происходить кардинальные перемены. Я перестала ходить на кладбище и плакать по ночам в подушку. А на днях позвонила Леониду и бодрым голосом произнесла: «Ты не хочешь пригласить меня в кино?» И знаешь, он ужасно обрадовался!

Вера





# Анатолий Михайлович Столбов

Актер, 21 марта 1933 г. – 7 ноября 1996 г.

Дебют Анатолия Столбова в кино состоялся в 1959 году в фильме «Театр зовет», а свою первую заметную роль актер сыграл в картине «Музыканты одного полка», в которой продемонстрировал яркое характерно комедийное дарование. Лучшие роли. Палван («Республика ШКИД»), комендант общежития («Семь невест ефрейтора Збруева»), Чинуша («Рожденная революцией»), Хомутников («Соль земли») и др. В конце 80-х годов врачи поставили актеру страшный диагноз – рак горла. Анатолий Михайлович перенес несколько тяжелых операций, и, обладая сильным характером, до конца дней стойко переносил болезнь.



...и она, вероятно, с личной точки зрения. Вы будете внимательны к близким и не раз проявлять чуждую снисходительность и мягкость. **Покупки.** Сейчас вы можете выгодно приобрести новую мебель или любые товары, которые придадут вашему жилью дополнительный уют и комфорт.

**Дела.** На этой неделе вам придется принимать сложные решения, брать на себя ответственность – ни помощи, ни совета ждать будет неоткуда. **Любовь.** На этой неделе вы сделаете много полезного для своих близких, особенно – для детей. Благодарность за ваши старания будет безграничной, напряженность в отношениях с родственниками значительно снизится. **Покупки.** Эта неделя окажется не самым удачным периодом для совершения серьезных покупок. Есть риск купить некачественный товар или стать жертвой мошенников.

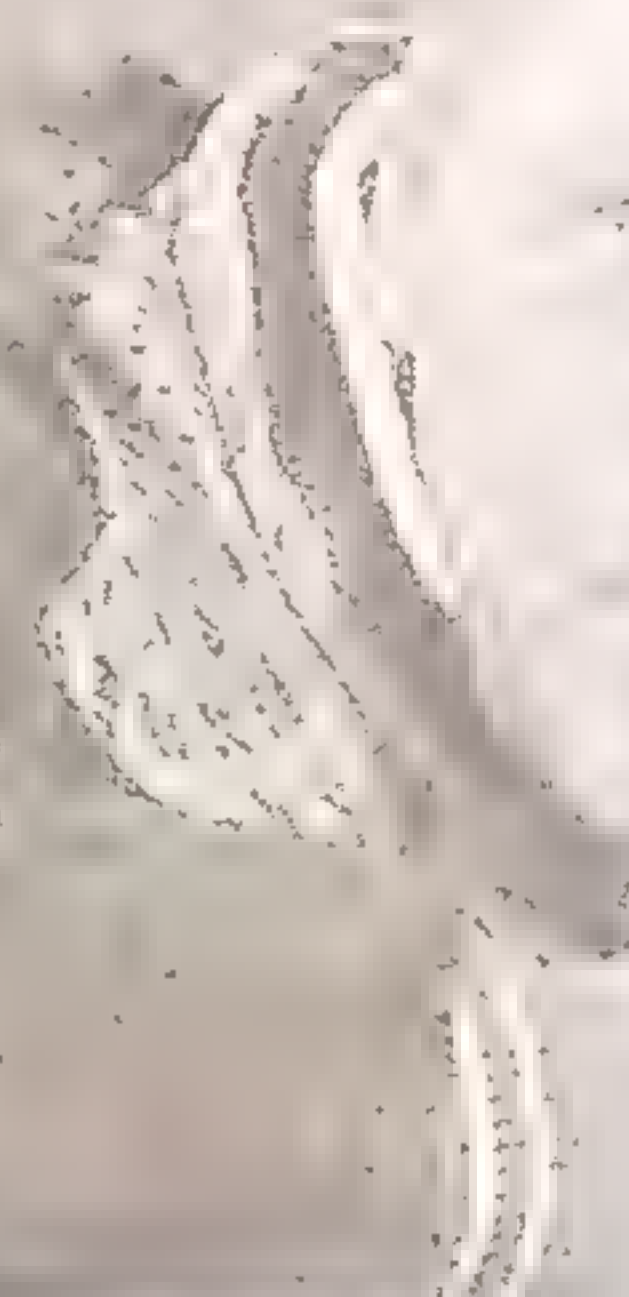
**Дела.** Этот период отлично подходит для любых начинаний. Вы будете легко справляться с аналитической работой, даже если придется иметь дело с большим объемом информации. **Любовь.** События личной жизни будут развиваться в том русле, в которое вы их направите. Ваше деликатное руководство окажется полезным всем – и вашей «половинке», и детям, и друзьям, и даже родителям. **Покупки.** В списке наиболее удачных приобретений – ювелирные изделия. А вот совершать покупки в кредит крайне нежелательно.

## Мечтал видеть в соперниках Ван Дамма

— Анатолий, как же Вы из педагогического института попали в театральный?

— Я мечтал стать актером с 8 класса. Когда я читал в школе стихи, басни, то видел, что ребятам, учителям и друзьям нравится, как я это делаю. Мне аплодировали, я им кланялся и счастливый уходил со сцены актового зала. В 1987 году я окончил школу и отправился в Москву поступать в театральные вузы. Документы сдал сразу в три театральных училища — и всюду провалился.

Сегодня Анатолия Журавлева можно часто видеть на телеэкране. Но мало кто знает, что в свое время этот яркий актер, сыгравший роли «крутых парней» и доблестных охранников, преподавал русский язык и литературу в обычной школе...



...дет довольно трудно найти общий язык с теми, кто раньше понимал вас с полуслова. **Покупки.** В течение недели вы сможете успешно приобрести современную технику и электронику, особенно зарубежного производства.

**Дела.** Вас ждет довольно спокойная неделя. В этот период вы легко сможете довести до конца ранее начатые дела. Стабильной обещает быть и финансовая ситуация. **Любовь.** В личных отношениях не стоит полагаться только на себя и свои суждения. Начнете прислушиваться к другим, во всем проявите такт и деликатность. **Покупки.** На этой неделе можно покупать украшения, косметику, тратить деньги на приобретение нижнего белья или галантерейных товаров. Воздержитесь от приобретения электротоваров.

**Дела.** Начнется неделя с решения довольно сложных задач, по этой причине от вас потребуются усидчивость и настойчивость. **Любовь.** Ближе к выходным могут возникнуть трудности (к сожалению, весьма серьезные) в общении с близкими людьми. Постарайтесь подойти к решению семейных проблем в спокойном состоянии, и тогда вы без лишних метаний примете правильные решения. **Покупки.** В течение недели вы можете удачно совершать мелкие покупки. Это неплохое время для приобретения печатной продукции.

## ИЗ ПЕДАГОГОВ — В АР



— Ровно через год. После первого курса я забрал документ из института и поехал поступать в театральный, но не в Москву, а в Ленинград. И вот на этот раз я уже поступил.

— Как Вы совмещали спортивную карьеру и учебу в Ленинградском государственном институте театра, музыки и кино?

— С большим трудом. Спорт появился в моей жизни с пятого класса. Я слишком много сил отдал спорту, чтобы довести свою карьеру до какого-то логического завершения. И в 1991 году, в последний год существования СССР, я стал чемпионом страны по тхэквондо.

— Правда, что своим соперником на ринге Вы хотели видеть Жан-Клода Ван Дамма?

Казалось, сие, и никто не мог предположить, что я узнал, что в то время, когда за то, что сделал. В ушел из те...

Уходя, я другие театральные поиски работы. Терские театры. Т... явил, что... лись. Я то... в Питере... ную стрель...





**ЛУЧШИЕ АКТЕРСКИЕ РАБОТЫ:**  
«Все будет хорошо», «Брат», «Классик», «Крыша» (на фото), «Бедная Саша», «Третий лишний», «Арфа для любимой», «Женщина, не склонная к авантюрам», «20 лет без любви».

Не увидев себя в списках студентов, я шел по улице и чудом не попал под машину. Тогда на меня нашло прозрение: вполне логично, что я не поступил. Я же совсем не знал литературы, книжки не читал. Из-за того, что много времени уделял спорту и достиг в нем немалых вершин, в школе учился невероятно плохо, и у меня были огромные пробелы в знаниях по многим общеобразовательным предметам. Если быть откровенным, то меня из класса в класс переводили только лишь потому, что я умел хорошо списывать. Я сидел за одной партой с девочкой-отличницей и списывал у нее по-умному: на твердую тройку.

А для успешного поступления в театральный надо знать историю и литературу, то есть те предметы, которые преподаются на филологическом факультете. И тогда я решил приехать домой в Нижний Тагил и поступить в местный педагогический институт, куда мальчишек брали с огромным удовольствием, делая скидки на невысокий уровень знаний.

— А когда Вы решили предпринять вторую попытку поступления в театральное училище?

## Виктория Викторовна Толстого

Актриса, 24 марта 1972 г.

Одна из самых востребованных на сегодняшний день киноактрис. Но в студенческие годы ее гораздо больше привлекал театр, нежели кинематограф. Девушка без особого энтузиазма посещала пробы. Однажды удача улыбнулась ей, Виктория получила свою первую роль в кино, после этого театр ушел на второй план. Зрителям Толстого хорошо запомнились своими ролями в картинах: «Московская сага», «Побег», «Грозные ворота», «Натурщица», «Утомленные солнцем 2: Предстояние» и многих других. Замужем за актером Андреем Кузичевым. У супругов двое детей — дочь Варвара и сын Федор.

— С большим трудом. Спорт появился в моей жизни с пятого класса. Я слишком много сил отдал спорту, чтобы довести свою карьеру до какого-то логического завершения. И в 1991 году, в последний год существования СССР, я стал чемпионом страны по тхэквондо.

— Правда, что своим соперником на ринге Вы хотели видеть Жан-Клода Ван Дамма?

— Да. Однажды в каком-то журнале я прочитал, что Брюс Ли для поддержания формы частенько устраивал поединки с профессиональными спортсменами. И тогда я подумал: «Почему мне, Толику Журавлеву, не встретиться с Ван Даммом?» Мы с моим другом, ныне известным телеведущим, Сергеем Шолоховым написали голливудской звезде письмо и даже отправили его. Представляю, как изумился Жан-Клод, когда получил письмо от какого-то Толи Журавлева.

«За роль я глотку грызть не буду»

— Трудно было остаться в Питере и найти работу в театре после получения диплома в 1992 году?

— Нет. Главный режиссер театра имени Ленсовета Дмитрий Астрахан пригласил меня еще третьекурсником на роль Иванушки-дурачка в спектакле «Конек-Горбунок». Мне приходилось петь, танцевать, играть на баяне. Тогда ни о какой фонограмме не могло быть и речи, и я стал брать уроки игры на баяне. Правда, премьера с моим участием так и не состоялась. Долго в театре я не задержался и ушел вместе с Димой после одной очень неприятной истории. Дмитрий Астрахан захотел снять ленту «Все будет хорошо!». Снимался в этой картине и я. Естественно, из-за съемок он на некоторое время отошел от театральных дел.

Уходя, я увидел из толпы другие театральские терские повороты. Т явил, что б рез б мес лись. Я то в Питере, а ную стрел

В день ловичу Та на работу тал два с хлеба С антрепри

Профессор с боксом

— После рождения поклонников, верное, прохода.

— Меня мои коллеги жалко преследовали поклонники журналисты. В эту профессию за уши не тянул. В итоге пришли в институт сам при поступлении конкурс, а з надо быть г тнать эту

Уходя, я увидел из толпы другие театральские терские повороты. Т явил, что б рез б мес лись. Я то в Питере, а ную стрел

В день ловичу Та на работу тал два с хлеба С антрепри

Профессор с боксом

— После рождения поклонников, верное, прохода.

— Меня мои коллеги жалко преследовали поклонники журналисты. В эту профессию за уши не тянул. В итоге пришли в институт сам при поступлении конкурс, а з надо быть г тнать эту

Уходя, я увидел из толпы другие театральские терские повороты. Т явил, что б рез б мес лись. Я то в Питере, а ную стрел

Уходя, я увидел из толпы другие театральские терские повороты. Т явил, что б рез б мес лись. Я то в Питере, а ную стрел

В день ловичу Та на работу тал два с хлеба С антрепри

Профессор с боксом

— После рождения поклонников, верное, прохода.

— Меня мои коллеги жалко преследовали поклонники журналисты. В эту профессию за уши не тянул. В итоге пришли в институт сам при поступлении конкурс, а з надо быть г тнать эту

Уходя, я увидел из толпы другие театральские терские повороты. Т явил, что б рез б мес лись. Я то в Питере, а ную стрел



5.40 Х/Ф «Шпионские игры»  
7.25 «Живут же люди!»  
8.00 Сегодня.  
8.15 Лотерея «РУССКОЕ ЛОТО»  
8.45 Их нравы.  
9.25 ЕДИН ДОМА.  
10.00, 13.00, 16.00 СЕГОДНЯ.  
10.20 «ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА».  
10.55 «РАЗВОД ПО-РУССКИ».  
12.00 «ДАЧНЫЙ ОТВЕТ».  
13.20 СВОЯ ИГРА.  
14.10 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».  
16.20 Следствие вели...  
17.20 И снова здравствуй!  
18.20 ЧП. ОБЗОР ЗА НЕДЕЛЮ.  
19.00 СЕГОДНЯ. ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА.  
20.00 ЧИСТОСЕРЕДЧНОЕ ПРИЗНАНИЕ.  
20.50 «ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ».  
21.55 «ТАЙНЫЙ ШОУ. БИЗНЕС».  
22.55 «НТВШНИКИ».  
0.00 Х/Ф «АНТИСНАЙПЕР. ВЫСТРЕЛ ИЗ ПРОШЛОГО».  
2.30 ЧУДО-ЛЮДИ.  
3.05 Т/С «ХОЛМ ОДНОГО ДЕРЕВА».  
5.00 Т/С «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО».

**ПРОДАЮ АВТОМОБИЛЬ «ДОДЖ-КАЛИБЕР»**, конец 2007 г.в., 1,8 л., 150 л/с, механика, передний привод, черный цвет, салон — светлым велюр, расход 6 л/трасса, 8 л/городской режим, кондиционер, подушки безопасности, комплект летней резины. Цена 530 тыс. руб. Торг. Т. 8-906-150-84-53



## Под грозой

Следующее утро было прекрасным: солнышко припекало, на небе ни облачка. Какая гроза, когда такая благодать разлита в воздухе! «Впрочем, какое мне дело до погоды?» — одернула себя. Я взяла отгул на работе, чтобы посидеть у могилы мужа целый день.

Через пару часов я неожиданно почувствовала на лице горячее дуновение ветерка. Открыла глаза и увидела, что небо заволочко тучами. Вдруг потемневшее небо разрежала неровная линия молнии, а через мгновение меня оглушил гром. «Совсем рядом», — подумала я, но и это не заставило меня покинуть кладбище. Начался дождь, который быстро превратился в настоящий ливень. Через минуту я промокла до нитки. Молнии сверкали одна за другой, ежеминутно раздавались оглушительные раскаты грома. Было страшно.

И ТУТ МЕНЯ ОСЕНИЛА МЫСЛЬ: «ЭТО, НАВЕРНОЕ, ТОТ МОМЕНТ, КОГДА Я МОГУ ВОССОЕДИНИТЬСЯ СО СВОИМ ЛЮБИМЫМ!»

Распрямив плечи, я встала и вытянула руки вверх. Дождь стекал по моему телу, но я абсолютно не чувствовала ни холода, ни страха. Надеюсь, что смогу притянуть какую-нибудь молнию, которая меня убьет. Если бы рядом был какой-то металлический предмет или хотя бы мобильный телефон... Я слышала о случае поражения молнией во время разговора по мобильному. Сегодня я не взяла с собой телефон — не хотела, чтобы отвлекали какие-то ненужные звонки. И сейчас, как завороченная, смотрела на гнущиеся под порывами ветра деревья. Казалось, что я нахожусь в каком-то магическом вихре, который вот-вот втянет меня в свои глубины. Дождь и ветер хлестали по мне, но я этого словно не замечала, оставаясь непоколебимой. Хотела жить, хотела умереть. В тот момент я не думала ни о чем и ни о ком. Может, если бы вспомни-

Понимаешь? — прокричала

— Он даже не был достоин

ей любви! Ты меня понимаешь?

Я часто-часто заморгала

— Леня, что ты говоришь?

это? — прошептала я оше-

ленно. — Мы с Андреем

одним целым. Мы так лю-

друг друга, как никто больш-

свете! Я давно знаю, что ты

да завидовал нашим отнош-

ям, не мог вынести, что не

другие люди так счастливы!

— О, господи, Любочка,

жалуйста, не надо, не вынуж-

меня говорить! — умолял

простонал Леня. — Не хочу,

бы ты страдала еще от этого

— К чему я не должна тебя

нуждать? — спросила задис-

сто. — Ну, к чему?! Что такое

можешь рассказать? Страд

сильнее, кажется, уже не

можно.

— Послушай, я до сих пор

чал потому, что уважал твою

и любовь к Андрею, но по

## РАЗГАДАЙТЕ КЛЮЧВОРД

ЗАМЕНИТЕ ЧИСЛА НА БУКВЫ ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО КАЖДОМУ ЧИСЛУ СООТВЕТСТВУЕТ СВОЯ БУКВА

1	2	3	27	5	6		7	8	9	8	7	10
	9		8		11	1	2	27	2		5	2
10	3	2	7	5	6		1		10	2	1	5
	14		15		11	16	9	2	3		8	17
	18		14		19		14		20		14	7
21	8	7	10	5	6		6		21	14	6	22
	15		22		2	18	2	9	2		22	1
			5				3				5	
7	2	12	9	7	2	3		1	8	13	21	5
8		8		11		11		2		2		10
22		17	8	10	10	13	8	7	3	15	5	6
5		7		22		17		3		14		7
18	7	2	13	14	3	2		10	2	6	10	2
5			5		7			5		3		6
20	16	3	10	13	8	15		23	10	6	2	1
	7		3		15		14		3		3	
12	11	17	5	22	14		3		5	7	5	10
	10		6		18	14	7	14	16		10	2
	3	7	2	9	2		11		2	6	3	5
14		8		14			17		14		24	21
17		12	2	6	2	22	5	9	2	15	5	8



она смотрела на гнувшиеся под порывами ветра деревья. Кажется, что я нахожусь в каком-то магическом вихре, который вот-вот втянет меня в свои глубины... Дождь и ветер хлестали по лицу, но я этого словно не замечала, оставаясь непоколебимой в своем желании умереть. В тот момент я не думала ни о чем и ни о ком. Может, если бы вспомнила своих родителей или свекра со свекровью, которые относились ко мне как к дочери, с тех пор как я вошла в их семью... Но тогда я не думала о чужой боли — хотела лишь успокоить свою. Никакого страха не чувствовала. Просто жадно ждала смерти. Надеюсь, что через несколько мгновений что-то произойдет.

**ВДРУГ ПОЧУВСТВОВАЛА, КАК КТО-ТО СХВАТИЛ МЕНЯ ЗА РУКУ. Я ВЗДРОГНУЛА И ПОПЫТАЛАСЬ ОГЛЯНУТЬСЯ, ПОЧУВСТВОВАВ НАД УХОМ ЧЬЕ-ТО ГОРЯЧЕЕ ПРЕРЫВИСТОЕ ДЫХАНИЕ.**

Хотела вырваться, но меня слишком крепко держали.

— Любаша, не бойся! Это я, Леонид! — прокричал он громко.

Меня охватила невиданная злость. Какого черта он сюда притащился? Кто его просил? Собирался сегодня заниматься какими-то делами, вот и занимался бы...

Буря постепенно стихала, но ливень был еще довольно сильный. Через пару минут стало проясняться. Теперь гром доносился издалека. Гроза ушла дальше, на юг. Мы с Леонидом стояли возле могилы, глядя друг другу в глаза...

### Шоковая терапия

— Любаша, что с тобой? Что ты хотела сделать?! — испуганно спросил Леня, перебивая завывание ветра.

— Мне больно! Невыносимо! — начала объяснять. — Ты не знаешь, как это...

— Да не знаю. Зато знаю, что стоишь ни твоего отчаяния, ни тем более твоей смерти.

— Не хочу бы ты страдала еще от этого! — К чему я не должна тебе нуждаться? — спросила задумчиво. — Ну, к чему?! Что такое можешь рассказать? Страшнее, кажется, уже не можно.

— Послушай, я до сих пор жал потому, что уважал твою и любовь к Андрею, но того, что увидел минуту назад, не могу больше скрыть от тебя правду! — Он решительно тряхнул головой. — Скажи.

**Я МОЛЧАЛА И, ЧЕСТНО ГОВОРЯ, БОЯЛАСЬ ТОГО ЧТО МОГУ УСЛЫШАТЬ.**

— Андрей тебе изменял, тихо продолжил Леонид, когда вы только встречались. Я знаю об этом, потому что не раз его покрывал. Нишь, иногда заходил к нам, мы вроде бы шли пить. На самом деле он спешил свидание. У него было много девок и одна постоянная любовница. Илона.

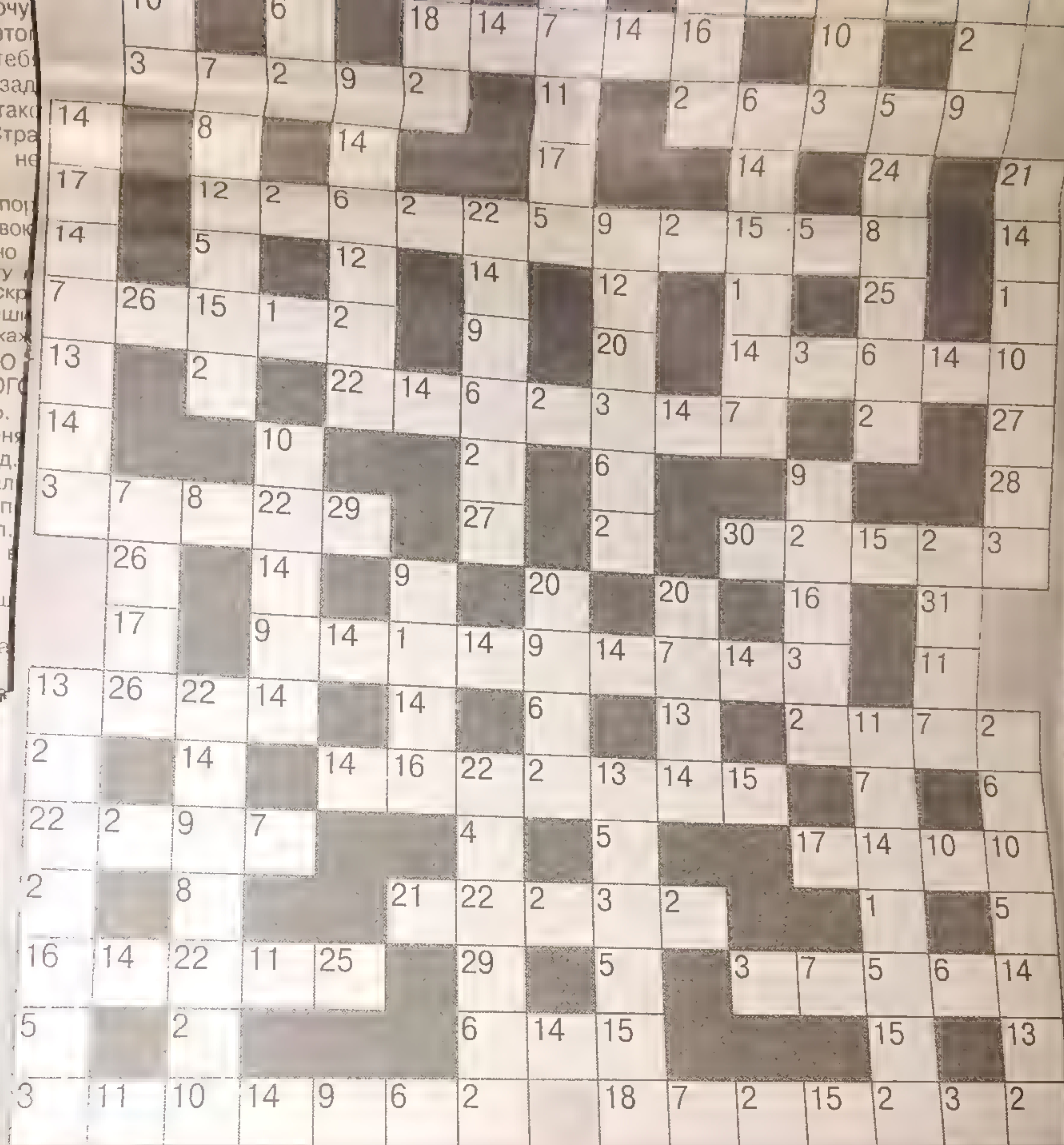
Задохнувшись от гнева, размахнулась и сильно ударила Леонида по лицу.

— Замолчи! — закричала в ярости. — Как ты смеешь забывать память Андрея? Как у тебя язык повернулся? Ты подлец! А я еще тебе ла! Считала настоящим другом!

— Но это правда, — сказал Леонид. — Пойми, в конце концов и не оплакивай человека, который этого не достоин. Не разрушай свою жизнь. Вдруг до меня что-то доходит.

— Это такая шоковая терапия? — спросила сквозь слезы. Ты мне рассказываешь об Андрее, чтоб я перестала думать? Чтобы забыла? Леонид пристально посмотрел мне в глаза и медленно покачал головой.

— Нет, никакая это не терапия. Я никогда не любил его. Не понимал, имея такую любящую женщину, он все время сравнивал себя с другими жен



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
					K	P							O	

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		Г													



# ВЕНГЕРСКИЙ КРОССВОРД

В сплетении букв найдите слова. Они читаются во всех направлениях и могут быть изломаны под прямым углом любое количество раз.

П	Х	О	Р	И	С	А	Н	И	Ш	А	Н	П	Р	И	Е
Р	В	А	О	Ш	Т	К	А	М	Т	С	Т	А	Ж	С	И
И	А	Л	Ш	О	Т	Я	А	Л	И	Т	С	И	Е	Н	
С	Т	А	П	Ф	О	К	Н	Д	С	И	М	Л	И	Д	А
Р	Т	Е	О	Ч	Е	С	Т	И	Я	Р	В	О	К	М	А
К	И	Л	Р	Е	Н	Н	Е	Р	Ь	Е	Т	Ь	А	И	Н
А	Ц	И	В	О	К	Е	Л	Е	П	О	С	П	О	Н	И
Б	А	Л	А	С	П	И	Д	О	А	Р	Х	И	Т	Е	Е
Д	Г	О	Л	А	Й	К	А	М	Е	Т	Р	А	Т	К	Т
О	Л	Л	Е	П	Р	И	Т	Я	Ж	Ф	И	Л	Е	Р	О
М	И	Ш	Т	И	Е	Е	И	Н	Е	Т	С	И	Л	О	Ж
А	Ч	Н	И	К	О	С	Т	А	Н	Я	С	Т	О	Р	Е
Л	Ь	С	Л	А	Д	К	О	И	К	А	К	И	К	Б	В
С	Л	О	Т	О	У	Т	Е	Н	О	Н	А	Н	И	О	И
П	Т	Н	О	Р	Г	А	Ж	К	А	Д	Р	Г	С	К	К
О	Р	А	Д	А	Н	Н	Г	Н	А	А	Х	И	О	В	Л
Н	Е	У	Ё	Ж	Н	Т	Ь	Я	К	Л	А	В	Т	О	А
Ч	А	Д	Ш	А	О	С	Н	А	А	Р	Р	А	В	К	З
Н	Ш	К	И	Ш	Л	Ы	Ч	С	Т	Ь	И	О	Б	В	А
И	У	А	Н	С	Т	Р	У	К	В	Ё	У	С	Л	И	Н
У	Н	Г	О	Р	О	Т	К	И	Щ	С	Ч	А	С	Е	И

# ЕРТОВЩИНА ДЛЯ МОРЕПЛАВАТЕЛЕЙ

Когда «лов» был окончен, они под-  
нялись со своих мест, перелезли  
через борт и скрылись в волнах.

На следующую ночь повтори-  
лось то же самое. Когда корабль  
прибыл в гавань, привидения  
процессией двинулись по по-  
верхности воды в сторону Са-  
лема и пропали из виду. Больше  
«Чарльз Хаскелл» никогда не вы-  
ходил в море...

В 1916 г. привидение завелось на  
немецкой подводной лодке «У-65».  
С самого начала это судно поль-  
зовалось дурной славой. Когда  
его монтировали, в результате не-  
связанных между собой несчаст-  
ных случаев погибли пять человек.  
При спуске на воду утонул один из  
офицеров. А через день на борту  
субмарины произошел взрыв тор-  
педы, унесший жизни пятерых ма-  
тросов и лейтенанта. Вот его-то и  
видели на судне уже после смерти.  
По рассказам моряков, призрак  
медленно передвигался по палу-  
бе по направлению к носу лодки.  
Там он останавливался и замирал,  
скрестив на груди руки. Но являлся  
он лишь тем, кого ждала скорая ги-  
бель. Так, столкнувшийся с приви-  
дением командир судна был убит  
при бомбежке. Другой офицер по-  
сле встречи с духом покойного по-  
кончил с собой. Еще одного смыло  
волной за борт...

10 июля 1918 г. «У-65» окончила  
свои дни при загадочных обстоя-  
тельствах. Экипаж американской  
патрульной субмарины внезапно  
заметил это судно на поверхности  
воды у берегов Шотландии. Оно  
лежало на боку, не подавая при-  
знаков жизни. Тогда капитан отдал  
приказ взорвать его. Но сделать  
этого они не успели. Они были  
натыканы на груды рук...

## Таинственные исчезновения

Все хорошо знают, что в мо-  
ре есть места, где регулярно бе-  
следно пропадают суда. Преж-  
де всего, речь идет о знаменитом  
Бермудском треугольнике. В  
нем что-то произошло там не-  
сколько лет назад.

Американская подводная ло-  
дка находилась на глубине при-  
мерно 65 м у побережья Флори-  
ды. Вдруг ее корпус начал  
сильно вибрировать по непоня-  
той причине. А через мину-  
ту спутниковая навигационная  
система обнаружила объект...  
Индийском океане, в 300 милях  
от восточного побережья Афри-  
ки. Всего за несколько секунд  
субмарина преодолела рас-  
стояние около 10 тыс. миль! Не-  
самое удивительное — выясни-  
лось, что все члены экипажа по-  
старели на 20-30 лет!

Говорят, в Пентагоне эту исто-  
рию попытались замять. Моря-  
ков с подводной лодки отпра-  
вили на обследование в Централь-  
ную космическую медицину в Гер-  
мании. Дальнейшая их судьба  
неизвестна, но один из сотруд-  
ников центра анонимно сооб-  
щил, что эти люди продолжают  
стремительно стареть. По се-  
кретному заключению военных  
экспертов, они стали жертвами  
перемещения во времени!

**P.S.** Каково же мнение спе-  
циалистов по различным анома-  
льным явлениям? Многие из них  
считают, что море — это все-  
таки не обычная среда, и в силу  
каких-то своих особых свойств  
она благоприятствует...

Из матросов, по-  
на трапе, упал и  
Капитан счел это  
вету и отказался  
Лишь год спустя  
л» отправился в  
рейс. Во время  
чечаянно прота-  
мбацкое судно —  
». Этот корабль  
ой из 26 человек  
глубинах. А по-  
арльз Хаскелл»  
порт. К весне  
и рыбаки вновь  
юре. Пять дней  
ке. А на шестые  
лось страшное.  
двадцать шесть  
ыми глазница-  
ряки узнали в  
«ловить рыбу».

# Т СМЕРТИ



Н	Ш	К	И	Ш	Л	Ы	Ч	С	Т	Ь	И	О	Б	В	А
И	У	А	Н	С	Т	Р	У	К	В	Ё	У	С	Л	И	Н
К	Н	Г	О	Р	О	Т	К	И	Щ	С	Ч	А	С	Е	И
Д	И	О	К	О	Н	Ч	А	К	В	А	М	А	Т	В	Ч
У	Б	Т	О	В	А	А	Н	И	Е	Н	И	Р	Л	И	И
Х	И	Н	Т	Е	Л	Ь	Н	Я	О	Т	Р	А	Ж	Е	К
В	О	Р	О	Р	Ф	Е	Й	С	М	М	Р	И	Я	Н	И
Р	К	О	С	Ц	Е	Л	О	С	И	Е	Т	М	А	С	Е
А	Д	Н	Т	И	Н	А	М	Х	Р	А	Н	Т	Е	К	Х
С	У	М	О	Л	О	Д	У	Д	И	З	С	А	М	Л	А
С	Л	А	Й	Н	Е	Ч	И	Р	А	Л	Л	А	Л	А	Т
Т	Р	И	Г	А	Н	А	Н	И	Е	К	О	Г	О	М	И
Б	К	О	С	Ю	У	Н	И	В	Е	Р	М	О	Л	Т	С
Е	А	С	М	С	Ю	К	П	Л	Е	Н	А	Г	И	З	М
Й	К	Л	Е	Т	И	А	Е	С	К	А	Р	К	О	Я	И
С	Б	О	А	К	Ч	Н	Ь	И	Г	Л	А	С	М	А	Н

АКВАМАРИН	ИНСТРУКТОР	ОБЛИВАНИЕ	РАССТРИГА	СЧАСТЛИВЧИК
АНИМАЛИСТ	КИКБОКСИНГ	ОКОНЧАНИЕ	РКАЦИТЕЛИ	УНИВЕРМАГ
АВТОВОКЗАЛ	КОСМЕТИЧКА	ОСТАНКИНО	СИМВОЛИКА	ФИЛАТЕЛИСТ
АЛКОГОЛИЗМ	КОНДУЛАЙНЕН	ОТРАЖЕНИЕ	СИММЕТРИЯ	ФОКСТЕРЬЕР
АРХИВАРИУС	МАЛЬЧИШНИК	ОРАНГУТАНГ	СЛАЛОМИСТ	ХВОРОСТИНА
АРХИТЕКТОР	МАСКХАЛАТ	ПЛЕКСИГЛАС	СПИДОМЕТР	ХОРОШИСТКА
БАЛАЛАЙКА	МОЛОДЧИНА	ПОРЕЧЕНКОВ	СПОРТЛОТО	ХРИЗАНТЕМА
БЕЙСБОЛКА	НАКЛАДНАЯ	ПРИСЕДАНИЕ	СЮСЮКАНЬЕ	ЦЕЛОМУДРИЕ
ГОТОВАЛЬНЯ	НАДЕЖНОСТЬ	ПРИСТАВАЛА	СЛАДКОЕЖКА	ШАНТАЖИСТ
ДУБИШКА	НАРКОМАНИЯ	ПРИТЯЖЕНИЕ	СТАРЬЁВЩИК	ШАШЛЫЧНАЯ
ДОЛГОЛЕТИЕ	НЕЛЕПОСТЬ	ПОНИМАНИЕ	СТОРОЖЕВИК	ШОТЛАНДИЯ
ИНТЕРФЕЙС	НЕУДАЧНИК			

патрульной субмарины внезапно заметил это судно на поверхности воды у берегов Шотландии. Оно лежало на боку, не подавая признаков жизни. Тогда капитан отдал приказ взорвать его. Но сделать этого они не смогли руками...

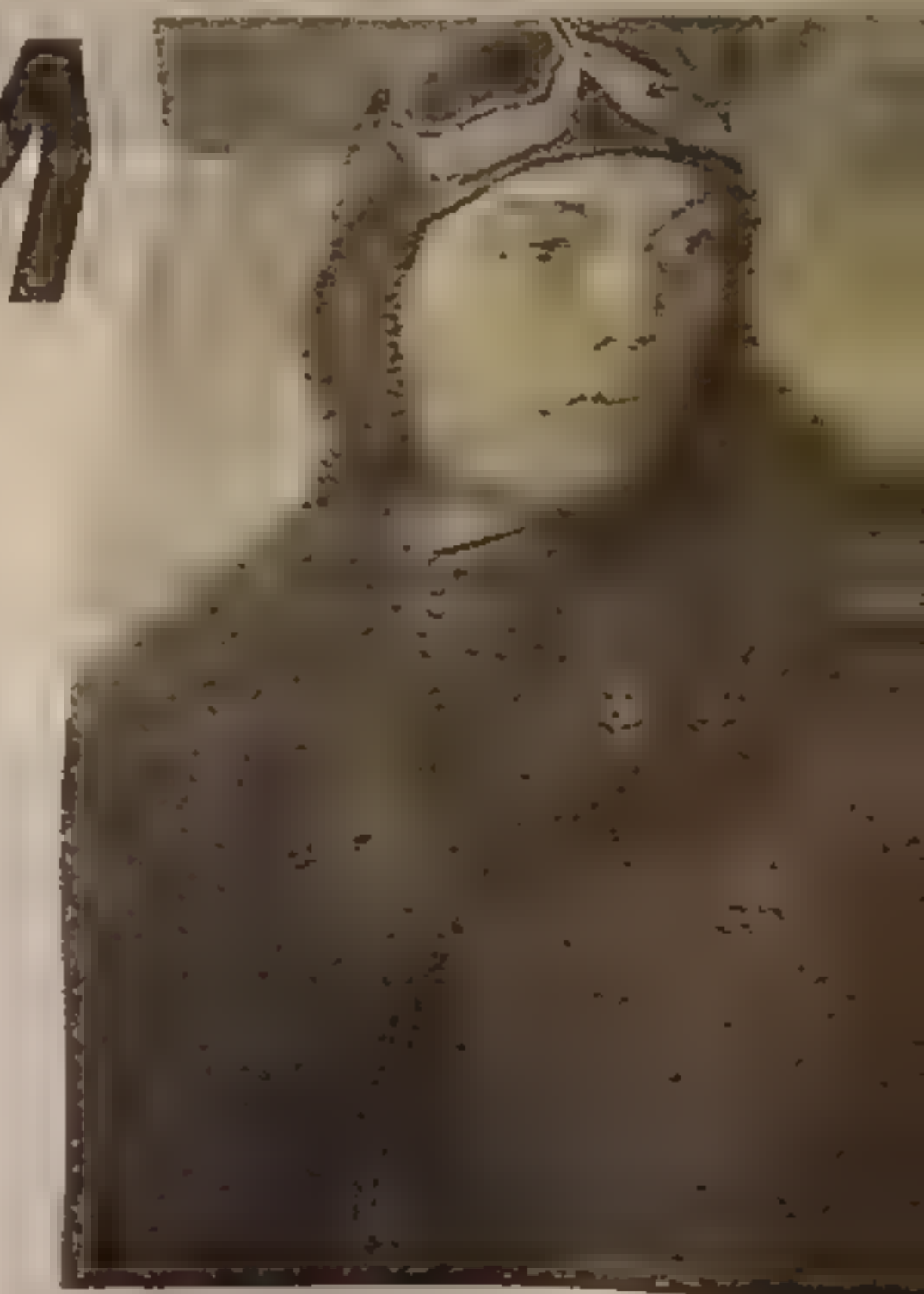
# ОТ СМЕРТИ

чаев, когда в самых кровопро-  
я люди, которые выходят из всех  
димыми, а иногда и без единой  
аговоренные от смерти.

нако сам По-  
всю войну без  
людей, являлись  
ным, то на Вос-  
практиковались  
алы и существо-  
обереги, служив-  
я воинов во всех  
ях на их пути.  
прошлом мистик  
ая в своей книге  
Изида» описы-  
тельный случай.  
олдун-абиссинец,  
атывал тем, что за-  
лату позволял ев-  
ять в себя с рас-  
тров из пистоле-  
чно происходило  
ела пули вылета-  
затем, кувырка-  
ам колдуна.

жизнь человека. На севере афри-  
канского государства Гана стол-  
кновения между representa-  
ми различных местных племен не  
редкость, потому в этих местах до  
сих пор распространена магиче-  
ская практика заговоров от пуль,  
стрел и копий. И в 2001 г. произо-  
шел случай, когда один из загово-  
ренных от смерти воинов все же  
погиб. Случилось это в деревне  
Ламбу, на северо-востоке страны.  
Молодой воин Алебига Аберима и  
с ним еще 15 человек упростили  
колдуна сделать их неуязвимыми  
для пуль с помощью магии.

На протяжении двух недель кол-  
дун мазал тела воинов специаль-  
ным отваром из трав, после чего  
решено было провести испытание.  
Аберима вызвался первым про-  
верить на себе силу магического  
заговора. Приятель Аберимы за-  
рядил ружье и, вопреки ожиданию  
всех присутствующих, первым же  
выстрелом убил испытуемого на-  
павал. Разъяренные жители Лам-  
бу схватили колдуна и жестоко из-  
били его. От неминуемой смерти  
незадачливого знахаря спасло  
только появление уважаемого  
старейшины деревни.  
Ученых имеется несколько тео-  
рий, объясняющих подобные па-  
радоксы. Так, Анатолий Мартынов,  
автор книги «Исповедимый путь»,



считает, что некоторые люди в  
моменты опасности способны  
изменять свойства пространства  
вокруг себя. На непродолжитель-  
ное время они искривляют это  
пространство, и пули огибают их  
тела, пролетая мимо.

Однако специалисты в области  
паранормальных явлений наста-  
ивают, что тайна заговоренных  
от смерти людей скрывается в  
параллельном мире. По их сло-  
вам, перед появлением каждого  
человека на Земле его душа по-  
лучает определенное задание на  
земную жизнь. И в зависимости  
от важности этого задания, а так-  
же от силы накопленной энергии  
люди получают защиту свыше от  
всех угроз, возникающих для них  
в земной жизни.

Как бы ни относиться ко всем  
этим теориям, подобные чудеса  
на Земле все же существуют. Про-  
сто современная наука пока не в  
состоянии объяснить их на уровне  
имеющихся сегодня знаний.

По материалам сайтов [pyjane.ru](http://pyjane.ru), [yagazeta.com](http://yagazeta.com)





## Под грозой

Следующее утро было прекрасным: солнышко припекало, на небе ни облачка. Какая гроза, когда такая благодать разлита в воздухе! «Впрочем, какое мне дело до погоды?» — одернула себя. Я взяла отгул на работе, чтобы посидеть у могилы мужа целый день.

Через пару часов я неожиданно почувствовала на лице горячее дуновение ветра. Открыла глаза и увидела, что небо заволоскло тучами. Вдруг по-прежнему небо разрежала неслышная линия молнии, а через мгновение меня оглушил гром. «Совсем рядом», — подумала я, но и это не заставило меня покинуть кладбище. Начался дождь, который быстро превратился в настоящий ливень. Через минуту я промокла до нитки. Молнии сверкали одна за другой, ежеминутно раздавались оглушительные раскаты грома. Было страшно.

И ТУТ МЕНЯ ОСЕНИЛА МЫСЛЬ: «ЭТО, НАВЕРНОЕ, ТОТ МОМЕНТ КОГДА Я МОГУ ВОССОЕДИНИТЬСЯ СО СВОИМ ЛЮБИМЫМ!»

Распрямив плечи, я встала и вытянула руки вверх. Дождь текал по моему телу, но я абсолютно не чувствовала ни холода, ни страха. Надеюсь, что смогу вытянуть какую-нибудь молнию, которая меня убьет. Если рядом был какой-то металлический предмет или хотя бы обычный телефон... Я слышала в случае поражения молнией время разговора по мобильному. Сегодня я не взяла с собой телефон — не хотела, чтобы дали какие-то ненужные советы. И сейчас, как завороченная, смотрела на гнущиеся под порывами ветра деревья. Кажется, я нахожусь в каком-то странном мире, который вот-вот унесет меня в свои глубины. И ветер хлестал по щекам, словно не замечая, что я здесь. И в этот момент я вспомнила...

## ПРОЩА

Окончание

Понимаешь? — прокричал Леня.

— Он даже не был достоин твоей любви! Ты меня понимаешь?

Я часто-часто заморгала.

— Леня, что ты говоришь? Как это? — прошептала я ошеломленно. — Мы с Андреем были одним целым. Мы так любили друг друга, как никто больше на свете! Я давно знаю, что ты всегда завидовал нашим отношениям, не мог вынести, что не ты, а другие люди так счастливы!

— О, господи, Любочка, пожалуйста, не надо, не вынуждай меня говорить! — умоляюще простонал Леня. — Не хочу, чтобы ты страдала еще от этого.

— К чему я не должна тебя вынуждать? — спросила задиристо. — Ну, к чему?! Что такое ты можешь рассказать? Страдать сильнее, кажется, уже невозможно.

— Послушай, я до сих пор молчал потому, что уважал твою боль и любовь к Андрею, но после того, что увидел минуту назад,

Н

об

к

де

зл

я

н

с

в

и

з

в

и

зем

Лео

при

в е

Когд

к ма

долг

—

боль

нид.

все э

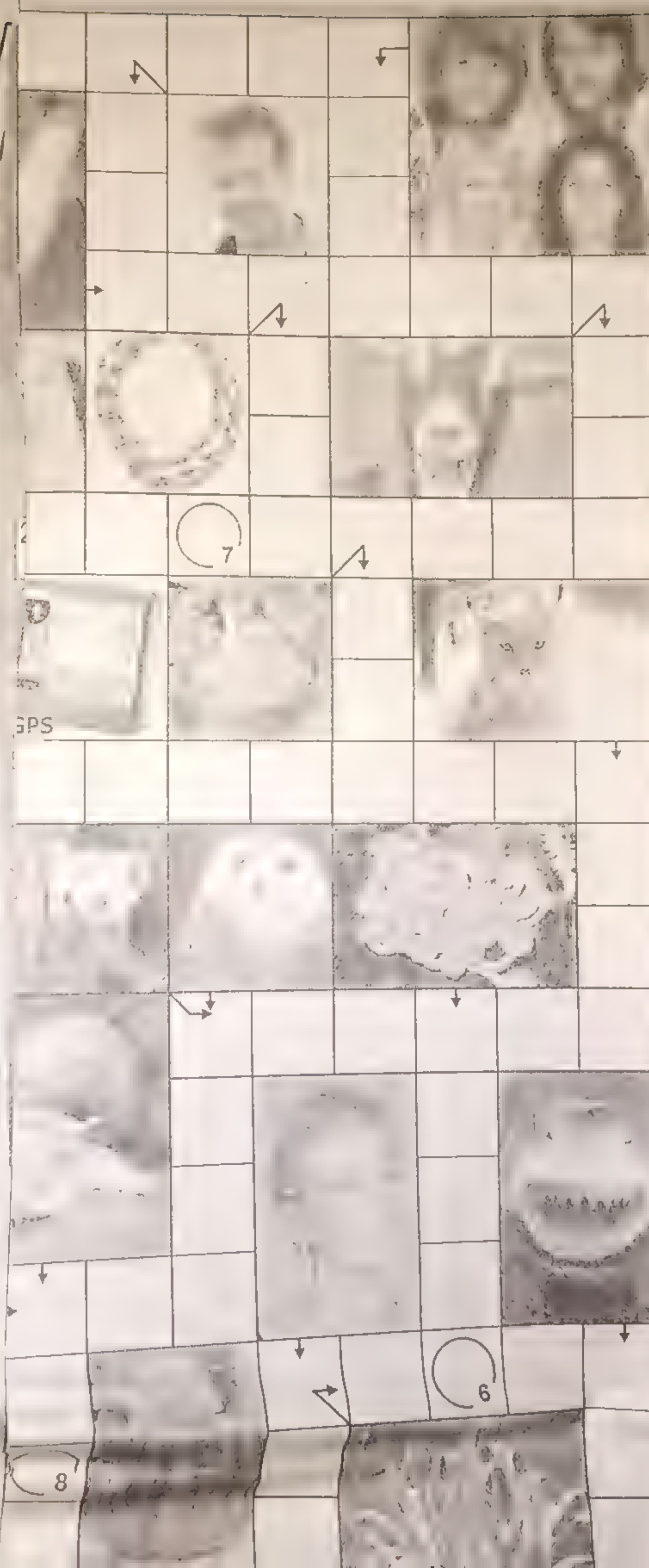
смот

ишь

мучас

Я с

но не



## МЕЖДУ ДЕЛОМ

— Бокс — великолепный вид спорта! Я на нем здорово зарабатываю.

— Вы, наверное, известный боксер?

— Избави бога. Я — зубной врач!

Сын генерала играет в солдатики:

— Пап, смотри, я тут правый фланг построил, а тут — левый...

— Правильно, молодец, сынок! А вот это, наверное, резерв притаился?

— Нет, это мне солдатики дачу строят...

Чукча вызвал телемастера: — Однако телевизор сломался! Звук совсем нет!

Мастер спрашивает:

— А как звук пропал?

— Однако не знаю. Сижу я, ковыряю отверткой в ухе, раз

и звук пропал!

Чебурашка звонит Гене:

— Гена, нам посылка пришла. В ней десять апельсинов.

Восемь тебе и восемь мне.

— Послушай, Чебурашка, восемь и восемь — это ж вроде не десять будет?

— Ничего не знаю, свои восемь я уже съел.

Разводятся заяц с зайчихой.

— Какова причина?

— Она косая!

— А до свадьбы вы этого не видели?

— Видел, но тогда я думал, что это она мне глазки строит!

Разговаривают два приятеля.

— Скоро у тебя золотая свадьба. Ты уже решил, что подаришь жене?

— Помнится, на серебряную свадьбу я отвез ее в Гималаи...

Может быть, съездить и привезти ее обратно?

Что такое кризис среднего



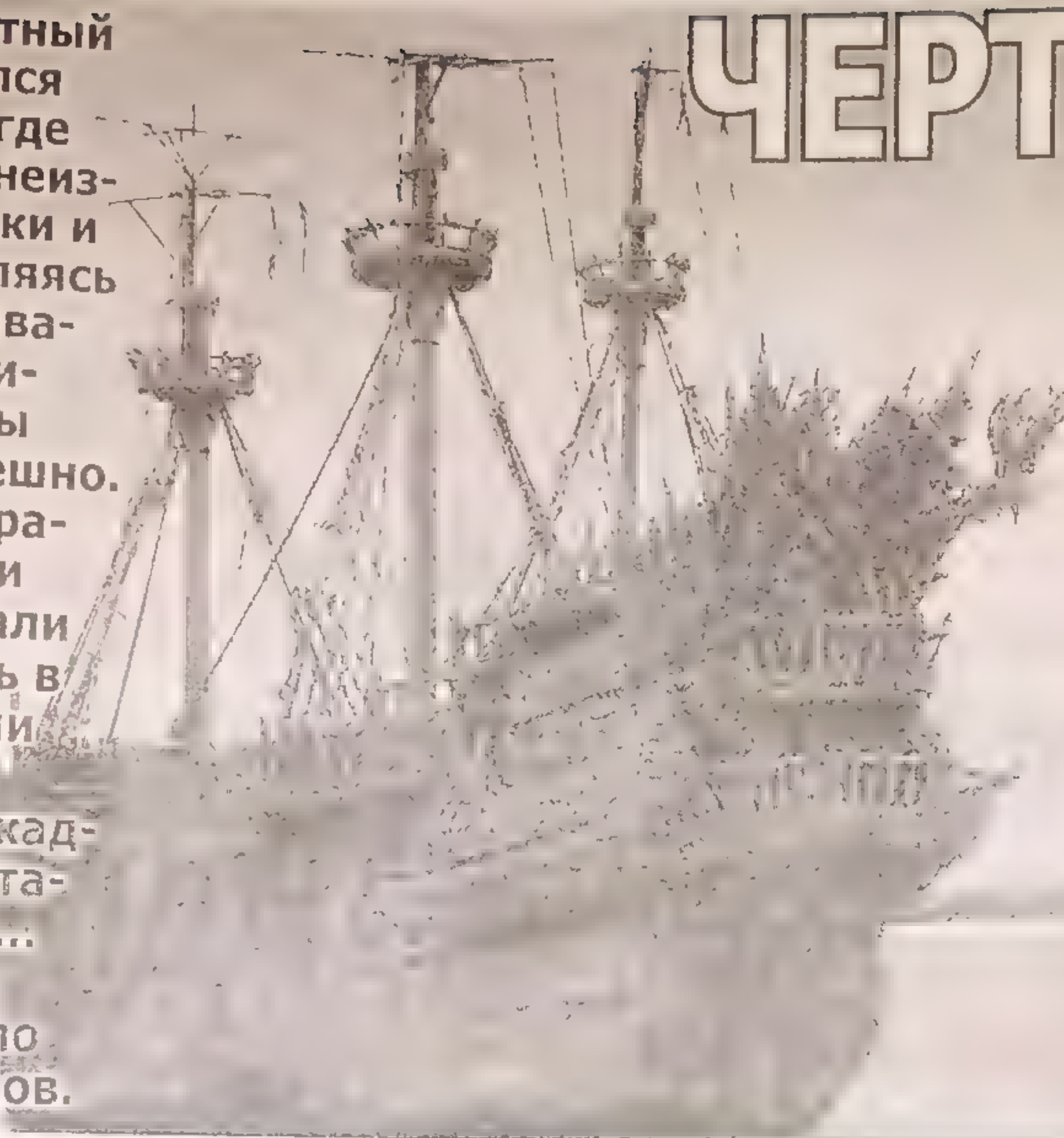
Семейная пара сидит на берегу озера — закат, птички поют, лебеди плавают, цветочки пахнут — красотища... Муж, задыхаясь от нахлынувших чувств:

— Дорогая, а давай... разведемся...



# ЧЕРТОВЩИНА ДЛЯ МОРЕПЛАВАТЕЛЕЙ

Издавна сухопутный житель страшился океанских вод, где поджидала его неизвестность. Моряки и рыбаки, отправляясь в очередное плавание, горячо молились о том, чтобы оно прошло успешно. Но иные не возвращались, исчезали навсегда. Погибали они, оказывались в другом измерении или становились жертвами кровожадных морских обитателей? Как знать... Так или иначе, о море ходит немало странных рассказов.



## Корабли-призраки

Призрачные корабли можно увидеть не только на море, но и на суше. Самый знаменитый из них — «Летучий голландец». Согласно преданию этот корабль с командой мертвецов на борту время от времени появляется у побережий Западной Европы. 11 июля 1881 г. корабль-призрак видел будущий король Англии Георг V. Произошло это близ Сиднея. Ранним утром члены экипажа заметили неподалеку от своего судна бриг, окруженный загадочным красноватым свечением. На борту его не было ни души. На глазах у 13 человек корабль внезапно растаял в воздухе... Моряки приняли это явление за дурной знак. Они решили, что встретились с самим «Летучим голландцем», а встреча с ним, по поверью, сулила несчастье. Действительно, вскоре один из матросов-очевидцев сорвался с реи и разбился насмерть. А затем погиб адмирал, в тот роковой час находившийся на судне.

Исследователи считают, что, возможно, речь идет либо о хрономиражах — «отражениях» прошлой реальности, либо о настоящих, материальных объектах, угодивших в пространственно-временную «дыру». Ведь, как известно, время от времени в море обнаруживают корабли без экипажа или с мертвыми телами на борту. При переходе в иное измерение предположительно происходит распад материи на отдельные атомы, что может привести к непредсказуемым последствиям...

## Привидения погибших моряков

Время от времени на морских судах появляются и призраки людей — видимо, души нашедших себе конец в морской пучине никак не могут обрести покоя. Жуткая история приключилась в прошлом веке с рыболовным судном «Чарльз Хаскелл», промышлявшим возле Ньюфаундленда.

В 1869 г. один из матросов, поскользнувшись на трапе, упал и сломал шею. Капитан счел это за дурную примету и отказался вести корабль. Лишь год спустя «Чарльз Хаскелл» отправился в свой очередной рейс. Во время урагана шхуна нечаянно протаранила другое рыбацкое судно — «Эндрю Джонсон». Этот корабль вместе с командой из 26 человек сгинул в морских глубинах. А поврежденный «Чарльз Хаскелл» возвратился в порт. К весне шхуну починили, и рыбаки вновь вышли на ней в море. Пять дней все было в порядке. А на шестые сутки ночью случилось страшное. На борт взошли двадцать шесть мертвецов с пустыми глазницами. С ужасом моряки узнали в них своих погибших товарищей с «Эндрю Джонсона». В полном молчании призраки расселись на скамьях, насадили на невидимые крючки невидимую наживку и принялись «ловить рыбу».

Когда «лов» был окончен, они поднялись со своих мест, перелезли через борт и скрылись в волнах.

На следующую ночь повторилось то же самое. Когда корабль прибыл в гавань, привидения процессией двинулись по поверхности воды в сторону Салема и пропали из виду. Больше «Чарльз Хаскелл» никогда не выходил в море...

В 1916 г. привидение завелось на немецкой подводной лодке «У-65». С самого начала это судно пользовалось дурной славой. Когда его монтировали, в результате не связанных между собой несчастных случаев погибли пять человек. При спуске на воду утонул один из офицеров. А через день на борту субмарины произошел взрыв торпеды, унесший жизни пятерых матросов и лейтенанта. Вот его-то и видели на судне уже после смерти. По рассказам моряков, призрак медленно передвигался по палубе по направлению к носу лодки. Там он останавливался и замирал, скрестив на груди руки. Но являлся он лишь тем, кого ждала скорая гибель. Так, столкнувшись с привидением командир судна был убит при бомбежке. Другой офицер после встречи с духом покойного покончил с собой. Еще одного смыло волной за борт...

10 июля 1918 г. «У-65» окончила свои дни при загадочных обстоятельствах. Экипаж американской патрульной субмарины внезапно заметил это судно на поверхности воды у берегов Шотландии. Оно лежало на боку, не подавая признаков жизни. Тогда капитан отдал приказ взорвать его. Но сделать этого они не успели — лодка взорвалась сама! Позднее командир заявил, что перед тем, как прогремел взрыв, он ясно видел на носу «У-65» человека в форме немецкого морского офицера со скрещенными на груди руками...

## Таинственные исчезновения

Все хорошо знают, что в море есть места, где регулярно бесследно пропадают суда. Прежде всего, речь идет о знаменитом Бермудском треугольнике. Вот что якобы произошло там несколько лет назад.

Американская подводная лодка находилась на глубине примерно 65 м у побережья Флориды. Вдруг ее корпус начал сильно вибрировать по непонятной причине. А через минуту спутниковая навигационная система обнаружила объект... в Индийском океане, в 300 милях от восточного побережья Африки. Всего за несколько секунд субмарина преодолела расстояние около 10 тыс. миль! Но самое удивительное — выяснилось, что все члены экипажа постарели на 20-30 лет!

Говорят, в Пентагоне эту историю попытались замять. Моряков с подводной лодки отправили на обследование в Центр космической медицины в Германии. Дальнейшая их судьба неизвестна, но один из сотрудников центра анонимно сообщил, что эти люди продолжают стремительно стареть. По секретному заключению военных экспертов, они стали жертвами перемещения во времени!

P.S. Каково же мнение специалистов по различным аномальным явлениям? Многие из них считают, что море — это все-таки не обычная среда, и в силу каких-то своих особых свойств она благоприятствует проявлению аномальных феноменов. А возможно, на огромной глубине под водой скрыт непостижимый для нас параллельный мир. И все, что мы наблюдаем на поверхности — лишь малая часть этой реальности...

# ЗАГОВОРОЧНЫЕ ОТ СМЕРТИ



занно растаял в воздухе... Моряки приняли это явление за дурной знак. Они решили, что встретились с самим «Летучим голландцем», а встреча с ним, по поверью, сулила несчастье. Действительно, вскоре один из матросов-очевидцев сорвался с рей и разбился насмерть. А затем погиб адмирал, в тот роковой час находившийся на судне.

## Моряки

Время от времени на морских судах появляются и призраки людей — видимо, души нашедших себе конец в морской пучине никак не могут обрести покоя.

Жуткая история приключилась в прошлом веке с рыболовным судном «Чарльз Хаскелл», промышлявшим возле Ньюфаундленда.

Все было в порядке. А на шестые сутки ночью случилось страшное. На борт взойшли двадцать шесть мертвецов с пустыми глазницами. С ужасом моряки узнали в них своих погибших товарищей с «Эндрю Джонсона». В полном молчании призраки расселись на скамьях, насадили на невидимые крючки невидимую наживку и принялись «ловить рыбу».

вот у берегов Шотландии. Оно лежало на боку, не подавая признаков жизни. Тогда капитан отдал приказ взорвать его. Но сделать этого они не успели — лодка взорвалась сама! Позднее командир заявил, что перед тем, как прогремел взрыв, он ясно видел на носу «У-65» человека в форме немецкого морского офицера со скрещенными на груди руками...

считают, что море — это все таки не обычная среда, и в силу каких-то своих особых свойств она благоприятствует проявлениям аномальных феноменов. А возможно, на огромной глубине под водой скрыт непостижимый для нас параллельный мир. И все, что мы наблюдаем на поверхности — лишь малая часть этой реальности...

# ЗАГОВОРЕННЫЕ ОТ СМЕРТИ

## Когда пули бессильны

Российский исследователь Юрий Котенко собрал множество историй об исторических персонажах, против которых пули были абсолютно бессильны. Вот что он, например, пишет об удивительной неуязвимости некоторых индейских вождей.

«Утром 25 ноября 1876 года четвертый кавалерийский полк американской армии под командованием полковника Рональда С. Маккензи атаковал лагерь индейского племени чейеннов, где вождем был Тупой Нож. Сражение продолжалось целый день. Индейцы, спрятавшиеся в скалах, находились под массированным обстрелом солдат, когда, казалось, невозможно высунуть голову. И тем не менее в этот день случились события, которые граничат с чудом.

Так, в самый разгар перестрелки один старый индеец вышел на открытое возвышенное место и спокойно уселся там, представив из себя отличную мишень. В руках он держал потухшую трубку. Индеец зажег ее и стал спокойно курить. Вокруг свистели пули, но ни одна из них не причинила вреда старику.

Через некоторое время к нему присоединился другой соплеменник — Черная Птица. Под градом пуль он сделал несколько затяжек и остался совершенно невредимым. Как и третий индеец, Длинная Челюсть, который, выйдя на край скалы, принялся подпрыгивать, чтобы привлечь к себе внимание солдат.

История войн полна необычных случаев, когда в самых кровопролитных сражениях всегда находятся люди, которые выходят из всех опасных для жизни передряг невредимыми, а иногда и без единой царапины. Иначе говоря — словно заговоренные от смерти.

Он принял на себя четыре залпа и удалился, как ни в чем не бывало. Позже в его одежде обнаружили множество отверстий от пуль.

Несколькими веками ранее похожая история произошла и в Европе, о ней рассказывается в книге «Философия оккультных наук». Во время войны Нидерландов с Испанией принц Вильгельм Оранский приговорил одного испанского военнопленного к расстрелу. Солдаты привязали его к дереву и открыли стрельбу. Несмотря на то что пули летели градом, испанец оставался жив и невредим. Пытаясь разгадать секрет неуязвимости пленного и полагая, что он носит на своем теле некую броню, изумленные солдаты сорвали с него одежду, но обнаружили лишь амулет на шее. Когда амулет сняли, пленный был повержен первым же выстрелом.

## Под защитой магии

А в годы Великой Отечественной ходили легенды о феноменальной неуязвимости советского летчика трижды Героя Советского Союза Александра Покрышкина (на фото). За годы войны он совершил более 600 вылетов, провел 159 воздушных боев, сбил 59 самолетов противника. Бывало, что ранения получали его

бортстрелки, однако сам Покрышкин прошел всю войну без единой царапины.

Если для европейцев люди, неуязвимые для пуль, являлись чем-то невероятным, то на Востоке издавна практиковались магические ритуалы и существовали заговоры и обереги, служившие защитой для воинов во всех опасных ситуациях на их пути.

Известная в прошлом мистик Елена Блаватская в своей книге «Разоблаченная Изида» описывает один удивительный случай. В Судане жил колдун-абиссинец, который подрабатывал тем, что за определенную плату позволял европейцам стрелять в себя с расстояния двух метров из пистолетов и ружей. Обычно происходило так: после выстрела пули вылетали из стволов, но затем, кувыркаясь, падали к ногам колдуна.

Однажды один из стрелков попросил у неуязвимого колдуна разрешение за пять франков выстрелить в него, уперев ствол ружья прямо ему в грудь. Тот, на удивление, согласился. Грянул выстрел, ствол старинного ружья разорвало до самого приклада. Однако колдун остался невредим и даже не вздрогнул при этом!

Но не всегда магические заговоры и амулеты способны сохранить

жизнь человека. На севере африканского государства Гана столкновения между представителями различных местных племен не редкость, потому в этих местах до сих пор распространена магическая практика заговоров от пуль, стрел и копий. И в 2001 г. произошел случай, когда один из заговоренных от смерти воинов все же погиб. Случилось это в деревне Ламбу, на северо-востоке страны. Молодой воин Алебига Аберима и с ним еще 15 человек упростили колдуна сделать их неуязвимыми для пуль с помощью магии.

На протяжении двух недель колдун мазал тела воинов специальным отварами из трав, после чего решено было провести испытание. Аберима вызвался первым проверить на себе силу магического заговора. Приятель Аберимы зарядил ружье и, вопреки ожиданию всех присутствующих, первым же выстрелом убил испытуемого наповал. Разъяренные жители Ламбу схватили колдуна и жестоко избили его. От неминуемой смерти незадачливого знахаря спасло только появление уважаемого старейшины деревни.

У ученых имеется несколько теорий, объясняющих подобные парадоксы. Так, Анатолий Мартынов, автор книги «Исповедимый путь»,



считает, что некоторые люди в моменты опасности способны изменять свойства пространства вокруг себя. На непродолжительное время они искривляют это пространство, и пули огибают их тела, пролетая мимо.

Однако специалисты в области паранормальных явлений настаивают, что тайна заговоренных от смерти людей скрывается в параллельном мире. По их словам, перед появлением каждого человека на Земле его душа получает определенное задание на земную жизнь. И в зависимости от важности этого задания, а также от силы накопленной энергии люди получают защиту свыше от всех угроз, возникающих для них в земной жизни.

Как бы ни относиться ко всем этим теориям, подобные чудеса на Земле все же существуют. Просто современная наука пока не в состоянии объяснить их на уровне имеющихся сегодня знаний.

По материалам сайтов myane.ru, yagazeta.ru



## УСЛУГИ

**ЭМАЛИРОВАНИЕ ВАНН** (св-во №0614 СДРССО) Т. 8 (8452) 23-03-22, 92-19-29.

**МАСТЕР НА ЧАС.** У вас проблемы с электрикой и сантехникой? Надо что-то приколотить? Позвоните мастеру! Вам станет проще. Т. 8-937-026-78-88, - Энгельс.

**ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА** СГУ (опыт работы в вузе — 15 лет, частной практики — 17, наличие сертификатов и публикаций, участие в международных конференциях) проводит набор на курсы. Подготовка к выезду за рубеж, ГИА, ЕГЭ. Т. 8 (8452) 65-29-81.

## ПРОДАЮ

**АВТОМОБИЛЬ «ДОДЖ-КАЛИБР»**, конец 2007 г.в., 1,8 л, 150 л/с, механика, передний привод, черный цвет, салон — светлый велюр, расход 6.л трасса, 8 л городской режим, кондиционер, подушки безопасности, комплект летней резины. Цена 530 тыс. руб. Торг. Т. 8-906-150-84-53.

**АВТОМОБИЛЬ ГАЗ-31029** («Волга»), 1996 г. в., на ходу, сред. состояние, газ-бензин 5 КПП, литые диски на зимней резине + комплект летней резины, Ц. 35 тыс. руб. Торг. Т. 8-987-301-39-40, 8 (8453) 76-61-54.

**ДОМ** за вокзалом, 218 кв.м., все уд-ва, 10 с.з., гараж, баня, от хозяина. Т. 8-903-02-00-509.

**ДАЧУ**, г. Энгельс, р-н Химволокно, Химик-1, 4 с.з., домик деревянный, 20 кв.м, дача не обрабатывается, но ухоженная, плодоносный сад, въезд для машины, хозблок, душ. Ц. 60 тыс. руб. Т. 8-903-380-32-61.

**1/2 ДОМА** в Лысых Горах, имеется 3 комнаты, сарай с погребом, земли 6 соток, сделан ремонт. Т. 8-917-982-47-96

**1/2 КОТТЕДЖА**, с. Идолга Татищевского р-на, 100 кв. м, все удобства, 8 соток земли, пластиковые окна, цена договорная. Т. 8-960-343-22-95.

**ИНВАЛИДНУЮ КОЛЯСКУ**, б/у, в хорошем состоянии. Ц. 3 000 руб. Т. 8 (8453) 770-553.

**ДЕТСКУЮ КРОВАТКУ**, от 0 до 3-х лет, светлое дерево, с матрасом, отл. сост., 2 положения днища. Ц. 1 500 р. Т. 8-903-380-32-61.

**СРОЧНО! ДЕТСКУЮ СМЕСЬ «БЕЛЛАКТ»** от 0-12, 3 коробки по 80 руб. Т. 8-937-25-28-29-4, т.д. 8 (8453) 741-000, после 18 час.

**ДЕТСКУЮ КОЛЯСКУ-ТРОСТЬ**, цвет темно-синий, 2 положения, лёгкая, хор. сост. Ц. 500 руб. Т. 8-905-322-16-63.

**КЛЕТКУ ДЛЯ ПОПУГАЯ** с игрушками и ванночкой. Ц. 500 руб. Т. 8-937-25-28-29-4, т. д. 8 (8453) 741-000, после 18 час.

**СТОЛ-СТУЛ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ**, светлое дерево, отл.сост., 2 положения. Цена 1 000 руб. Т. 8-903-380-32-61.

**ВЕЧЕРНЕЕ ПЛАТЬЕ:** корсет + юбка + перчатки + шарфик, р-р 42-46, цвет «розовый коралл». Очень красивое! Ц. 2 500 руб. Т. 8-937-25-28-29-4, т.д. 8 (8453) 741-000, после 18 час.

**ВСЕ ДЛЯ ПОЛИВА.** Многолетние тепличные пленки. Удобрения Valagro. Профессиональные секаторы Bahco. Т. 8 (8452) 513-318, 8-917-213-24-65.

**ОГРОМНЫЙ ВЫБОР ТЕХНИКИ** для работы и отдыха от известных производителей. Г. Энгельс, ул. Тельмана, 26. Т. 8 (8453) 55-94-25.

## ЗНАКОМСТВА

**ПОЗНАКОМЛЮСЬ С ОДИНОКИМ, ПОРЯДОЧНЫМ, ВЫСОКИМ МУЖЧИНОЙ** до 60 лет, без в/п и жилищных проблем, для серьезных отношений. О себе: 54 года, симпатичная, скромная. Т. 8-908-553-41-35.

**ЖДУ ЗВОНКА** от порядочного, щедрого, заботливого и внимательного мужчины без жилищных проблем, 50-56 лет. О себе: блондинка приятной

## РАБОТА

**ПРЕДЛАГАЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ПЕНСИОНЕРАМ ЗАРАБОТАТЬ** вторую пенсию за 5-6 лет. Т. 8-962-623-38-39

	НУЛЕ- ВОЙ ЧЕРЕЗ ГРИНВИЧ		5						
	АТТРАК- ЦИОН С ЕЗДОЙ ВКРУГО- ВУЮ		КАШУ ИМ НЕ ИС- ПОРТИШЬ		МЕШОК ТУРИСТА		ЩЕГОЛЬ, ФРАНТ		"ГАРАЖ" ВЕРТО- ЛЕТА
			2		ГОРО- СКОПНЫЕ СОЗВЕЗ- ДИЯ		СНЕЖНАЯ ХИЖИНА ЭСКИ- МОСА		ГОНОЧ- НОЕ АВТО МАЛЮТ КА
	НЕ МЕ- НЯЮЩИЙ ШУБЫ ЗАЯЦ		НИЗКИЙ ГОЛОС						
					ИНАЯ НЕ СТОИТ СВЕЧ			3	
	КРЕПЕЖ В СТЕП- ЛЕРЕ	ОБВИНИ- ТЕЛЬНЫЙ, ЧТО ЗА- ЧИТЫВА- ЮТ В СУДЕ			ПЛАВУ- ЧИЙ "ЭКСКА- ВАТОР"			СЕМЯ ГРИБА	
				ПЫШ- НЫЙ ДЕ- СЕРТ	ОТРАВА ДЛЯ ТАРА- КАНОВ				
	ГОСТИ- НИЧНЫЙ НОМЕР ДЛЯ ОЛИ- ГАРХА		БОЛЬ- ШОЙ ПОД- СВЕЧ- НИК		ЕЕ КИ- ДАЮТ В ГОРО- ДОШНУЮ ФИГУРУ		МАШИНА, "СТАВЯ- ЩАЯ НА СЧЕТЧИК"		ФЕРМА В ТЕ- ХАСЕ
МОРО- ЖЕНОЕ В ШОКО- ЛАДНОЙ ГЛАЗУРИ		10							
	АППА- РАТ- "НАСЕД- КА"		КУРЕВО ИЗ ГА- ВАНЫ			1			
	БАЛКА ПОСЕРЕ- ДИНЕ ДНИЩА СУДНА		ГРАНЕ- НАЯ ЕМ- КОСТЬ						
				В КОБУ- РЕ ЧЕ- КИСТА		ВОЗДЕР- ЖАНИЕ ОТ ПИЩИ		ФОРМА ПАВЛИНЬ- ЕГО ХВОСТА	
УРИК ОДОБ- РЕНИЯ В ТЕАТРЕ			ОРУЖИЕ ФЕХТО- ВАЛЬ- ЩИКА		АЛКО- ГОЛЬ К КРЕВЕТ- КАМ				
							БИЗНЕС КАРА- БАСА БАРА- БАСА		ШЕСТ- ВИЕ О ДЕТЯХ ПОБЕДЫ
					РИТМИЧ- НАЯ ПРОБЬ				



			В ОБУ- РЕ ЧЕ- КИСТА		ЖАНИЕ ОТ ПИЩИ		ПАВЛИНЬ- ЕГО ХВОСТА	
	КРИК ОДОБ- РЕНИЯ В ТЕАТРЕ		ОРУЖИЕ ФЕХТО- ВАЛЬ- ЩИКА	↓	АЛКО- ГОЛЬ К КРЕВЕТ- КАМ	→	↓	
	ДЕ- КОЛЬТЕ ПЛАТЬЯ	→	↓				БИЗНЕС КАРА- БАСА БАРА- БАСА	ШЕСТ- ВИЕ В ДЕНЬ ПОБЕДЫ
→	↓		7		РИТМИЧ- НАЯ ДРОБЬ КАБЛУ КАМНИ	→	↓	↓
ПРИ- РОДНАЯ ЯМА		ЧЕРНЫЙ ЛЕО- ПАРД	→					
→		9		СВЕР- КАЕТ У УБЕГАЮ- ЩЕГО	"СЕРД- ЦЕВИНА" МИШЕНИ		ПОХОД- НАЯ КАСТ- РЮЛЯ	
ИМ РОС- СИЮ НЕ ИЗМЕ- РИТЬ		КОЛЫ- БЕЛЬ- КАЧАЛ- КА		ПОТОК, ЛЮ- ЩИЙСЯ ПО СТУ- ПЕНЯМ	→	↓	↓	
ЗАПРЕ- ЩЕНА В ЗАПОВЕД- НИКЕ	→	↓		↓	МЕСТО ДЛЯ ПЕ- РЕХОДА РЕКИ	→		4
↓	БАМБУК КАК ПРЕДСТА- ВИТЕЛЬ ФЛОРЫ		ДЕРЕВ- НЯ В ГОРАХ КАВКАЗА	→			«ЮЛЬ СОЗДАВ ШИИ "НАУ- ТИЛУС"	ПОЛЕ, ЖДУЩЕЕ КОМ- БАЙНА
→		6		ЗОДИА- КАЛЬНЫЙ БАРАН	→	↓	↓	↓
	КВАРТИ- РАНТ МИССИС ХАДСОН		ДЕТ- СКИЙ "МАЯТ- НИК" В ПАРКЕ	→				
→					КРЫША РОД- НОГО ДОМА	→	8	
	СОЗРЕ- ЛА ДЛЯ ХЭЛ- ЛОУИНА		КИТАЙ- СКОЕ СУДНО	→				



## ЗНАКОМСТВА

**ПОЗНАКОМЛЮСЬ С ОДИНОКИМ, ПОРЯДОЧНЫМ, ВЫСОКИМ МУЖЧИ-  
НОЙ** до 60 лет, без в/п и жилищных проблем, для серьезных отношений.  
О себе: 54 года, симпатичная, скромная. Т. 8-908-553-41-35.

**ЖДУ ЗВОНКА** от порядочного, щедрого, заботливого и внимательного  
мужчины без жилищных проблем, 50-56 лет. О себе: блондинка приятной  
внешности, 38 лет, без в/п. Т. 8-902-041-57-52

## РАБОТА

**ПРЕДЛАГАЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ПЕНСИОНЕРАМ ЗАРАБОТАТЬ** вторую  
пенсию за 5-6 лет. Т. 8-962-623-38-39.

## РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТ ПРИМЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ В ЭНГЕЛЬСЕ

**ВЕРСТАЛЬЩИКА** (знание пакетов Page Maker, Corel Draw, Photoshop)  
Справки по телефону: 8-917-214-34-00

**КОРРЕКТОРА** (женщину 25-45 лет; опыт работы - не менее 2-х лет)  
Справки по телефону: 8 (8452) 462-193

## ПРАВИЛА ПРИЕМА ПЛАТНЫХ И БЕСПЛАТНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ

Для того чтобы ваше объявление увидело свет, **ЧЕТКО И РАЗБОРЧИВО** за-  
полните купон, отметьте галочкой нужную рубрику, впишите свои фамилию  
и инициалы и номер телефона (не забудьте указать **ТОЧНЫЙ КОД** города  
или населенного пункта).

**ВНИМАНИЕ!** 1. Объявления публикуются в порядке очереди  
2. На первоочередную публикацию в газете имеют право платные объявления.  
3. Объявления коммерческого характера принимаются только на платной основе.

**СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:** 8 (8452) 324-183, 8 (8453) 568-178

## КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ «КАЛЕНДАРЬ ПЛЮС ТВ» №11 2012

- ☐ ПРОДАЮ
- ☐ КУПЛЮ
- ☐ СДАЮ
- ☐ СНИМУ
- ☐ МЕНЯЮ
- ☐ ИЩУ РАБОТУ
- ☐ ЗНАКОМСТВА
- ☐ РАЗНОЕ

Текст объявления:

Тел. для редакции:

**КУПОН ПРЕДУСМОТРЕН ДЛЯ ОДНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ НЕ БОЛЕЕ 20 СЛОВ.**  
Платные объявления и купоны с бесплатными объявлениями принимаются по  
следующим адресам: **ОВ ЭНГЕЛЬСЕ** — ул. Л. Кассиля, 14; ул. Тельмана, 3в;  
пл. Свободы, 10; Покровский рынок (Радиоузел); ул. Коммунистическая, 39;  
ул. Тельмана, 16 («Ваш дом»); **ОВ САРАТОВЕ** — ДК «Россия», р-н 3-й Дачной;  
Дом офицеров на Соборной; ул. Пугачевская, д. 169 (маг. «Зеленый дворик»)  
Купоны с бесплатными объявлениями можно отправить по почте:  
413100, г. Энгельс, пл. Свободы, 12-11.

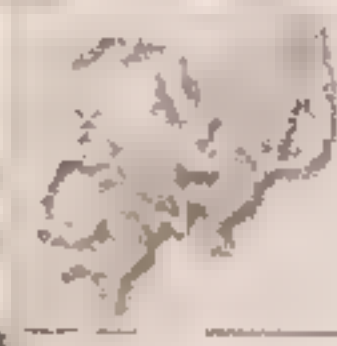




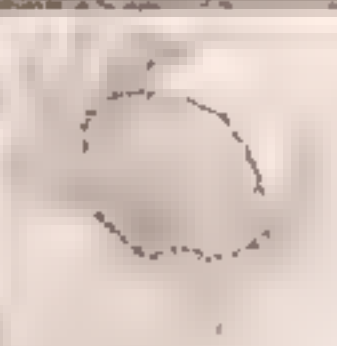
**ОВЕН** Дела. Вся эта неделя – чрезвычайно благоприятный период для делового общения, обсуждения важных вопросов. Тем не менее старайтесь не брать на себя трудновыполнимых обязательств. **Любовь.** В этот период в личной жизни вам предоставится шанс исправить свои ошибки и восстановить отношения, о разрыве которых вы сожалели. **Покупки.** На этой неделе вы сможете успешно приобрести детские товары, а также вещи для отдыха. Не рекомендуется покупать товары для дома, строительные материалы.



**ТЕЛЕЦ** Дела. Большой ошибкой в течение этого периода будет тратить силы на преодоление непреодолимых обстоятельств. Чем раньше вы разберетесь, что к чему, тем лучше. **Любовь.** Семейные и любовные пары не раз столкнутся с серьезными трудностями. Ссорящиеся супруги возьмут «тайм-аут»; пары, которые были близки к разводу, попытаются (и небезуспешно) наладить отношения. **Покупки.** Деньги на этой неделе можно потратить на любые изделия из пластмассы, пластика и других синтетических материалов.



**БЛИЗНЕЦЫ** Дела. Эта неделя – подходящее время для решения профессиональных проблем и достижения поставленных целей. Не стоит упускать возможностей для реализации своих планов. **Любовь.** В личной сфере не исключены конфликты и ссоры, которые могут иметь далеко идущие последствия, если вы не пойдете на уступки. **Покупки.** На этой неделе можно отправляться по магазинам за весенней одеждой и обувью. Повременить стоит с покупкой телевизионных антенн, стиральной машины и компьютерной техники.



**РАК** Дела. Неделя будет достаточно сложной с деловой точки зрения. В первые дни ее можно добиться некоторых успехов, но удача вскоре от вас отвернется. **Любовь.** Непросто будет разобраться с собственными чувствами, навести порядок в сфере личных отношений. Будет довольно трудно найти общий язык с теми, кто раньше понимал вас с полуслова. **Покупки.** В течение недели вы сможете успешно приобрести современную технику и электронику, особенно зарубежного производства.



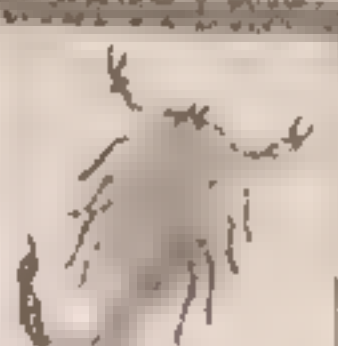
**ЛЕВ** Дела. Вас ждет довольно спокойная неделя. В этот период вы легко сможете довести до конца ранее начатые дела. Стабильной обещает быть и финансовая ситуация. **Любовь.** В личных отношениях не стоит полагаться только на себя и свои суждения. Начнете прислушиваться к другим, во всем проявляйте такт и деликатность. **Покупки.** На этой неделе можно покупать украшения, косметику, тратить деньги на приобретение нижнего белья или галантерейных товаров. Воздержитесь от приобретения электротоваров.



**ДЕВА** Дела. Начнется неделя с решения довольно сложных задач, по этой причине от вас потребуются усидчивость и настойчивость. **Любовь.** Ближе к выходным могут возникнуть трудности (к сожалению, весьма серьезные) в общении с близкими людьми. Постарайтесь подойти к решению семейных проблем в спокойном состоянии, и тогда вы без лишних метаний примете правильные решения. **Покупки.** В течение недели вы можете удачно совершать мелкие покупки. Это неплохое время для приобретения печатной продукции.



**ВЕСЫ** Дела. Впереди у вас очень насыщенная и неровная неделя. Вы должны быть готовы к тому, что события будут развиваться с головокружительной быстротой и часто носить весьма противоречивый характер. **Любовь.** В личной жизни ваши поступки не всегда будут встречать понимание близких, да и вообще отношения с окружающими людьми сложатся довольно напряженно. **Покупки.** Деньги сейчас можно потратить на приобретение сантехники, постельного белья и спальных принадлежностей.



**СКОРПИОН** Дела. Это весьма благоприятная неделя. Вас ждет несколько удачных дней – и ни одного по-настоящему плохого. Даже если какие-то двери закроются перед вами (а это не исключено), вскоре откроются новые, ведущие в куда более интересные места. **Любовь.** В отношениях с любимым человеком хорошим помощником будет интуиция. Поддерживайте близких людей, не скупитесь на похвалы и комплименты. **Покупки.** В списке наиболее удачных приобретений этой недели оказались строительные материалы.



**СТРЕЛЕЦ** Дела. В этот период не стоит начинать важных долгосрочных дел. Начните с чего-нибудь попроще и поменьше, займитесь обычной «текучкой». **Любовь.** Не стоит также торопиться с решением вопросов личного характера, так как на этой неделе велика опасность попасть под негативное влияние и наделать ошибок. **Покупки.** Потратить деньги в это время можно на покупку цифрового фотоаппарата или видеокамеры. В списке наиболее удачных приобретений оказались также измерительные приборы.



**КОЗЕРОГ** Дела. Это хорошее время для новых начинаний, разнообразных экспериментов. Ваша интуиция будет очень сильна, благодаря ей вы сумеете преодолеть преграды, которые мешали вашему движению вперед. **Любовь.** Неделя благоприятна и с личной точки зрения. Вы будете внимательны к близким и не раз проявите чуткость, снисходительность и мягкость. **Покупки.** Сейчас вы можете выгодно приобрести новую мебель или любые товары, которые придадут вашему жилью дополнительный уют и комфорт.



**ВОДОЛЕЙ** Дела. На этой неделе вам придется принимать сложные решения, брать на себя ответственность – ни помощи, ни совета ждать будет неоткуда. **Любовь.** На этой неделе вы сделаете много полезного для своих близких, особенно – для детей. Благодарность за ваши старания будет безграничной, напряженность в отношениях с родственниками значительно снизится. **Покупки.** Эта неделя окажется не самым удачным периодом для совершения серьезных покупок. Есть риск купить некачественный товар или стать жертвой мошенников.



**РЫБЫ** Дела. Этот период отлично подходит для любых начинаний. Вы будете легко справляться с аналитической работой, даже если придется иметь дело с большим объемом информации. **Любовь.** События личной жизни будут развиваться в том русле, в которое вы их направите. Ваше деликатное руководство окажется полезным всем – и вашей «половинке», и детям, и друзьям, и даже родителям. **Покупки.** В списке наиболее удачных приобретений – ювелирные изделия. А вот совершать покупки в кредит крайне нежелательно.



1934 г. Совхозник Митрофан Никитин открывает огонь из револьвера по гробу В. Ленина в Мавзо-  
лее

1953 г. Правительство Канады объявляет о том, что во всех крупных городах страны устанавливаются сирены на случай войны между США и СССР.

1970 г. Советские диссиденты Андрей Сахаров, Валентин Турчин и Рой Медведев написали открытое письмо на имя Брежнева, Косыгина и Подгорного с призывом проведения демократизации режима.

ИМЕННИКИ

**ПЕРВЫЙ**

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 0.05, 3.00  
НОВОСТИ.  
5.05 ДОБРОЕ УТРО.  
9.20 КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА.  
9.50 ЖИТЬ ЗДОРОВО!  
10.55 МОДНЫЙ ПРИГОВОР.  
12.20 КРИМИНАЛЬНЫЕ ХРОНИКИ.  
12.55 ПРАВО НА ЗАЩИТУ.  
14.00 ДРУГИЕ НОВОСТИ  
14.20 ПОНЯТЬ ПРОСТИТЬ  
15.15 С «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО»  
17.00 Т/С «СЕРДЦЕ МАРИИ»  
18.50 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!  
19.55 ПУСТЬ ГОВОРЯТ.  
21.00 ВРЕМЯ.  
21.30 Т/С «РОБИНЗОН»  
22.30 «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ»  
23.30 «ПОЗНЕР»  
0.50 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК»  
1.45 3.05 Х/Ф «ТАЙНОЕ ОКНО»  
3.40 «ИНДИЙСКИЕ ИОГИ СРЕДИ НАС»

**РОССИЯ**

5.00 УТРО РОССИИ  
9.05 С НОВЫМ ДОМОМ  
9.50 О САМОМ ГЛАВНОМ  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00  
ВЕСТИ  
11.30, 14.30, 17.30 20.30  
ВЕСТИ САРАТОВ  
11.50 ВЕСТИ ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ  
12.00 Т/С «ХОЗЯИКА МОЕЙ СУДЬБЫ»  
13.00 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»  
14.50 Т/С «ЕФРОСИНЯ ТАЕЖНАЯ ЛЮБОВЬ»  
15.45 Т/С «КРОВИНУШКА»  
16.45 ВЕСТИ ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ  
17.50 «БРАЧНОЕ АГЕНТСТВО НИКОЛАЯ БАСКОВА»  
18.50 «ПРЯМОЙ ЭФИР»  
20.50 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
21.00 Т/С «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ»  
23.40 «ГОРОДОК»  
0.35 ВЕСТИ +  
0.55 «ПРОФИЛАКТИКА»

**НТВ**

5.55 НТВ УТРОМ  
8.30 Т/С «ЛИТЕЙНЫЙ»  
9.30, 10.20 ЧП  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 СЕГОДНЯ  
10.55 «ДО СУДА»  
12.00 СУД ПРИСЯЖНЫХ  
13.30 Т/С «ХВОСТ»  
15.30, 18.30 ЧП  
16.25 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА»  
17.40 ГОВОРИМ И ПОКАЗЫВАЕМ  
19.30 Т/С «ЛЕСНИК»  
21.25 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6»  
23.35 ЧЕСТНЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК.  
0.25 «ШКОЛА ЗЛОСЛОВИЯ»  
ОЛЬГА СВИБЛОВА  
1.10 ГЛАВНАЯ ДОРОГА.  
1.45 ЦЕНТР ПОМОЩИ «АНАСТАСИЯ»  
2.30 «В ЗОНЕ ОСОБОГО РИСКА»  
3.05 Т/С «ХОЛМ ОДНОГО ДЕРЕВА»  
4.55 Т/С «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО»

**СТС-Саратов**

6.00 М/С «СОНИК ИКС»  
7.00 М/С «ЧАРОДЕЙКИ»  
7.30 М/С «СКУБИ ДУ»  
8.00 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ»  
8.30 Т/С «СВЕТОФОР»  
9.00 «6 КАДРОВ»  
9.30 Т/С «ДЕТКА»

10.30 «ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО ШОУ-БИЗНЕСА»  
11.30 «6 КАДРОВ»  
12.30 М/С «СКУБИ ДУ, ГДЕ ТЫ?»  
13.00 М/С «АЛАДДИН»  
13.30 М/С «ЯСОН И ГЕРОИ ОЛИМПА»  
14.00 Т/С «ГЕЙМЕРЫ»  
15.00 Х/Ф «ТРУДНЫЙ РЕБЕНОК-2»  
16.45 «6 КАДРОВ»  
17.30 «ГАЛИЛЕО»  
18.30 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ»  
19.00 Т/С «МОЛОДОЖЕНЬ»  
20.00 Т/С «ДЕТКА»  
21.00 Т/С «ГЕЙМЕРЫ»  
22.00 Х/Ф «ДЕТИ ШПИОНОВ»  
23.35, 1.30 «6 КАДРОВ»  
0.30 КИНО В ДЕТАЛЯХ.  
1.45 Т/С «СТРОИТЕЛЬ»  
3.45 Т/С «ЩИТ»  
5.30 М/С «НАСТОЯЩИЕ ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДИМИ»  
5.50 МУЗЫКА НА СТС

**РЕБЕНОК-2**

5.00 М/С «БЭТМЕН ОТВАЖНЫЙ И СМЕЛЫЙ»  
6.00 ЗВАННЫЙ УЖИН.  
7.00 «24» САРАТОВ. ИТОГИ, ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК С УЧАСТИЕМ ГУБЕРНАТОРА ОБЛАСТИ И ПАПАТОРА  
7.30 ЧИСТАЯ РАБОТА  
8.30 «АС СУДА»  
9.30 НОВОСТИ 24  
10.00 БОЕВИК «УЛИЦЫ КРОВИ»  
12.00 ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ  
12.30 НОВОСТИ 24  
13.00 ЗВАННЫЙ УЖИН  
14.00 «НЕ ВРИ МНЕ»  
15.00 «СЕМЕЙНЫЕ ДРАМЫ»  
16.00 Т/С «СЛЕДАКИ»  
17.00 Т/С «ПО ЗАКОНУ»  
17.30 НОВОСТИ 24  
18.00 «БЫВШИЕ» «РАСПЛАТА ЗА УСПЕХ»  
19.00 ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ  
19.30 НОВОСТИ 24 САРАТОВ  
19.40 «ПОЛИПРОФИЛЬ»  
19.50 ПАНОРАМА НОВОСТЕЙ  
20.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА  
22.00 ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ  
22.30 НОВОСТИ 24  
23.00 Х/Ф «КРОКОДИЛ»  
0.50 Т/С «НЕИЗВЕСТНЫЕ ЛИЦА»  
2.30 «В ЧАС ПИК» ПОДРОБНОСТИ  
3.00 Т/С «ТУРИСТ»

**ТНТ**

7.00, 7.55 НЕДЕЛЯ ОБЛАСТИ  
7.25 «ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ» С АЛЕКСЕЕМ КОЛОБРОДОВЫМ.  
7.55 НЕДЕЛЯ ОБЛАСТИ.  
8.30 Д/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИНОСТРАНЦЕВ В РОССИИ»  
9.30 Т/С «УНИВЕР»  
10.40 М/С «ГУБКА БОБ КВАДРАТНЫЕ ШТАНЫ»  
11.40 М/С «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖИММИ НЕЙТРОНА, МАЛЬЧИКА-ГЕНИЯ»  
12.30 М/С «ТОМ И ДЖЕРРИ В ДЕТСТВЕ»  
13.00 Т/С «ЗОЛОТЫЕ»  
14.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.  
14.20 «ДОКТОР БОРМЕНТАЛЬ»  
14.30, 23.00, 2.40 ДОМ-2.  
16.00 Х/Ф «ПОКА НЕ СЫГРАЛ В ЯЩИК»  
18.00, 20.00 Т/С «ИНТЕРНЫ»  
18.30, 20.30 Т/С «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ»  
19.00 Т/С «УНИВЕР»  
19.30, 0.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.  
21.00 Х/Ф «ВОЙНА НЕВЕСТ»  
1.00 Х/Ф «ГЛАВА 27»  
3.40 Т/С «ДРУЗЬЯ»  
5.40 КОМЕДИАНТЫ.  
5.50 Т/С «САША + МАША»  
6.00 НЕОБЪЯСНИМО, НО ФАКТ

**ТВ ЦЕНТР**

6.00 НАСТРОЕНИЕ  
7.00 МУЛЬТФИЛЬМ  
7.15 ВИТРИНА  
8.30 «ВРАЧИ» ТОК-ШОУ  
9.20 М/Ф «МЕДВЕЖОНОК И ТОТ КТО ЖИВЕТ В РЕЧКЕ»  
9.30 Х/Ф «ИСКАТЕЛИ»  
11.30 СОБЫТИЯ  
11.45 ПОСТСКРИПТУМ  
12.35 «ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ВИНЫ» «ДЕТСТВО БЕЗ ВЫХОДА»  
13.25 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ  
14.30 СОБЫТИЯ  
14.45 ДЕЛОВАЯ МОСКВА  
15.10 ПЕТРОВКА, 38.  
15.30 Т/С «ПАРАЛЛЕЛЬНО ЛЮБВИ»  
16.30 «ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА» СТАЛИНКА  
17.30 СОБЫТИЯ  
17.50 ПЕТРОВКА, 38  
18.15 МУЛЬТПАРАД  
18.30 ФИЛОСОФИЯ РЕМОНТА  
18.50 СОБЫТИЯ. САРАТОВ.  
19.10 АФИША.  
19.40 СОБЫТИЯ. САРАТОВ  
19.50 СОБЫТИЯ  
20.15 Т/С «ЭРА СТРЕЛЬЦА-2»  
22.55 «НАРОД ХОЧЕТ ЗНАТЬ» ТОК-ШОУ  
23.55 СОБЫТИЯ 25-И ЧАС  
0.30 ФУТБОЛЬ И ЦЕНТР  
1.00 ВЫХОДНЫЕ НА КОЛЕСАХ  
1.35 Т/С «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ»  
3.30 Х/Ф «ВА БАНК»  
5.25 Д/Ф «ЧАЙ СОКИ, ГАЗИРОВКА»

**РОССИЯ**

7.00 ЕВРОНЬЮС  
10.00 «НАБЛЮДАТЕЛЬ»  
11.15, 1.40 Т/С «ПЕРРИ МЭЙСОН»  
12.10 Д/Ф «МЦХЕТА ЧУДЕСА СВЯТОЙ НИНЫ»  
12.25 «ЛИНИЯ ЖИЗНИ» НИНА АРХИПОВА  
13.20 Д/С «КРАСОТА КНИГ»  
13.50 «МАЛЕНЬКАЯ ДЕВОЧКА» ТЕЛЕСПЕКТАКЛЬ РЕЖИССЕР И МАКСИМЧУК  
15.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.  
15.50 М/Ф «ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ»  
16.00 Д/С «ДНЕВНИК БОЛЬШОЙ КОШКИ»  
17.00 ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ.  
17.30 «СИМФОНИЧЕСКИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ П.И. ЧАЙКОВСКОГО»  
СИМФОНИЯ «МАНФРЕД»  
18.30 Д/С «СРЕДНЕВЕКОВОЕ МЫШЛЕНИЕ»  
19.30, 23.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.  
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ.  
20.00 «САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА...»  
20.45 «ОСТРОВА»  
ЕВГЕНИЙ КАРЕЛОВ.  
21.25 АCADEMIA.  
22.10 ТЕМ ВРЕМЕНЕМ.  
22.55 Д/Ф «СОЛО ДЛЯ ОДИНОКИХ СОВ. ЭНТОНИ БЛАНТ»  
0.05 Д/Ф «АРУРО ТОСКАНИНИ. СВОИМИ СЛОВАМИ»  
1.15 «ПОЕДИНОК СО СМЕРТЬЮ». «БИТВА ЗА СЕРДЦЕ»  
2.35 ИГРАЕТ ВАЛЕРИЙ АФАНАСЬЕВ.

**РОССИЯ 24**

00.00 – 19.00 – РОССИЯ 24  
\*19.00 ВЕСТИ. САРАТОВ.  
\*19.20 ВЕСТИ.ПУТЕШЕСТВИЯ  
\*19.40 ВЕСТИ.ЭКОНОМИКА  
20.00 – 21.00 – РОССИЯ 24  
\*21.00 ВЕСТИ. САРАТОВ.  
\*21.20 ИНТЕРЬЕРНЫЙ ВОПРОС.  
\*21.35 САРАТОВ LIFE  
\*21.55 ДОКУМЕНТ  
22.30 – 00.00 РОССИЯ 24

**ТВ-3**

6.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ  
7.30 Т/С «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ВОЙНЫ КЛОНОВ»  
8.00, 15.20 Т/С «БЕЗ СЛЕДА»  
9.00 Д/Ф «ТАЙНЫЕ ЗНАКИ»  
10.00 «КАК ЭТО СДЕЛАНО»  
10.30 Д/Ф «ИСКРИВЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ»  
11.00 Д/Ф «СВЯТЫЕ. ВЕРА, НАДЕЖДА, ЛЮБОВЬ»  
12.00 Д/Ф «ГОРОДСКИЕ ЛЕГЕНДЫ»  
12.30 Д/Ф «СИЛА ПЛАНЕТЫ УНИКАЛЬНАЯ ЗЕМЛЯ»  
13.25 Х/Ф «ВОЗМЕЗДИЕ»  
16.15 Д/Ф «ТАЙНЫЕ ЗНАКИ»  
17.15 Д/Ф «СВЯТЫЕ ПУТЬ ИЛЬИ МУРОМЦА»  
18.10 Т/С «ВЕДЬМАК»  
19.05 Т/С «МЕНТАЛИСТ»  
21.00 Д/Ф «ЗАГАДКИ ИСТОРИИ»  
22.00 Х/Ф «БААЛ - БОГ ГРОЗЫ»  
23.45 Т/С «СОБЫТИЕ»  
0.45 Д/Ф «ГОРОДСКИЕ ЛЕГЕНДЫ МОСКВА ОСТАНКИНО»

**МУЗТВ**

5.00, 4.30 Т/С «ИГРУШКИ»  
5.30, 19.45 Т/С «КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?»  
7.30 ДОБРЫЙ МОНИНГ  
9.10, 23.45 PRO-НОВОСТИ  
9.45 BILLBOARD-ЧАРТ  
10.10 «ЗВЕЗДНЫЕ СЛАБОСТИ»  
11.10 COSMOPOLITAN ВИДЕОВЕРСИЯ  
12.10 СТИЛИСТИКА  
12.40, 19.15 ГОРЯЧИЕ МАМОЧКИ РУССКАЯ ВЕРСИЯ  
13.10 ТОП-МОДЕЛЬ ПО-АМЕРИКАНСКИ  
15.00 Т/С «ЗАЧАРОВАННЫЕ»  
15.55 МУЗТВ ЧАРТ  
16.50 ХОРОШЕЕ КИНО.  
17.20 СОБЛАЗНЫ.  
17.45 АДСКАЯ КУХНЯ.  
18.40 КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ.  
21.40 БЕЗУМНО КРАСИВЫЕ.  
22.45 ИГРА «КРОКОДИЛ»  
ЗВЕЗДЫ ПРОТИВ...  
0.15 «ЗВЕЗДНЫЕ НЕРАВНЫЕ СОЮЗЫ»  
1.15 РУССКИЙ ЧАРТ.  
2.15 КОНВЕЙЕР ЛЮБВИ.  
3.10 МУЗТВ-ХИТ.

**РОССИЯ 2**

5.30, 7.10 «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО»  
6.30 «ИНДУСТРИЯ КИНО»  
7.00, 8.55, 12.00, 17.25, 0.25 ВЕСТИ-СПОРТ  
8.10 «МОЯ РЫБАЛКА»  
8.40, 11.40, 0.35 ВЕСТИ.RU.  
9.20 Х/Ф «КРАХ»  
11.10 «ВОПРОС ВРЕМЕНИ». ВТОРИЧНЫЙ МИР.  
12.15 БИАТЛОН. КУБОК МИРА.

15.40 Х/Ф «СЕГОДНЯ ТЫ УМРЕШЬ»  
17.45 «ФУТБОЛ.RU»  
18.45, 1.30 ФУТБОЛ. ПРЕМЬЕР-ЛИГА. «СПАРТАК» (МОСКВА) - ЦСКА.  
21.25 НЕДЕЛЯ СПОРТА.  
22.20 «ТЕХНОЛОГИИ ДРЕВНИХ ЦИВИЛИЗАЦИЙ»  
23.20 «НАУКА 2.0. БОЛЬШОЙ СКАЧОК». ИЛЛЮЗИИ.  
23.55 «РЕЙТИНГ ТИМОФЕЯ БАЖЕНОВА ЗАКОНЫ ПРИРОДЫ»  
0.55 «МОЯ ПЛАНЕТА»  
3.30 ХОККЕЙ НХЛ «ДЕТРОИТ РЕД УИНГЗ» - «ВАШИНГТОН КЭПИТАЛЗ»

**DISNEY**

5.05, 12.10 Т/С «ВСЕ ТИПОП ИЛИ ЖИЗНЬ ЗАКА И КОДИ»  
5.30 10.20 М/С «КРЯК-БРИГАДА»  
6.00, 13.30, 15.35 4.05 М/С «КИД ВИСИ КЭТ»  
6.15, 12.15 М/С «КИМ ПЯТЬ-С-ПЛУСОМ»  
6.40, 11.45 М/С «НА ЗАМЕНУ»  
7.05 М/С «ЛИЛО И СТИЧ»  
7.25, 13.40, 17.05 Т/С «ПРИКОЛЫ НА ПЕРЕМЕНКЕ НОВАЯ ШКОЛА»  
7.35, 16.25, 21.15 М/С «ФИНЕС И ФЕРБ»  
8.00 М/С «КЛУБ МИККИ МАУСА»  
8.25 М/С «МАЛЕНЬКИЕ ЭЙНШТЕЙНЫ»  
8.55 М/С «ПЕРЕКРЕСТОК В ДЖУНГЛЯХ»  
9.25 М/С «СПЕЦАГЕНТ ОСО»  
9.50 М/С «УМЕЛЕЦ МЭННИ»  
10.50 М/С «101 ДАЛМАТИНЕЦ»  
11.20 М/С «ЧУДЕСА НА ВИРАЖАХ»  
12.40, 3.15 М/С «АМЕРИКАНСКИЙ ДРАКОН ДЖЕЙК ЛОНГ»  
13.05, 2.50 М/С «НОВАЯ ШКОЛА ИМПЕРАТОРА»  
13.45, 2.20 Т/С «НАСТОЯЩИИ АРОН СТОУН»  
14.40 18.10, 0.55, 4.20 Т/С «ХАННА МОНТАНА»  
15.10, 21.55, 1.55, 4.40 Т/С «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭИС»  
16.00, 3.40 М/С «СОРВИГОВА КИК БУТОВСКИ»  
16.50 М/С «РЫБОЛОГИЯ»  
17.40, 1.25 Т/С «ДАЙТЕ САННИ ШАНС»  
18.40, 23.05 Т/С «ФИЛ ИЗ БУДУЩЕГО»  
19.05, 0.05 Т/С «ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ»  
19.30 Х/Ф «ЛУЧШИЙ ПОДАРОК НА РОЖДЕСТВО»  
21.25, 23.35 Т/С «Н2О: ПРОСТО ДОБАВЬ ВОДЫ»  
22.20 Т/С «НЕОБЫКНОВЕННАЯ СЕМЕЙКА»  
0.30 Т/С «JONAS»

**5 ПЯТЫЙ КАНАЛ**

6.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 СЕЙЧАС.  
6.10, 20.00, 20.50 Т/С «СЛЕД»  
7.00 УТРО НА «5»  
10.30, 12.30 Т/С «УБОЙНАЯ СИЛА»  
15.00, 18.00, 21.35 МЕСТО ПРОИСШЕСТВИЯ.  
16.00 ОТКРЫТАЯ СТУДИЯ.  
19.00, 19.30 Т/С «ДЕТЕКТИВЫ»  
22.25 МОМЕНТ ИСТИНЫ  
23.25 Х/Ф «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ»  
1.15 Х/Ф «СЛЕД В ОКЕАНЕ»  
2.45 Х/Ф «АМЕЛИ»  
4.45 Д/Ф «ЖИВАЯ ИСТОРИЯ. «ГОРЬКИЙ» 1-Я СЕРИЯ»  
5.30 Д/С «КАЛЕНДАРЬ ПРИРОДЫ. ВЕСНА»



Восход - 06.31  
Заход - 18.43  
Длиной дня - 12.11  
28 лунный день  
Восход - 05.21  
Заход - 16.37

**1535 г.** Введение в России единой монетной системы. Право на хождение имели только новые серебряные монеты - копейка, деньга и полушка, отлитые на государевом монетном дворе.  
**1917 г.** Согласно приказу императорские театры стали именоваться «государственными».

**1933 г.** Принято решение ЦК ВКП (б) «О строительстве Московского метрополитена».  
**1948 г.** ЦК КПСС публично осудил руководителей Югославии за отклонение от марксистской линии.

**ПЕРВЫЙ**

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.30, 3.00  
НОВОСТИ  
5.05 ДОБРОЕ УТРО  
9.20 КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА  
9.50 ЖИТЬ ЗДОРОВО!  
10.55 МОДНЫЙ ПРИГОВОР  
12.20, 3.55 КРИМИНАЛЬНЫЕ ХРОНИКИ  
12.55 ПРАВО НА ЗАЩИТУ  
14.00 ДРУГИЕ НОВОСТИ  
14.20 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ.  
15.15 Т/С «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО»  
17.00 Т/С «СЕРДЦЕ МАРИИ»  
18.50 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!  
19.55 ПУСТЬ ГОВОРЯТ  
21.00 ВРЕМЯ  
21.30 Т/С «РОБИНЗОН»  
22.30 «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ»  
23.50 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». НОВЫЙ СЕЗОН.  
0.45 Х/Ф «ГЛОРИЯ»  
2.50, 3.05 Х/Ф «ГОРНЫЕ ГОРИЛЛЫ». 1-я СЕРИЯ

**РОССИЯ**

5.00 УТРО РОССИИ  
9.05 С НОВЫМ ДОМОМ!  
9.50 О САМОМ ГЛАВНОМ  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ  
11.30, 14.30, 17.30, 20.30 ВЕСТИ-САРАТОВ  
11.50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ  
12.00 Т/С «ХОЗЯЙКА МОЕЙ СУДЬБЫ»  
13.00 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»  
14.50 Т/С «ЕФРОСИНЯ. ТАЕЖНАЯ ЛЮБОВЬ»  
15.45 Т/С «КРОВИНУШКА»  
16.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ  
17.50 «БРАЧНОЕ АГЕНТСТВО НИКОЛАЯ БАСКОВА»  
18.50 «ПРЯМОЙ ЭФИР»  
20.50 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
21.00 Т/С «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ»  
22.55 СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ  
23.55 К ЮБИЛЕЮ. СВИДЕТЕЛИ. «ИРИНА АНТОНОВА. ТЕЛЕМЕМУАРЫ»  
0.55 ВЕСТИ +  
1.15 «ПРОФИЛАКТИКА»  
2.25 ГОРЯЧАЯ ДЕСЯТКА

**НТВ**

5.55 НТВ УТРОМ  
8.30 Т/С «ЛИТЕЙНЫЙ»  
9.30 ЧП  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 СЕГОДНЯ  
10.20 «ВНИМАНИЕ, РОЗЫСКИ»  
10.55 «ДО СУДА»  
12.00 СУД ПРИСАЖНЫХ  
13.30 Т/С «ХВОСТ»  
15.30, 18.30 ЧП  
16.25 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА»  
17.40 ГОВОРИМ И ПОКАЗЫВАЕМ  
19.30 Т/С «ЛЕСНИК»  
21.25 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОИНЫ-6»  
23.35 «ПОБЕДИТЬ РАК»  
0.45 Т/С «ДЕТЕКТИВ РАШ»  
1.40 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС  
2.40 ЧУДО ЛЮДИ  
3.10 Т/С «ХОЛМ ОДНОГО ДЕРЕВА»  
4.55 Т/С «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО»

**СТС Саратов**

6.00 М/С «СОНИК ИКС»  
7.00 М/С «ЧАРОДЕЙКИ»  
7.30 М/С «СКУБИ И СКРЭП-ПИ»  
8.00 «ДАЁШЬ МОЛОДЕЖЬ!»  
8.30 Т/С «СВЕТОФОР»  
9.00 Т/С «МОЛОДОЖЕНЫ»  
9.30 Т/С «ДЕТКА»  
10.30 «ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО ШОУ-БИЗНЕСА»  
11.30 «6 КАДРОВ»  
12.30 М/С «СКУБИ ДУ, ГДЕ ТЫ?»

**РЕН-ТВ**

13.00 М/С «АЛАДДИН»  
13.30 М/С «ЯСОН И ГЕРОИ ОЛИМПА»  
14.00 Т/С «ГЕЙМЕРЫ»  
15.00 Х/Ф «ГРОМОБОЙ»  
16.45 «6 КАДРОВ»  
17.30 «ГАЛИЛЕО»  
18.30 «ДАЁШЬ МОЛОДЕЖЬ!»  
19.00 Т/С «МОЛОДОЖЕНЫ»  
20.00 Т/С «ДЕТКА»  
21.00 Т/С «ГЕЙМЕРЫ»  
22.00 Х/Ф «ДЕТИ ШПИОНОВ-2. ОСТРОВ НЕСБЫВШИХСЯ НАДЕЖД»  
23.50 «6 КАДРОВ»  
0.30 ИНФОМАНИЯ  
1.00 Т/С «СТРОЙБАТА»  
3.00 Т/С «ЩИТ»  
5.45 МУЗЫКА НА СТС

**РЕН-ТВ**

5.00 М/С «БЭТМЕН. ОТВАЖНЫЙ И СМЕЛЫЙ»  
6.00 ЗВАННЫЙ УЖИН  
7.00 НОВОСТИ 24 САРАТОВ  
7.30 Т/С «КОМАНДА ЧЕ»  
9.30 НОВОСТИ 24  
10.00 Х/Ф «КРОКОДИЛ»  
12.00 ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ  
12.30 НОВОСТИ 24  
13.00 ЗВАННЫЙ УЖИН  
14.00 «НЕ ВРИ МНЕ!»  
15.00 «СЕМЕЙНЫЕ ДРАМЫ»  
16.00 Т/С «СЛЕДАКИ»  
17.00 Т/С «ПО ЗАКОНУ»  
17.30 НОВОСТИ 24  
18.00 «БЫВШИЕ»  
«ОСТАТЬСЯ БЕЗ МИЛЛИОНА»  
19.00 ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ  
19.30 НОВОСТИ 24 САРАТОВ  
19.50 VULGA KOFF & ЛИСИЦИНА  
19.55 УПРАВДОМ  
20.00 «ЖАДНОСТЬ»  
«ОПАСНЫЙ СЮРПРИЗ»  
21.00 «ЖИВАЯ ТЕМА»  
«ЦЕНА УСПЕХА»  
22.00 ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ  
22.30 НОВОСТИ 24  
23.00 Х/Ф «КРОКОДИЛ-2. СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»  
0.50 Х/Ф «МЕГАЗМЕЯ»  
2.30 «В ЧАС ПИК»  
ПОДРОБНОСТИ  
3.00 Т/С «ТУРИСТЫ»

**ТНТ**

7.00, 7.55 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ  
7.25 М/С «ПОКЕМОНЫ: ГАЛАКТИЧЕСКИЕ БИТВЫ»  
8.30 Д/Ф «РОМАНЫ И ОБМАНЫ»  
9.30 Т/С «УНИВЕР»  
10.40 М/С «ГУБКА БОБ КВАДРАТНЫЕ ШТАНЫ»  
11.40 М/С «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖИММИ НЕЙТРОНА, МАЛЬЧИКА-ГЕНИЯ»  
12.30 М/С «ТОМ И ДЖЕРРИ В ДЕТСТВЕ»  
13.00 Т/С «ЗОЛОТЫЕ»  
14.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ  
14.10 МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА  
14.25 «СТРАНА СТРОЙНЫХ»  
14.30, 23.00, 2.00 ДОМ-2  
16.20 Х/Ф «ВОЙНА НЕВЕСТ»  
18.00, 20.00 Т/С «ИНТЕРНЫ»  
18.30, 20.30 Т/С «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ»  
19.00 Т/С «УНИВЕР»  
19.30, 0.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ  
21.00 Х/Ф «ЕВРОТУР»  
22.35 «КОМЕДИ-КЛАБ»  
ЛУЧШЕЕ  
1.00 Д/Ф «МИЛЫЙ, Я ЗАЛЕТЕЛА»  
3.00 Х/Ф «КЛИЕНТ»  
5.20 Т/С «ДРУЗЬЯ»  
5.50 Т/С «САША + МАША»  
6.00 НЕОБЪЯСНИМО, НО ФАКТ

**ТВ ЦЕНТР**

6.00 НАСТРОЕНИЕ  
7.00 СОБЫТИЯ. САРАТОВ  
7.15 ФИЛОСОФИЯ РЕМОНТА  
8.30 «ВРАЧИ». ТОК-ШОУ  
9.20 М/Ф «УМКА ИЩЕТ ДРУГА»  
9.30 Х/Ф «СТО ГРАММ» ДЛЯ ХРАБРОСТИ...  
10.55 ТАЙНЫ НАШЕГО КИНО «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ»  
11.30 СОБЫТИЯ  
11.45 Х/Ф «ДРУГОЕ ЛИЦО»  
13.40 «ПРО ЖИЗНЬ». ТОК-ШОУ  
14.30 СОБЫТИЯ  
14.45 ДЕЛОВАЯ МОСКВА  
15.10 ПЕТРОВКА, 38  
15.30 Т/С «ПАРАЛЛЕЛЬНО ЛЮБВИ»  
16.30 «ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА». ЖИЛ-БЫЛ ПЕС  
17.30 СОБЫТИЯ  
17.50 ПЕТРОВКА, 38  
18.15 МУЛЬТПАРАД  
18.50 СОБЫТИЯ. САРАТОВ  
19.10 ВИТРИНА  
19.40 СОБЫТИЯ. САРАТОВ  
19.50 СОБЫТИЯ  
20.15 Т/С «ЭРА СРЕЛЫЦА-2»  
23.00 Д/Ф «ВОР. ЗАКОН ВНЕ ЗАКОНА». ФИЛЬМ 1-й.  
23.50 СОБЫТИЯ. 25-й ЧАС  
0.25 Х/Ф «ЛЫВИНА ДОЛЯ»  
2.30 Х/Ф «ЭТО НАЧИНАЛОСЬ ТАК...»  
4.25 «ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ВИНЬ». «ДЕТСТВО БЕЗ ВЫХОДА»  
5.15 «ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА». СТАЛИНКА

**РОССИЯ**

6.30 ЕВРОНЬЮС  
10.00 «НАБЛЮДАТЕЛЬ»  
11.15, 1.55 Т/С «ПЕРРИ МЭЙСОН»  
12.10 Д/Ф «КОД ОРБЕЛИ»  
12.50, 18.30 Д/С «СРЕДНЕВЕКОВОЕ МЫШЛЕНИЕ»  
13.50 МОЙ ЭРМИТАЖ  
14.20 Х/Ф «ТРИ ГОДА» 1-я СЕРИЯ  
15.30, 2.50 Д/Ф «ЭРНЕСТ РЕЗЕРФОРД»  
15.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
15.50 М/Ф «ЗАВЕТНАЯ МЕЧТА»  
16.00 Д/С «ДНЕВНИК БОЛЬШОЙ КОШКИ»  
17.00 ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ  
17.30 «СИМФОНИЧЕСКИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ П.И. ЧАЙКОВСКОГО» СИМФОНИЯ №5  
19.30, 23.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ  
20.00 ВЛАСТЬ ФАКТА.  
«КОРОЛИ И ФИЛОСОФЫ»  
20.40 ЮБИЛЕЙ ИРИНЫ АНТОНОВОЙ. «МЕМУАРЫ»  
21.25 ACADEMIA  
22.10 ИГРА В БИСЕР  
22.55 Д/Ф «СОЛО ДЛЯ ОДИНОКИХ СОВ. РАУЛЬ ВАЛЛЕНБЕРГ»  
0.00 Х/Ф «МАКБЕТ»  
1.30 «ПОЕДИНОК СО СМЕРТЬЮ». «ПОД ЗНАКОМ РАКА»

**РОССИЯ**

00.00 - 19.00 - РОССИЯ 24  
\* 19.00 ВЕСТИ. САРАТОВ.  
\* 19.20 СОБЫТИЯ ГУБЕРНИИ  
\* 19.30 ВЕСТИ. КУЛЬТУРА  
20.00 - 21.00 - РОССИЯ 24  
\* 21.00 ВЕСТИ. САРАТОВ  
\* 21.20 ВЕСТИ. ЭКОНОМИКА  
\* 21.40 МАРКИЗА  
22.30 - 00.00 - РОССИЯ 24

**ТВ-3**

6.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ  
7.30 Т/С «ЗВЕЗДНЫЕ ВОИНЫ: ВОИНЫ КЛОНОВ»  
8.00 15.20 Т/С «БЕЗ СЛЕДА»  
8.50 Д/Ф «ЗОДИАКИ ОВЕН»  
9.00 Д/Ф «ТАЙНЫЕ ЗНАКИ НОСТРАДАМУС ПРЕДСКАЗАНИЯ СБЫВАЮТСЯ»

9.55 Д/Ф «ЗОДИАКИ. ТЕЛЕЦ»  
10.00 «КАК ЭТО СДЕЛАНО»  
10.30 Д/Ф «ИСКРИВЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ»  
10.55 Д/Ф «ЗОДИАКИ. БЛИЗНЕЦЫ»  
11.00 Д/Ф «СВЯТЫЕ. ПУТЬ ИЛЬИ МУРОМЦА»  
11.55 Д/Ф «ЗОДИАКИ. РАК»  
12.00 Д/Ф «ГОРОДСКИЕ ЛЕГЕНДЫ»  
12.30 Д/Ф «ЗАГАДКИ ИСТОРИИ»  
13.25 Д/Ф «ЗОДИАКИ. ЛЕВ»  
13.30, 19.10 Т/С «МЕНТА-ЛИСТ»  
15.15 Д/Ф «ЗОДИАКИ ДЕВА»  
16.10 Д/Ф «ЗОДИАКИ ВЕСЫ»  
16.15 Д/Ф «ТАЙНЫЕ ЗНАКИ»  
17.10 Д/Ф «ЗОДИАКИ СКОРПИОН»  
17.15 Д/Ф «СКРЫВАЙ ДАТУ РОЖДЕНИЯ. ПРЕДСКАЗАНИЯ ЕВАНГЕЛИИ АДАМС»  
18.05 Д/Ф «ЗОДИАКИ СРЕЛЕС»  
18.15 Т/С «ВЕДЬМАК»  
21.00 Д/Ф «ЗАГАДКИ ИСТОРИИ. СЕКРЕТЫ АСТРОЛОГИИ»  
22.00 Х/Ф «НОСТРАДАМУС»  
23.40 Д/Ф «ЗОДИАКИ КОЗЕРОГ»  
23.45 Т/С «СОБЫТИЕ»  
0.40 Д/Ф «ЗОДИАКИ ВОДОЛЕЙ»  
0.45 Д/Ф «ГОРОДСКИЕ ЛЕГЕНДЫ. МОСКВА СУХАРЕВСКАЯ ПЛОЩАДЬ»

**МУЗ-ТВ**

1.40 Д/Ф «ЗОДИАКИ. РЫБЫ»  
1.45 Х/Ф «БААЛ - БОГ ГРОЗЫ»  
3.30 Т/С «ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ»  
3.30 М/С «ГОДЗИЛЛА»  
5.00, 4.30 Т/С «ИГРУШКИ»  
3.30, 19.45 Т/С «КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?»  
7.30 ДОБРЫЙ МОНИНГ  
9.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ  
3.30, 23.45 PRO-НОВОСТИ  
10.00 РУССКИЙ ЧАРТ  
11.00 «10 САМЫХ ЖЕНСТВЕННЫХ ЗВЕЗД»  
11.30, 17.15 СОБЛАЗНЫ  
12.00, 18.30 ШОУ «БИТВА ЗА ЭФИР»  
12.40, 19.15 ГОРЯЧИЕ МАМОЧКИ. РУССКАЯ ВЕРСИЯ  
13.10 ТОП-МОДЕЛЬ ПО-АМЕРИКАНСКИ  
15.00 Т/С «ЗАЧАРОВАННЫЕ»  
15.55 10 ПОВОДОВ ВЛЮБИТЬСЯ  
16.50 ВЫБОРЫ  
17.45 АДСКАЯ КУХНЯ  
21.40 БЕЗУМНО КРАСИВЫЕ ЗВЕЗДЫ ПРОТИВ...  
0.15 «ЗВЕЗДНЫЕ ЛОВЕЛАСЫ»  
1.15 ТОП-НУТ ЧАРТ  
2.15 КОНВЕИЕР ЛЮБВИ  
3.10 МУЗТВ-ХИТ

**РОССИЯ**

6.00 НЕДЕЛЯ СПОРТА  
6.55, 8.55, 11.40, 19.15  
22.20, 2.35 ВЕСТИ-СПОРТ  
7.05 «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО»  
8.05 «ВОПРОС ВРЕМЕНИ». ВТОРИЧНЫЙ МИР.  
8.35, 11.20, 2.45 ВЕСТИ.РУ  
9.05 Х/Ф «СЕГОДНЯ ТЫ УМРЕШЬ»  
10.50 «НАУКА 2.0. НЕПРОСТЫЕ ВЕЩИ». ЧАШКА КОФЕ  
11.55 НЕДЕЛЯ СПОРТА  
12.50 БИАТЛОН. КУБОК МИРА  
14.55 ФУТБОЛ. ПЕРВЕНСТВО РОССИИ. ФУТБОЛЬНАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ ЛИГА «СИЛЬФО» (ПОВОСЯ БИРСКИЙ) - «МОРИДОНЯ» (САРАТОВ)

16.55 ХОККЕЙ. КХЛ. 1/2 ФИНАЛА КОНФЕРЕНЦИИ «ВОСТОК». «МЕТАЛЛУРГ» (МАГНИТОГОРСКИЙ) - «АВАНГАРД» (ОМСКАЯ ОБЛАСТЬ)  
19.30 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК ПРЕЗИДЕНТА»  
21.20 ФУТБОЛ РОССИИ  
22.40 «ТОР ГЕАР»  
СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК. ВЬЕТНАМ  
0.05 МАСТЕР СПОРТА  
0.40 Д/Ф «ОДНА НА ПЛАНЕТЕ. АЗЕРБАЙДЖАН»  
1.40 «НАУКА 2.0». ЛЕГЕНДЫ О ЧУДОВИЩАХ  
3.05 «МОЯ ПЛАНЕТА»  
3.30 Д/Ф «СОЛНЕЧНЫЕ КРЫЛЬЯ»

**DISNEY**

5.05, 12.10 Т/С «ВСЕ ТИП-ТОП, ИЛИ ЖИЗНЬ ЗАКА И КОДИ»  
5.30, 10.20 М/С «КРЯК-БРИГАДА»  
6.00, 13.30, 15.35, 4.05 М/С «КИД ВИСИ КЭТ»  
6.15, 12.15 М/С «КИМ ПЯТЬ-С-ПЛУСОМ»  
6.40, 11.45 М/С «НА ЗАМЕНУ»  
7.05 М/С «ЛИЛО И СТИЧ»  
7.25, 13.40, 17.05 Т/С «ПРИКОЛЫ НА ПЕРЕМЕНКЕ. НОВАЯ ШКОЛА»  
7.35, 16.25, 21.15 М/С «ФИНИС И ФЕРЬ»  
8.00 М/С «КЛУБ МИККИ МАУСА»  
8.25 М/С «МАЛЕНЬКИЕ ЭЙНШТЕИНЫ»  
8.55 М/С «ПЕРЕКРЕСТОК В ДЖУНГЛЯХ»  
9.25 М/С «СПЕЦАГЕНТ ОСО»  
9.50 М/С «УМЕЛЕЦ МЭННИ»  
10.50 М/С «101 ДАЛМАТИНЕЦ»  
11.20 М/С «ЧУДЕСА НА ВИРАЖАХ»  
12.40, 3.15 М/С «АМЕРИКАНСКИЙ ДРАКОН ДЖЕЙК ЛОНГ»  
13.05, 2.50 М/С «НОВАЯ ШКОЛА ИМПЕРАТОРА»  
13.45, 2.20 Т/С «НАСТОЯЩИЙ АРОН СТОУН»  
14.40, 18.10, 0.55, 4.20 Т/С «ХАННА МОНТАНА»  
15.10, 21.55, 1.55, 4.40 Т/С «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭИС»  
16.00, 3.40 М/С «СОРВИГЛОЛОВА КИК БУТОВСКИ»  
16.50 М/С «РЫБОЛОГИЯ»  
17.40, 1.25 Т/С «ДАЙТЕ САННИ ШАНС»  
18.40, 23.05 Т/С «ФИЛ ИЗ БУДУЩЕГО»  
19.05, 0.05 Т/С «ДЕРЖИСЬ ЧАРЛИ»  
19.30 Х/Ф «ДЖОННИ ЦУНАМИ»  
21.25, 23.35 Т/С «Н2О ПРОСТО ДОБАВЬ ВОДУ»  
22.20 Т/С «НЕОБЪЯСНИМАЯ СЕМЕЙКА»  
0.30 Т/С «JONAS»

**Б ПЯТЫЙ КАНАЛ**

6.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00, 2.35  
6.10 20.00 20.50  
7.00 УТРО НА БИТ  
10.00 СЕРИАС  
10.30 12.30 Т/С «ВЕЩАК»  
15.00 18.00 21.35 МЕСТО ПРОИЗВЕДЕНИЯ  
16.00 СЕРИАС  
19.00 19.30 Т/С «ДЖИТТИ»  
22.25 Т/С «ДЖИТТИ»  
0.10 Т/С «ДЖИТТИ»  
1.40 Х/Ф «КРИМИНАЛЬНЫЕ ДЕЛОВИКИ»  
3.20 Х/Ф «НЕПОСТЫНАЯ АКТИСА»  
4.50 Д/Ф «ЖИВАЯ ИСТОРИЯ «ГОРЬКИИ». 2-я СЕРИЯ



1669 г. Письма почтовая корреспонденция была отправлена прямым путем (методом "ямской гоньбы") из Москвы в Вильну (ныне Вильнюс). Так на Руси родилась "международная почта".  
1921 г. Вступил в силу Декрет ВЦИК "О замене продовольственной разверстки натуральным налогом".

1937 г. Вводились ученые степени (кандидат и доктор наук) и ученые звания (ассистент, доцент, профессор).  
1992 г. В России установлено звание Героя Российской Федерации.

## ПЕРВЫЙ

5.00 9.00, 12.00 15.00  
18.00, 23.30, 3.00  
НОВОСТИ.  
5.05 ДОБРОЕ УТРО  
9.20 КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА.  
9.50 ЖИТЬ ЗДОРОВО!  
10.55 МОДНЫЙ ПРИГОВОР  
12.20 4.15 КРИМИНАЛЬНЫЕ ХРОНИКИ  
12.55 ПРАВО НА ЗАЩИТУ.  
14.00 ДРУГИЕ НОВОСТИ  
14.20 ПОНЯТЬ ПРОСТИТЬ  
15.15 Т/С «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО»  
17.00 Т/С «СЕРДЦЕ МАРИИ»  
18.50 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!  
19.55 ПУСТЬ ГОВОРЯТ.  
21.00 ВРЕМЯ.  
21.30 Т/С «РОБИНЗОН».  
22.30 «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ»  
23.50 «НА НОЧЬ ГЛЯДЯ»  
0.45 3.05 Х/Ф КОНЦЕРТ.  
3.15 Х/Ф ГОРНЫЕ ГОРИЛЛЫ. 2-Я СЕРИЯ

## РОССИЯ

5.00 УТРО РОССИИ  
9.05 С НОВЫМ ДОМОМ!  
9.50 О САМОМ ГЛАВНОМ.  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00  
ВЕСТИ  
11.30, 14.30, 17.30, 20.30  
ВЕСТИ-САРАТОВ  
11.50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ  
12.00 Т/С «ХОЗЯИНКА МОЕЙ СУДЬБЫ».  
13.00 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ»  
14.50 Т/С «ЕФРОСИНЯ ТАЕЖНАЯ ЛЮБОВЬ»  
15.45 Т/С «КРОВИНУШКА»  
16.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ  
17.50 «БРАЧНОЕ АГЕНТСТВО НИКОЛАЯ БАСКОВА».  
18.50 «ПРЯМОЙ ЭФИР»  
20.50 СПОКОЙНОЙ НОЧИ МАЛЫШИ!  
21.00 Т/С «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ»  
22.55 «ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС»  
0.30 ВЕСТИ -  
0.50 «ПРОФИЛАКТИКА»  
2.00 ЧЕСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ

## НТВ

5.55 НТВ УТРОМ.  
8.30 Т/С «ЛИТЕЙНЫЙ».  
9.30 ЧП  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00,  
23.15 СЕГОДНЯ  
10.20 «ВНИМАНИЕ, РОЗЫСКИ»  
10.55 «ДО СУДА»  
12.00 СУД ПРИСЯЖНЫХ  
13.30 Т/С «ХВОСТ»  
15.30, 18.30 ЧП  
16.25 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».  
17.40 ГОВОРИМ И ПОКАЗЫВАЕМ.  
19.30 Т/С «ЛЕСНИК»  
21.25 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6»  
23.35 «ПОБЕДИТЬ РАК».  
0.45 Т/С «ДЕТЕКТИВ РАШ».  
1.40 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ.  
2.45 ЧУДО-ЛЮДИ.  
3.15 Т/С «ХОЛМ ОДНОГО ДЕРЕВА»  
4.55 Т/С «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО»

## СТС-Саратов

6.00 М/С «СОННИК ИКС».  
7.00 М/С «ЧАРОДЕЙКИ».  
7.30 М/С «СКУБИ И СКРЭППИ»  
8.00 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ»  
8.30 Т/С «СВЕТОФОР»  
9.00 Т/С «МОЛОДОЖЕНЫ»  
9.30 Т/С «ДЕТКА»  
10.30 «ИСТОРИЯ РОССИИ: С ОГО ШОУ-БИЗНЕСА»  
11.30 «6 КАДРОВ»

12.30 М/С «СКУБИ ДУ ГД»  
13.00 М/С «АЛАДДИН».  
13.30 М/С «ЯСОН И ГЕРОН ОЛИМПА»  
14.00 Т/С «ГЕЙМЕРЫ».  
15.00 Х/Ф «ДЕТИ ШПИОНОВ-2. ОСТРОВ НЕСБЫВШИХ»  
16.50 «6 КАДРОВ»  
17.30 «ТАЛАН»  
18.30 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ»  
19.00 Т/С «МОЛОДОЖЕНЫ»  
20.00 Т/С «ДЕТКА»  
21.00 Т/С «ГЕЙМЕРЫ»  
22.00 Х/Ф «ДЕТИ ШПИОНОВ-3»  
23.30 «6 КАДРОВ»  
0.30 «ЛИКОМАН»  
1.00 Т/С «СТРОЙБАТА»  
3.00 Т/С «ЩИТ»  
5.45 МУЗЫКА НА СТС.

## РЕН ТВ

5.00 М/С «БЭЙМОН»  
07.00 «ОТВАЖНЫЕ СМЕЛИ»  
6.00 «ЗНАКОМЫЕ»  
7.00 НОВОСТИ С САРАТОВ  
7.30 «АДВОКАТ»  
8.30 «КИВАЯ ТЕМА» ЦЕНА УСПЕХА  
9.30 НОВОСТИ 24.  
10.00 Х/Ф «КРОКОДИЛ-2. СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»  
12.00 ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ.  
12.30 НОВОСТИ 24  
13.00 ЗВАНЫЙ УЖИН.  
14.00 «НЕ ВРИ МНЕ!»  
15.00 «СЕМЬЯ НЕ ДАМ»  
16.00 Т/С «СЛЕДАКИ»  
17.00 Т/С «ПО ЗАКОНУ»  
17.30 НОВОСТИ 24.  
18.00 БЫВШИЕ ПОЛИТ. ЧЕЛОВЕКИ САМОУБИИ  
19.00 «ОТКРЫТИЕ»  
19.30 НОВОСТИ С САРАТОВ  
19.40 РЕАГЕНТ «ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ»  
19.45 МУДРЫЕ СОВЕТЫ «СТАРИКА ХОТТАБЕ»  
19.50 «ПОЛИПРОФИЛЬ»  
19.55 УПРАВДОМ  
20.00 «СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ» ТИТАНИК РЕКОРТА Ж С ТОГО СВЕТА  
22.00 ЭКСТРЕННЫЕ ВЫЗОВ  
22.30 «НОРОСТИ 24»  
23.00 Х/Ф «ПИРАНЫ»  
0.40 РОБЕРТ ДЕ НИРО В ТРИллере «ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО ЛАМАРКИ»  
2.40 Т/С «ТУРИСТЫ»

7.00, 7.55 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ  
7.25 М/С «ПОКЕМОНЫ ГАЛАКТИЧЕСКИЕ БИТВЫ»  
8.30 Д/Ф «КАК НАЙТИ ЖЕНИХА?»  
9.30 Т/С «УНИВЕР»  
10.40 М/С «ГУБКА БОБ КВАДРАТНЫЕ ШТАНЫ»  
11.40 М/С «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖИММИ НЕЙТРОНА, МАЛЫШКА-ГЕНИЯ»  
12.30 М/С «ТОМ И ДЖЕРРИ В ДЕТСТВЕ»  
13.00 Т/С «ЗОЛОТЫЕ»  
14.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ  
14.10 «ДОКТОР БОРМЕН-ТАЛЬ»  
14.25 «ПОЛИПРОФИЛЬ»  
14.30, 23.00, 2.00 ДОМ-2.  
15.35 Х/Ф «СЕРДЦЕЕДКИ»  
18.00, 20.00 Т/С «ИНТЕР-НЫ»  
18.30, 20.30 Т/С «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ»  
19.00 Т/С «УНИВЕР»  
19.30, 0.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ  
21.00 Х/Ф «ЧАС ПИК»  
1.00 Д/Ф «ПЛАТА ЗА СКОРОСТЬ-2»  
3.00 Х/Ф «ПЕРВАЯ ДОЧЬ»  
5.00 Т/С «ДРУЗЬЯ»  
6.00 НЕОБЫКНОВЕННО ФАКТ

## ТВ ЦЕНТР

6.00 НАСТРОЕНИЕ.  
7.00 СОБЫТИЯ. САРАТОВ.  
7.15 АФИША.  
8.30 «ВРАЧИ». ТОК-ШОУ.  
9.20 М/Ф «ОРАНЖЕВОЕ ГОРЛЫШКО».  
9.40 11.50 Х/Ф «ПАБИРИН-ТЫЛЫН»  
11.30 СОБЫТИЯ  
13.40 «ПРО ЖИЗНЬ». ТОК-ШОУ.  
14.30 СОБЫТИЯ.  
14.45 ДИДЖЕИ МОСКВА  
15.10 ПЕТРОВКА 38  
15.30 Т/С «ПАРАЛЛЕЛЬНО ТЮБИ»  
16.30 «ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА». ДЕКОЛЬТЕ.  
17.30 СОБЫТИЯ.  
17.50 ПЕТРОВКА 38  
18.15 МУЗ. Т/С «АЛД»  
18.50 «СЕРИИ САРАТОВ»  
19.10 П. ДАТЧЕВ  
19.40 С. Д. САРАТОВ  
19.50 СОБЫТИЯ  
20.15 Т/С «АСТРЕИДА-2»  
23.00 Д/Ф «ГОР. ЗАКОН»  
23.50 СОБЫТИЯ. 25-Й ЧАС.  
0.25 Х/Ф «ПЕРЕГОВОРЩИКИ»  
3.05 Х/Ф «КАЖДЫЙ ВЕЧЕР В ОДИННАДЦАТЬ»  
4.35 РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ  
5.05 «ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА». ЖИЛ-БЫЛ

## РОССИЯ

6.30 ЕВРОНОВОС  
10.00 «НАБЛЮДАТЕЛЬ»  
11.15 1.55 Т/С «ПЕРРИ МЭЙСОН»  
12.10 «ПЕРВАЯ СТАЖА»  
12.50, 18.30 «СРЕДНЕВЕКОВОЕ МЫШЛЕНИЕ»  
13.50 КРАСИВЫЙ ГРАД  
14.20 Х/Ф «ТРИ ГОДА»  
15.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
15.50 М/Ф «ВСЕ НАБОРОТ»  
16.00 Д/С «ДНЕВНИК БОЛЬШОЙ КОШКИ»  
17.00 ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ.  
17.30 «СИМФОНИЧЕСКИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ПИ ЧАЙКОВСКОГО»  
18.15 ВАЖНЫЕ ВЕЩИ  
19.30, 23.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.  
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ.  
20.00 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ  
20.45 Д/Ф «ЭДУАРД РОЗОВСКИЙ. МАСТЕР СВЕТА»  
21.25 ACADEMIA  
22.10 МАГИЯ КИНО.  
22.55 Д/Ф «СОЛО ДЛЯ ОДИНОКИХ СОВ. МАРИЯ БУДБЕРГ»  
0.00 Х/Ф «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ»  
1.30 ПОЕДИНОК СО СМЕРТЬЮ. «САМЫЙ МАЛЕНЬКИЙ ВРАГ»  
2.50 Д/Ф «НАВОИ»

## РОССИЯ

00.00 - 19.00 - РОССИЯ 24  
\* 19.00 ВЕСТИ.САРАТОВ  
\* 19.20 ВЕСТИ.ЭКОНОМИКА  
\* 19.40 МЕСТО ЖИТЕЛЯ  
20.00 - 21.00 - РОССИЯ 24  
\* 21.00 ВЕСТИ. САРАТОВ  
\* 21.20 ВЕЧЕР С Т&К  
\* 21.50 ИЗ ФОНДОВ ГТРК.  
22.30 - 00.00 - РОССИЯ 24

## ТВ-3

6.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ  
7.30 Т/С «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ВОЙНЫ КЛОНОВ».  
8.00, 15.20 Т/С «БЕЗ СЛЕДА»  
9.00 Д/Ф «ТАЙНЫЕ ЗНАКИ ЖИЗНИ ПО ЗАКОНАМ ЗВЕЗД»  
10.00 «КАК ЭТО СДЕЛАНО»  
10.30 Д/Ф «ИСКРИВЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ»  
11.00 Д/Ф «СУРЬВАИ ДАТУ РОЖДЕНИЯ ПРЕДСКАЗАНИЯ ЕВАНГЕЛИНЫ АДАМС»  
12.00 Д/Ф «ГОРОДСКИЕ ЛЕГЕНДЫ»  
12.30 Д/Ф «ЗАГАДКИ ИСТОРИИ. СЕКРЕТЫ АСТРОЛОГИИ»  
13.25 19.05 Т/С «МЕНТАЛИСТ»  
16.15 Д/Ф «ТАЙНЫЕ ЗНАКИ»  
17.15 Д/Ф «СВЯТЫЕ СБЫВШЕЕСЯ ПРОРОЧЕСТВО ИОАННА КРОНШТАДТСКОГО»  
18.10 Т/С «ВЕДЬМАК»  
21.00 Д/Ф «ЗАГАДКИ ИСТОРИИ»  
22.00 Х/Ф «ГЛАЗ»  
23.45 Т/С «СОБЫТИЕ»  
0.40 Д/Ф «ВЫЗОВ НА МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ»  
1.40 Х/Ф «НОСТРАДАМУС»  
3.30 Т/С «ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ»  
5.30 М/С «ГОДЗИЛЛА»

## МУЗТВ

5.00, 4.30 Т/С «ИГРУШКИ»  
5.30, 19.45 Т/С «КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?»  
7.30 ДОБРЫЙ МОНИНГ  
9.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ  
9.30, 23.45 ПРО-НОВОСТИ.  
10.00 TOP HIT ЧАРТ  
11.00 «10 САМЫХ НЕВЫСОКИХ ЗВЕЗД»  
11.30, 17.15 СОБЛАЗНЫ.  
12.00, 18.30 ШОУ «БИТВА ЗА ЭФИР»  
12.40, 19.15 ГОРЯЧИЕ МАМОЧКИ РУССКАЯ ВЕРСИЯ  
13.10 TOP МОДЕЛЬ ПО АМЕРИКАНСКИ  
15.00 Т/С «ЗАЧАРОВАННЫЕ»  
15.55 10 ПОВОДОВ ВЛЮБИТЬСЯ  
16.50 ВЫБОРЫ  
17.45 АДСКАЯ КУХНЯ  
21.40 БЕЗУМНО КРАСИВЫЕ  
22.45 ИГРА «КРОКОДИЛ»  
ЗВЕЗДЫ ПРОТИВ  
0.15 «ЗВЕЗДЫ 90-Х»  
1.15 МУЗТВ ЧАРТ.  
2.15 КОНВЕЙЕР ЛЮБВИ.  
3.10 МУЗТВ-ХИТ.

## РОССИЯ

4.30, 7.10 «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО»  
5.30, 13.05 «TOP GEAR»  
СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК. ВЬЕТНАМ.  
7.00, 9.00, 11.45, 17.05,  
22.25, 1.40 ВЕСТИ-СПОРТ.  
8.10 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ»  
8.40, 11.25, 1.50 ВЕСТИ.RU.  
9.10 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК ПРЕЗИДЕНТА»  
10.55 «НАУКА 2.0 ПРО-ГРАММА НА БУДУЩЕЕ»  
МИР БЕЗ ЗАПРЕТОВ.  
12.00 ФУТБОЛ РОССИИ.  
14.30 МАСТЕР СПОРТА.  
15.05 Х/Ф «БОЙ НА СМЕРТЬ»  
17.20 ФУТБОЛ РОССИИ.  
18.25 ФУТБОЛ. КУБОК РОССИИ. 1/4 ФИНАЛА.  
«РУБИН» (КАЗАНЬ) - «ЛОКОМОТИВ» (МОСКВА).

20.25 ФУТБОЛ. КУБОК РОССИИ. 1/4 ФИНАЛА.  
«ЗЕНИТ» (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ) - «ДИНАМО» (МОСКВА).  
22.35 РОМАН ПАВЛУЧЕНКО В ПРОГРАММЕ «90X60X90»  
23.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. МАНЧЕСТЕР СИТИ - ЧЕЛСИ.  
2.05 ХОККЕИ КАЛ 1/2 ФИНАЛА КОНФЕРЕНЦИИ «ЗАПАД»  
4.15 «НОВАЯ ПЛАНЕТА»

## DISNEY

5.05 12.10 Т/С «ВСЕТИП-ТОП, ИЛИ ЖИЗНЬ ЗАКА И КОДИ»  
5.30, 10.20 М/С «КРЕЙ-БРИГАДА»  
6.00 13.30 15.35 4.05 М/С «ИД. ВАСИЛИС»  
6.15 12.15 М/С «ИМПЕРИЯ С-ПРОСОН»  
6.40 11.45 М/С «НА ЗАМЕНИ»  
7.05 М/С «ДАГО АСТИ»  
7.25, 13.40, 17.05 Т/С «ПРИКОЛЫ НА БЕРЕ»  
МЕНКЕ. НОВАЯ ЛЮБОВЬ.  
7.35, 16.25, 21.15 М/С «ФИНИС И ФЕРБ»  
8.00 М/С «КАТЕ МАУКА МАУСА»  
8.25 М/С «МАЛЕНЬКИЕ ЭЙНШТЕЙНЫ»  
8.55 М/С «ПЕРВЫЙ РЕСТОРАН ДЖУНГЛЯ»  
9.25 М/С «СПЕЦАГЕНТ ОСО»  
9.50 М/С «УМЕЛЫЕ МАНЫ»  
10.50 М/С «101 ДАЛМАТИ-НЕЦ»  
11.20 М/С «ЧУДЕСА НА ВИАРАХ»  
12.40 3.15 М/С «АМЕРИКАНСКИЙ ДРАКОН ДЖЕЙК ЛОНГ»  
13.05 2.50 М/С «НОВАЯ ШКОЛА ИМПЕРАТОРА»  
13.45, 2.20 Т/С «НАСТОЯЩИЙ АРОН СТОУН»  
14.40 18.10 0.55, 4.20 Т/С «ХАННА МОТТА»  
15.10 21.55 1.55, 4.40 Т/С «ВОЛФЕН»  
16.00 3.40 М/С «СЕРПЕН-ЛОВА»  
16.50 М/С «РЫБОЛОЖИЕ»  
17.40, 1.25 Т/С «ДАЙТЕ САННИ ШАНС»  
18.40 23.05 Т/С «ПИЛАЗ БУДУЩЕГО»  
19.05 0.05 Т/С «ДЖЕЙМС ЧАРЛИ»  
19.30 Х/Ф «СПАСАТЕЛИ ВО ВРЕМЕНИ»  
21.25, 23.35 Т/С «Н2О: ПРОСТО ДОБАВЬ ВОДЫ»  
22.20 Т/С «НЕОБЫКНОВЕННАЯ СЕМЬЯ»  
0.30 Т/С «JONAS»

## 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 СЕЙЧАС.  
6.10, 20.00, 20.50 Т/С «СЛЕД»  
7.00 УТРО НА «5»  
10.30, 12.30 Т/С «УДАРО СИЛА»  
15.00, 18.00, 21.35 МЕСТО ПРОИСШЕСТВИЯ  
16.00 ОТКРЫТАЯ СТУДИЯ  
19.00, 19.30 Т/С «ДЕТЯНИ ВЪ»  
22.25 Т/С «БИТВА ЗА МОСКВУ»  
1.40 Х/Ф «СТОЛДА И ДВЕ ДЕВУШКИ»  
3.20 Х/Ф «СЛЕД ОКАНЕ»  
4.35 Д/Ф «ЖИВАЯ ИСТОРИЯ ГОРЬКИИ» 3-Я СЕРИЯ  
5.20 Д/С «ЖАНЕ ДЬЯК» ПРИРОДА ВОСХОДА



1697 г. Началось "Великое посольство" Петра I в Западную Европу. Послами выступали Ф. Лефорт, Ф. Головин, П. Возницын, а Петр I был членом делегации инкогнито под именем Петра Михайлова. Это длившееся почти полтора года посольство стало первым визитом русского царя в Европу.

1897 г. В отдельном кабинете ресторана «Славянский базар» происходит встреча В. И. Номировича-Данченко с К. С. Станиславским. День этой встречи считается днем рождения Московского художественного театра.

ИМЕНИНИКИ: Валерий, Иван

ПЕРВЫЙ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.30, 3.00  
НОВОСТИ.  
5.05 ДОБРОЕ УТРО  
9.20 КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА.  
9.50 ЖИТЬ ЗДОРОВО!  
10.55 МОДНЫЙ ПРИГОВОР.  
12.20, 4.15 КРИМИНАЛЬНЫЕ ХРОНИКИ.  
12.55 ПРАВО НА ЗАЩИТУ.  
14.00 ДРУГИЕ НОВОСТИ  
14.20 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ.  
15.15 Т/С «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО»  
17.00 Т/С «СЕРДЦЕ МАРИИ».  
18.50 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!  
19.55 ПУСТЬ ГОВОРЯТ.  
21.00 ВРЕМЯ  
21.30 Т/С «РОБИНЗОН».  
22.30 «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ».  
23.50 «В КОНТЕКСТЕ»  
0.45, 3.05 Х/Ф «ВОЛК».  
3.15 Х/Ф «ГОРНЫЕ ГОРИЛЛЫ». 3-Я СЕРИЯ

РОССИЯ

5.00 УТРО РОССИИ.  
9.05 С НОВЫМ ДОМОМ!  
9.50 О САМОМ ГЛАВНОМ.  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ.  
11.30, 14.30, 17.30, 20.30 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
11.50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
12.00 Т/С «ХОЗЯЙКА МОЕЙ СУДЬБЫ».  
13.00 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».  
14.50 Т/С «ЕФРОСИНЬЯ. ТАЕЖНАЯ ЛЮБОВЬ».  
15.45 Т/С «КРОВИНУШКА».  
16.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
17.50 «БРАЧНОЕ АГЕНТСТВО НИКОЛАЯ БАСКОВА».  
18.50 «ПРЯМОЙ ЭФИР».  
20.50 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
21.00 Т/С «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ».  
22.55 ПОЕДИНОК.  
23.50 «ОСОБЫЙ ОТДЕЛ. КОНТРАЗВЕДКА».  
0.50 ВЕСТИ +.  
1.10 «ПРОФИЛАКТИКА».

НТВ

5.55 НТВ УТРОМ.  
8.30 Т/С «ЛИТЕЙНЫЙ».  
9.30 ЧП.  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 СЕГОДНЯ.  
10.20 «МЕДИЦИНСКИЕ ТАЙНЫ»  
10.55 «ДО СУДА»  
12.00 СУД ПРИСЯЖНЫХ  
13.30 Т/С «ХВОСТ»  
15.30, 18.30 ЧП  
16.25 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».  
17.40 ГОВОРИМИ И ПОКАЗЫВАЕМ  
19.30 Т/С «ЛЕСНИК»  
21.25 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6»  
23.35 «ПОБЕДИТЬ РАК»  
0.45 Т/С «ДЕТЕКТИВ РАШ».  
1.40 «ЗАПАХ БОЛИ»  
2.40 ЧУДО-ЛЮДИ  
3.10 Т/С «ХОЛМОДНОГО ДЕРЕВА».  
4.55 Т/С «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО».

СТС-Саратов

6.00 М/С «СОНИК ИКС».  
7.00 М/С «ЧАРДЕЙКИ»  
7.30 М/С «СКУБИ И СКАРЭППИ»  
8.00 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ!»  
8.30 Т/С «СВЕТОФОР»  
9.00 Т/С «МОЛОДОЖЕНЫ»  
9.30 Т/С «ДЕТКА»  
9.30 Т/С «ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО ШОУ-БИЗНЕСА».  
10.30 «6 КАДРОВ»  
11.30 М/С «СКУБИ ДУ, ГДЕ ТЫ?»

13.00 М/С «АЛАДДИН».  
13.30 М/С «ЯСОН И ГЕРОИ ОЛИМПА».  
14.00 Т/С «ГЕЙМЕРЫ».  
15.00 Х/Ф «ДЕТИ ШПИОНОВ-3Д».  
16.30 «6 КАДРОВ».  
17.30 «ГАЛИЛЕО».  
18.30 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ!»  
19.00 Т/С «МОЛОДОЖЕНЫ»  
20.00 Т/С «ДЕТКА».  
21.00 Т/С «ГЕЙМЕРЫ».  
22.00 Х/Ф «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ».  
23.50 «6 КАДРОВ».  
0.30 ИНФОМАНИЯ.  
1.00 Т/С «СТРОИТЕЛЯ».  
3.00 Т/С «ЩИТ».  
5.45 МУЗЫКА НА СТС.

РЕН-ТВ

5.00 М/С «БЭТМЕН. ОТВАЖНЫЙ И СМЕЛЫЙ».  
6.00 ЗВАНЫЙ УЖИН.  
7.00 НОВОСТИ 24. САРАТОВ.  
7.30 «СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ». «ТИТАНИК». РЕПОРТАЖ С ТОГО СВЕТА».  
9.30 НОВОСТИ 24.  
10.00 РОБЕРТ ДЕ НИРОВА. ТРИЛЛЕР «ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО ЛАМАРКИ».  
12.00 ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ.  
12.30 НОВОСТИ 24.  
13.00 ЗВАННЫЙ УЖИН.  
14.00 «НЕ ВРИ МНЕ!»  
15.00 «СЕМЕЙНЫЕ ДРАМЫ».  
16.00 Т/С «СЛЕДАКИ».  
17.00 Т/С «ПО ЗАКОНУ».  
17.30 НОВОСТИ 24.  
18.00 «БЫВШИЕ». «НА ДНЕ»  
19.00 ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ.  
19.30 НОВОСТИ 24. САРАТОВ.  
19.50 BULGAKOFF & ЛИСИЦИНА.  
19.55 УПРАВДОМ.  
20.00 «ТАЙНЫ МИРА».  
«ВЕЛИКАЯ ТАЙНА АНТИЧНОГО МИРА».  
21.00 АДСКАЯ КУХНЯ.  
22.30 НОВОСТИ 24.  
23.00 Х/Ф «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ И УБИЙЦЫ».  
1.45 ВОЕННАЯ ТАЙНА.  
3.45 Т/С «ТУРИСТЫ».

ТВ-ЦЕНТР

6.00 НАСТРОЕНИЕ.  
7.00 СОБЫТИЯ. САРАТОВ.  
7.15 АФИША.  
8.30 «ВРАЧИ», ТОК-ШОУ.  
9.15 М/Ф «ЗАМОК ЛГУНОВ».  
9.35 Х/Ф «ЭТО НАЧИНАЛОСЬ ТАК...»  
11.30 СОБЫТИЯ.  
11.45 Х/Ф «ПАРАДИЗ».  
13.40 «ПРО ЖИЗНЬ». ТОК-ШОУ.  
14.30 СОБЫТИЯ  
14.45 ДЕЛОВАЯ МОСКВА.  
15.10 ПЕТРОВКА, 38.  
15.30 Х/Ф «ИНДИ».  
1-Я СЕРИЯ.  
16.30 «ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА». НЕХОРОШИЕ ДОМА, НЕХОРОШИЕ КВАРТИРЫ.  
17.30 СОБЫТИЯ  
17.50 ПЕТРОВКА, 38  
18.15 МУЛЬТПАРАД.  
18.50 СОБЫТИЯ. САРАТОВ.  
19.10 ВИТРИНА  
19.40 СОБЫТИЯ. САРАТОВ  
19.50 СОБЫТИЯ  
20.15 Т/С «ЭРА СТРЕЛЦА-2»  
23.00 Д/Ф «ВОР. ЗАКОН ВНЕ ЗАКОНА». ФИЛЬМ 3-Й.  
23.50 СОБЫТИЯ. 25-Й ЧАС  
0.25 КУЛЬТУРНЫЙ ОБМЕН.  
0.55 Х/Ф «СЛЕЗЫ СОЛНЦА».  
3.15 Х/Ф «ДРУГОЕ ЛИЦО»  
5.05 «ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА». ДЕКОЛЬТЕ

РОССИЯ

6.30 ЕВРОНЬЮС  
10.00 «НАБЛЮДАТЕЛЬ»  
11.15, 1.55 Т/С «ПЕРРИ МЭЙСОН».  
12.10 Д/Ф «ИСПЫТАНИЕ НА ПРОЧНОСТЬ. МИХАИЛ МИЛЬ»  
12.50 Д/С «СРЕДНЕВЕКОВОЕ МЫШЛЕНИЕ».  
13.50 ТРЕТЬЯКОВКА - ДАР БЕСЦЕННЫЙ!  
14.20 Х/Ф «МИЛОСТИВЫЕ ГОСУДАРИ».  
15.30, 2.50 Д/Ф «АНТОНИО САЛЬЕРИ».  
15.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
15.50 М/Ф «СВИНЬЯ-КОПИЛКА».  
16.00 Д/С «ДНЕВНИК БОЛЬШОЙ КОШКИ».  
17.00 ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ  
17.30 «СИМФОНИЧЕСКИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ П. И. ЧАЙКОВСКОГО». СИМФОНΙΑ №6 «ПАТЕТИЧЕСКАЯ»  
18.30 Д/Ф «ПОСЛЕДНЕЕ ПРИСТАНИЩЕ ТАМПИЕЛОВ»  
19.30, 23.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.  
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ  
20.00 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА  
20.45 ГЕНИИ И ЗЛОДЕИ. ПЕТР КРОПОТКИН  
21.10 Д/Ф «ПАМУККАЛЕ ЧУДО ПРИРОДЫ АНТИЧНОГО ИЕРАПОЛИСА»  
21.25 ACADEMIA  
22.10 КУЛЬТУРНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ.  
22.55 Д/Ф «СОЛО ДЛЯ ОДИНОКИХ СОВ  
КОНСТАНТИН МЕЛЬНИК».  
0.00 Х/Ф «СОН В ЛЕТнюю НОЧЬ».  
1.30 «ПОЕДИНОК СО СМЕРТЬЮ». «ДИАБЕТ - БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ».

РОССИЯ 24

00.00 - 19.00 - РОССИЯ 24  
\* 19.00 ВЕСТИ.САРАТОВ.  
\* 19.20 ВЕСТИ РАКУРС  
\* 19.30 ВЕСТНИК ГОРОДСКОЙ ДУМЫ.  
20.00 - 21.00 - РОССИЯ 24  
\* 21.00 ВЕСТИ.САРАТОВ  
\* 21.20 ИНТЕРЬЕРНЫЙ ВОПРОС  
\* 21.35 ВЕСТИ. ПУЛЬС  
\* 21.45 ДОКУМЕНТ  
22.30 - 00.00 - РОССИЯ 24

ТВ-3

6.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
7.30 Т/С «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ВОЙНЫ КЛОНОВ».  
8.00, 15.20 Т/С «БЕЗ СЛЕДА».  
9.00 Д/Ф «ТАЙНЫЕ ЗНАКИ».  
10.00 «КАК ЭТО СДЕЛАНО».  
10.30 Д/Ф «ИСКРИВЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ».  
11.00 Д/Ф «СВЯТЫЕ. СБЫВШЕЕСЯ ПРОРОЧЕСТВО ИОАННА КРОНШТАДТСКОГО».  
12.00 Д/Ф «ГОРОДСКИЕ ЛЕГЕНДЫ».  
12.30 Д/Ф «ЗАГАДКИ ИСТОРИИ».  
13.25, 19.05 Т/С «МЕНТАЛИСТ».  
16.15 Д/Ф «ТАЙНЫЕ ЗНАКИ».  
17.15 Д/Ф «СВЯТЫЕ. МОНАХИ, ПРИГОВОРЕННЫЕ К СМЕРТИ».  
18.10 Т/С «ВЕДЬМАК».  
21.00 Д/Ф «НЛО - ПЕРВЫЙ КОНТАКТ»  
22.00 Т/С «ИСТИННАЯ СПРАВЕДЛИВОСТЬ».  
23.45 Т/С «СОБЫТИЕ».  
0.45 «БОЛЬШАЯ ИГРА ПОКЕР СТАРЗ».  
1.40 Х/Ф «ГЛАЗ».  
3.30 Т/С «ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ».  
5.30 М/С «ГОДЗИЛЛА».

МУЗ-ТВ

5.00, 4.30 Т/С «ИГРУШКИ».  
5.30, 19.45 Т/С «КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?»  
7.30 ДОБРЫЙ МОНИНГ  
9.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
9.30, 23.45 PRO-НОВОСТИ.  
10.00 МУЗТВ ЧАРТ  
11.00 «10 САМЫХ ЗВЕЗДНЫХ МАМОЧЕК».  
11.30, 17.15 СОБЛАЗНЫ.  
12.00, 18.30 ШОУ «БИТВА ЗА ЭФИР»  
12.40, 19.15 ГОРЯЧИЕ МАМОЧКИ. РУССКАЯ ВЕРСИЯ  
13.10 ТОП-МОДЕЛЬ ПО-АМЕРИКАНСКИ.  
15.00 Т/С «ЗАЧАРОВАННЫЕ».  
15.55 10 ПОВОДОВ ВЛЮБИТЬСЯ  
16.50 ВЫБОРЫ.  
17.45 АДСКАЯ КУХНЯ.  
21.40 БЕЗУМНО КРАСИВЫЕ.  
22.45 ИГРА «КРОКОДИЛ».  
ЗВЕЗДЫ ПРОТИВ...  
0.15 «ЗВЕЗДЫ В ВОСКЕ».  
1.15 EUROPA PLUS ЧАРТ.  
2.15 КОНВЕЙЕР ЛЮБВИ  
3.10 МУЗТВ-ХИТ

РОССИЯ 2

5.00, 7.10 «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО».  
5.55 РОМАН ПАВЛУЧЕНКО В ПРОГРАММЕ «90X60X90».  
7.00, 8.45, 12.05, 22.30, 2.00 ВЕСТИ-СПОРТ.  
7.55 «РЕЙТИНГ ТИМОФЕЯ БАЖЕНОВА. ЗАКОНЫ ПРИРОДЫ».  
8.25 ВЕСТИ.RU.  
8.55 ЛЬЖЫЕ ГОНКИ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ.  
12.20 «ПЛАНЕТА ФУТБОЛА» ВЛАДИМИРА СТОГНИЕНКО.  
12.50, 21.25 «УДАР ГОЛОВОЙ».  
13.55 ФУТБОЛ. КУБОК РОССИИ. 1/4 ФИНАЛА. «ВОЛГА» (НИЖНИЙ НОВГОРОД) - «ТЕРЕК» (ГРОЗНЫЙ).  
15.55 «ОСНОВНОЙ СОСТАВ».  
16.25 ХОККЕЙ РОССИИ.  
16.55 ХОККЕЙ. КХЛ. 1/2 ФИНАЛА КОНФЕРЕНЦИИ «ВОСТОК».  
19.25 ФУТБОЛ. КУБОК РОССИИ. 1/4 ФИНАЛА. «РОСТОВ» (РОСТОВ-НА-ДОНУ) - «ФАКЕЛ» (ВОРОНЕЖ)  
22.45 «НАУКА 2.0 ПРОГРАММА НА БУДУЩЕЕ» МИР БГЗ ЗАПРЕТОВ.  
23.15 «НАУКА 2.0. ЭКСПЕРИМЕНТЫ». СОЛНЕЧНОЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО.

23.50 ВОЛЕЙБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. МУЖЧИНЫ. 1/2 ФИНАЛА. «ИСКРА» (ОДИНЦОВО) - «ДИНАМО» (МОСКВА).  
2.10 ВЕСТИ.RU.  
2.25 «ОСНОВНОЙ СОСТАВ».  
3.00 ХОККЕЙ. КХЛ. «ФИЛАДЕЛЬФИЯ ФЛАЙЕРЗ» - «ВАШИНГТОН КЭПИТАЛЗ».

DISNEY

5.05, 12.10 Т/С «ВСЕ ТИП-ТОП, ИЛИ ЖИЗНЬ ЗАКА И КОДИ».  
5.30, 10.20 М/С «КРЯК-БРИГАДА».  
6.00, 13.30, 15.35, 4.05 М/С «КИД ВИСИ КЭТ».  
6.15, 12.15 М/С «КИМ ПЯТЬ-С-ПЛЮСОМ».  
6.40, 11.45 М/С «НА ЗАМЕНУ».  
7.05 М/С «ЛИЛО И СТИЧ».  
7.25, 13.40, 17.05 Т/С «ПРИКОЛЫ НА ПЕРЕМЕНКЕ. НОВАЯ ШКОЛА».  
7.35, 16.25, 21.15 М/С «ФИНЕС И ФЕРБ».  
8.00 М/С «КЛУБ МИККИ МАУСА».  
8.25 М/С «МАЛЕНЬКИЕ ЭЙНШТЕЙНЫ».  
8.55 М/С «ПЕРЕКРЕСТОК В ДЖУНГЛЯХ».  
9.25 М/С «СПЕЦАГЕНТ ОСО».  
9.50 М/С «УМЕЛЕЦ МЭННИ».  
10.50 М/С «101 ДАЛМАТИНЕЦ».  
11.20 М/С «ЧУДЕСА НА ВИРАЖАХ».  
12.40, 3.15 М/С «АМЕРИКАНСКИЙ ДРАКОН ДЖЕЙК ЛОНГ».  
13.05, 2.50 М/С «НОВАЯ ШКОЛА ИМПЕРАТОРА».  
13.45, 2.20 Т/С «НАСТОЯЩИЙ АРОН СТОУН».  
14.40, 0.55, 4.20 Т/С «ХАННА МОНТАНА».  
15.10, 21.55, 1.55, 4.40 Т/С «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС».  
16.00, 3.40 М/С «СОРВИГ-ЛОВА КИК БУТОВСКИ».  
16.50 М/С «РЫБОЛОГИЯ».  
17.40, 1.25 Т/С «ДАЙТЕ САМНИ ШАНС».  
18.10 Т/С «ХАННА МОНТАНА».  
18.40, 23.05 Т/С «ФИЛ ИЗ БУДУЩЕГО»  
19.05, 0.05 Т/С «ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ!»  
19.30 Х/Ф «CAMP ROCK: МУЗЫКАЛЬНЫЕ КАНИКУЛЫ»  
21.25, 23.35 Т/С «Н2О. ПРОСТО ДОБАВЬ ВОДУ».  
22.20 Т/С «НЕОБЫКНОВЕННАЯ СЕМЕЙКА».  
0.30 Т/С «JONAS».

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 СЕЙЧАС.  
6.10, 20.00, 20.50 Т/С «СЛЕД».  
7.00 УТРО НА «5».  
10.30, 12.30 Т/С «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ».  
13.05 Х/Ф «ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА».  
15.00, 18.00, 21.35 МЕСТО ПРОИСШЕСТВИЯ.  
16.00 ОТКРЫТАЯ СТУДИЯ.  
19.00, 19.30 Т/С «ДЕТЕКТИВЫ».  
22.25 Т/С «БИТВА ЗА МОСКВУ».  
1.45 Х/Ф «О ТЕХ, КОГО ПОМНЮ И ЛЮБЛЮ».  
3.05 Х/Ф «НУ ЧТО, РОКЕРЫ?»  
4.50 Д/Ф «ЖИВАЯ ИСТОРИЯ: «ГОРЬКИЙ» 4-Я СЕРИЯ.  
5.35 Д/С «КАЛЕНДАРЬ ПРИРОДЫ ВЕСНА»



**1698 г.** Учрежден орден "Святого Андрея Первозванного, святым крещением пределы наши просветившего".  
**1714 г.** Вышел указ Петра I "О порядке наследования в движимых и недвижимых имуществах", закрепивший дворянскую собственность на землю.

**1853 г.** По неосторожности ламповщиков загорелся Большой театр. Двое суток москвичи боролись с пламенем, а на третье здание превратилось в развалины. После пожара здание Большого театра было отстроено заново.

**ИМЕНИНИКИ** Виктор, Валерия

**ПЕРВЫЙ**

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00 НОВОСТИ.  
 5.05 ДОБРОЕ УТРО.  
 9.20 КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА.  
 9.50 ЖИТЬ ЗДОРОВО!  
 10.55 МОДНЫЙ ПРИГОВОР.  
 12.20, 5.05 КРИМИНАЛЬНЫЕ ХРОНИКИ.  
 12.55 ПРАВО НА ЗАЩИТУ.  
 14.00 ДРУГИЕ НОВОСТИ  
 14.20 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ.  
 15.15 Т/С «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО».  
 17.00 ЖДИ МЕНЯ.  
 18.50 ПОЛЕ ЧУДЕС.  
 19.55 ПУСТЬ ГОВОРЯТ.  
 21.00 ВРЕМЯ.  
 21.30 «ДВЕ ЗВЕЗДЫ».  
 23.00 «ПРОЖЕКТОР ПЕРИС-ХИЛТОН».  
 23.40 «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА».  
 1.00 Х/Ф «МЕДАЛЬОН».  
 2.35 Х/Ф «НА ИСХОДЕ ДНЯ».

**РОССИЯ 1**

5.00 УТРО РОССИИ.  
 9.05 МУСУЛЬМАНЕ.  
 9.15 С НОВЫМ ДОМОМ!  
 10.00 О САМОМ ГЛАВНОМ.  
 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ.  
 11.30, 14.30, 17.30, 20.30 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
 11.50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
 12.00 Т/С «ХОЗЯЙКА МОЕЙ СУДЬБЫ».  
 13.00 «МОЙ СЕРЕБРЯНЫЙ ШАР. ИРИНА ПЕЧЕРНИКОВА».  
 14.50 Т/С «ЕФРОСИНЯ. ТАЕЖНАЯ ЛЮБОВЬ».  
 15.45 Т/С «КРОВИНУШКА».  
 16.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
 17.50 «БРАЧНОЕ АГЕНТСТВО НИКОЛАЯ БАСКОВА».  
 18.50 «ПРЯМОЙ ЭФИР».  
 20.50 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
 21.00 Т/С «ОСТРОВ НЕЖУЖНЫХ ЛЮДЕЙ».  
 23.50 Х/Ф «БЕСПРИДАННИЦА».  
 1.35 Х/Ф «МАШИНА ВРЕМЕНИ».

**НТВ**

5.55 НТВ УТРОМ.  
 6.30 Т/С «ЛИТЕЙНЫЙ».  
 9.30 ЧП.  
 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ.  
 10.20 СПАСАТЕЛИ.  
 10.55 «ДО СУДА».  
 12.00 СУД ПРИСЯЖНЫХ.  
 13.25 «СУД ПРИСЯЖНЫХ. ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ВЕРДИКТ».  
 14.40 «ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД». МАРИЯ ПАХОМЕНКО.  
 15.30, 18.30 ЧП.  
 16.25 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».  
 17.40 ГОВОРИМ И ПОКАЗЫВАЕМ.  
 19.30 НИКОЛАЙ КОЗАК В ФИЛЬМЕ «КАЗАК».  
 21.25 «ЛОПСА ИСТОРИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ОБМАНА».  
 23.20 Х/Ф «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ. ЭПИЛОГ».  
 1.30 Х/Ф «ПРЕСТУПНАЯ ЛЮБОВЬ».  
 3.45 Т/С «ХОЛМ ОДНОГО ДЕРЕВА».  
 4.35 Т/С «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО».

**СТС: Саратов**

6.00 М/С «СОНИК ИКС».  
 7.00 «ПИНКИ. ЭЛМАЙРА И БРЕЙН».  
 7.30 М/С «СКУБИ И СКРЭП-ЛИ».  
 8.00 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ!».  
 8.30 Т/С «СВЕТОФОР».  
 9.00 Т/С «МОЛОДОЖЕНЫ».

9.30 Т/С «ДЕТКА».  
 10.30 «ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО ШОУ-БИЗНЕСА».  
 11.30 «6 КАДРОВ».  
 12.30 М/С «СКУБИ ДУ, ГДЕ ТЫ?».  
 13.00 М/С «АЛАДДИН».  
 13.30 М/С «ЯСОН И ГЕРОИ ОЛИМПА».  
 14.00 Т/С «ГЕЙМЕРЫ».  
 15.00 Х/Ф «МОЙ ДОМАШНИЙ ДИНОЗАВР».  
 17.00 «6 КАДРОВ».  
 17.30 «ГАЛИЛЕО».  
 18.30 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ!».  
 19.00 Т/С «ВОРОНИНЫ».  
 21.00 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК-ПАУК».  
 23.15 «ВАЛЕРА TV».  
 23.45 Х/Ф «КОМПАНИОН».  
 1.55 Т/С «СТРОИБАТЯ».  
 3.55 Т/С «ЩИТ».  
 5.40 МУЗЫКА НА СТС

**РЕИ-ТВ**

5.00 М/С «БЭТМЕН ОТВАЖНЫЙ И СМЕЛЫЙ».  
 6.00 ЗВАННЫЙ УЖИН.  
 7.00 НОВОСТИ 24. САРАТОВ.  
 7.30 «ЕЩЕ НЕ ВЕЧЕР». «ШОУ БИЗНЕС ПОД УДАРОМ».  
 8.30 «ЕЩЕ НЕ ВЕЧЕР».  
 «РУССКАЯ ВАНГА».  
 9.30 НОВОСТИ 24.  
 9.45 Х/Ф «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ И УБИЙЦЫ».  
 12.30 НОВОСТИ 24.  
 13.00 ЗВАННЫЙ УЖИН.  
 14.00 «НЕ ВРИ МНЕ!».  
 15.00 «СЕМЕЙНЫЕ ДРАМЫ».  
 16.00 Т/С «СЛЕДАКИ».  
 17.00 Т/С «ПО ЗАКОНУ».  
 17.30 НОВОСТИ 24.  
 18.00 «БЫВШИЕ». «БИТВА ЗА ЖИЗНЬ».  
 19.00 ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ.  
 19.30 НОВОСТИ 24. САРАТОВ.  
 19.40 НОВОСТИ УНИВЕРМАГОВ.  
 20.00 СМОТРЕТЬ ВСЕМ!  
 21.00 «СТРАННОЕ ДЕЛО».  
 «ТАЙНА ЗВЕЗДНОГО СПЕЦНАЗА».  
 22.00 «СЕКРЕТНЫЕ ТЕРРИТОРИИ». «НЛО РЕПТИЛИИ СРЕДИ НАС».  
 23.00 СМОТРЕТЬ ВСЕМ!  
 0.00 Т/С «СВЕРХЕСТЕСТВЕННОЕ».  
 0.50 «СЕАНС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ».  
 2.40 «В ЧАС ПИК». ПОДРОБНОСТИ.  
 3.10 Т/С «ТУРИСТЫ».

**ТНТ**

7.00, 7.55 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.  
 7.25 М/С «ПОКЕМОНЫ: ГАЛАКТИЧЕСКИЕ БИТВЫ».  
 8.30 Д/Ф «ЗАРАБОТАТЬ ЛЕГКО».  
 9.30 Т/С «УНИВЕР».  
 10.40 М/С «ГУБКА БОБ КВАДРАТНЫЕ ШТАНЫ».  
 11.40 М/С «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖИММИ НЕЙТРОНА. МАЛЫШКА-ГЕНИЯ».  
 12.30 М/С «ТОМ И ДЖЕРРИ В ДЕТСТВЕ».  
 13.00 Т/С «ЗОЛОТЫЕ».  
 14.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.  
 14.10 «ДОКТОР БОРМЕНТАЛЬ».  
 14.15 «МЕДИАМАРКЕТ».  
 14.20 «ПОЛИПРОФИЛЬ».  
 14.30, 23.00, 2.00 ДОМ-2.  
 16.15 Х/Ф «ЧАС ПИК-2».  
 18.00 Т/С «ИНТЕРНЫ».  
 18.30 Т/С «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ».  
 19.00 Т/С «УНИВЕР».  
 19.30, 0.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.  
 20.00 ЭКСТРАСЕНСЫ ВЕДУТ РАССЛЕДОВАНИЕ.  
 21.00 КОМЕДИ-КЛАБ.  
 22.00 «НАША RUSSIA».  
 1.00 Д/Ф «ШКОЛА ГОБЛИНОВ».  
 3.00 Х/Ф «ОСТРОВ ПОТЕРЯННЫХ ДУШ».  
 5.00 Т/С «ДРУЗЬЯ».  
 6.00 М/С «КАК ГОВОРIT ДЖИНДЖЕР».

**ТВ ЦЕНТР**

6.00 НАСТРОЕНИЕ.  
 7.00 СОБЫТИЯ САРАТОВ.  
 7.15 АФИША.  
 8.30 «ВРАЧИ». ТОК-ШОУ.  
 9.15 М/Ф «А ВДРУГ ПОЛУЧИТСЯ!».  
 9.20 Х/Ф «ПРОШАЛЬНАЯ ГАСТРОЛЬ АРТИСТА».  
 10.55 КУЛЬТУРНЫЙ ОБМЕН.  
 11.30 СОБЫТИЯ.  
 11.45 Х/Ф «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК».  
 13.40 «ПРО ЖИЗНЬ». ТОК-ШОУ.  
 14.30 СОБЫТИЯ.  
 14.45 ДЕЛОВАЯ МОСКВА.  
 15.10 ПЕТРОВКА.38.  
 15.30 Х/Ф «ИНДИ».  
 2 Я СЕРИЯ.  
 16.30 «ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА». СИНТЕТИЧЕСКОЕ СЧАСТЬЕ.  
 17.30 СОБЫТИЯ.  
 17.50 ПЕТРОВКА.38.  
 18.15 МУЛЬТПАРАД.  
 18.50 СОБЫТИЯ. САРАТОВ.  
 19.10 ФИЛОСОФИЯ РЕМОНТА.  
 19.40 СОБЫТИЯ. САРАТОВ.  
 19.50 СОБЫТИЯ.  
 20.15 Х/Ф «ЗОЛОТОЙ ПЛОЧКИ».  
 22.35 ТАТЬЯНА УСТИНОВА В ПРОГРАММЕ «ЭНА».  
 0.05 СОБЫТИЯ. 25-И ЧАС.  
 0.40 Х/Ф «СПИСОК КОНТАКТОВ».  
 2.40 Х/Ф «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО».  
 4.35 «ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА». НЕХОРОШИЕ ДОМА, НЕХОРОШИЕ КВАРТИРЫ.  
 5.30 М/Ф «ВАСИЛИСА МИКУЛИШНА».  
 «ВЛЮБЧИВАЯ ВОРОНА».

**РОССИЯ 2**

6.30 ЕВРОНЬЮС.  
 10.00, 15.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.  
 10.20 Х/Ф «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ ПЕТРА ВИНОГРАДОВА».  
 12.00 ЖИВОЕ ДЕРЕВО. РЕМЕСЛА.  
 12.10 Д/Ф «ТРАГЕДИЯ В ТРЕХ АКТАХ С ПРОЛОГОМ И ЭПИЛОГОМ».  
 12.50 «ПОСЛЕДНЕЕ ПРИСТАНИЩЕ ТАМПИЕРОВ».  
 13.45 «ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ». ГОРОДЕЦ (НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ).  
 14.10 Х/Ф «ИСТОРИЯ ОДНОЙ ЛЮБВИ».  
 15.50 М/Ф «ПУТЕШЕСТВИЕ МУРАВЬЯ».  
 16.00 Д/С «ДНЕВНИК БОЛЬШОЙ КОШКИ».  
 17.00 ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ.  
 17.30 «ЦАРСКАЯ ЛОЖА». МАРИИНСКИЙ ТЕАТР.  
 18.10 «ИГРЫ КЛАССИКОВ» С РОМАНОМ ВИКТОМ. АРТУР РУБИНШТЕЙН.  
 18.50 К ЮБИЛЕЮ ЕЛЕНА КОЗЕЛЬКОВОЙ.  
 «ЭПИЗОДЫ».  
 19.30, 23.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.  
 19.45 СМЕХОНОСТАЛЬГИЯ.  
 20.15 «ИСКАТЕЛИ».  
 «ЖЕРТВА СМУТНОГО ВРЕМЕНИ».  
 21.00 Х/Ф «ШЕРЛОК ХОЛМС. КОМНАТЫ СМЕРТИ».  
 22.35 К ЮБИЛЕЮ ИРИНЫ АНТОНОВОЙ «ЛИНИЯ ЖИЗНИ».  
 23.55 Х/Ф «МНОГО ШУМА ИЗ НИЧЕГО».  
 1.30 КТО ТАМ.  
 1.55 Д/Ф «ДВОРЦЫ ЕВРОПЫ».  
 2.50 М/Ф «МЕДЛЕННОЕ БИСТРО».

**РОССИЯ 24**

00.00 – 19.00 – РОССИЯ 24.  
 19.00 ВЕСТИ. САРАТОВ.  
 19.20 ДОКУМЕНТ.  
 19.45 ВЕСТИ. ЭНГЕЛЬС.  
 20.00 – 21.00 – РОССИЯ 24.  
 21.00 ВЕСТИ. САРАТОВ.  
 21.20 ИНТЕРЬЕРНЫЙ ВОПРОС.  
 21.35 МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА.  
 21.50 САРАТОВ LIFE.  
 22.10 ДОКУМЕНТ.  
 22.30 – 00.00 – РОССИЯ 24.

**ТВ-3**

6.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
 7.30 Т/С «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ВОЙНЫ КЛОНОВ».  
 8.00, 15.20 Т/С «БЕЗ СЛЕДА».  
 9.00 Д/Ф «ТАЙНЫЕ ЗНАКИ».  
 10.00 «КАК ЭТО СДЕЛАНО».  
 10.30 Д/Ф «ИСКРИВЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ».  
 11.00 Д/Ф «СВЯТЫЕ МОНАХИ. ПРИГОВОРЕННЫЕ К СМЕРТИ».  
 12.00 Д/Ф «ГОРОДСКИЕ ЛЕГЕНДЫ».  
 12.30 Д/Ф «ЗАГАДКИ ИСТОРИИ. НЛО-ПЕРВЫЙ КОНТАКТ».  
 13.25 Т/С «МЕНТАЛИСТ».  
 16.15 Д/Ф «ТАЙНЫЕ ЗНАКИ МАГИ У ТРОНА».  
 17.15 Д/Ф «СВЯТЫЕ ТРЕТЬЕ СПАСЕНИЕ СЕРГИЯ РАДОНЕЖСКОГО».  
 18.10 Т/С «ВЕДЬМАК».  
 19.00 Т/С «МЕРЛИН».  
 20.45 Х/Ф «ТЕМНОТА НАСТУПАЕТ».  
 22.30 Х/Ф «КЛЕТКА».  
 0.45 ЕВРОПЕЙСКИЙ ПОКЕРНЫЙ ТУР.  
 1.45 Т/С «ИСТИННАЯ СПРАВЕДЛИВОСТЬ».  
 3.30 Т/С «ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ».  
 5.30 М/С «ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ: ХРОНИКИ».

**МУЗТВ**

1.00 Т/С «ИГРУШКИ».  
 5.30, 20.40 Т/С «КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?».  
 7.30 ДОБРЫЙ МОНИНГ.  
 9.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
 9.30, 23.45 ПРО-НОВОСТИ.  
 10.00 ЕВРОРА PLUS ЧАРТ.  
 11.00 СТИЛИСТИКА.  
 11.30, 17.15 СОБЛАЗНЫ.  
 12.00, 18.30 ШОУ «БИТВА ЗА ЭФИР».  
 12.40, 19.15 ГОРЯЧИЕ МАМОЧКИ. РУССКАЯ ВЕРСИЯ.  
 13.10 ТОП-МОДЕЛЬ ПО-АМЕРИКАНСКИ.  
 15.00 Т/С «ЗАЧАРОВАННЫЕ».  
 15.55 10 ПОВОДОВ ВЛЮБИТЬСЯ.  
 16.50 ВЫБОРЫ.  
 17.45 АДСКАЯ КУХНЯ.  
 19.45 ШОУ №1: ТОП-МОДЕЛЬ ПО-РУССКИ.  
 21.40 БЕЗУМНО КРАСИВЫЕ.  
 22.45 ИГРА «КРОКОДИЛ».  
 0.10 РУССКИЙ ЧАРТ.  
 1.15 В ПРОКАТЕ.  
 1.45 КОНВЕЙЕР ЛЮБВИ.  
 2.45 SEXУ ЧАС.  
 3.45 МУЗТВ-ХИТ.

**РОССИЯ 2**

5.30, 8.05 «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО».  
 5.55, 9.55 ФОРМУЛА-1. ГРАН-ПРИ МАЛАЙЗИИ.  
 7.50, 9.35, 12.20, 17.50, 2.55 ВЕСТИ-СПОРТ.  
 9.05 МАСТЕР СПОРТА.  
 11.50 ВЕСТИ RU ПЯТНИЦА.  
 12.35 «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО».  
 13.05 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК ПРЕЗИДЕНТА».

14.55 «УДАР ГОЛОВОЙ». ФУТБОЛЬНОЕ ШОУ.  
 16.00 Х/Ф «ОБИТЕЛЬ ЗЛА».  
 18.05, 4.05 ФУТБОЛ РОССИИ. ПЕРЕД ТУРОМ.  
 18.55 «ОСНОВНОЙ СОСТАВ».  
 19.25 ХОККЕЙ. КХЛ, 1/2 ФИНАЛА КОНФЕРЕНЦИИ «ЗАПАД».  
 21.45 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. «GOLDEN GLORY».  
 СЕРГЕЙ ХАРИТОНОВ (РОССИЯ) ПРОТИВ МАРКА МИЛЛЕРА (США).  
 0.30 БОКС. ВСЕМИРНАЯ СЕРИЯ. 1/2 ФИНАЛА. «АСТАНА» (КАЗАХСТАН) – «ДИНАМО» (РОССИЯ).  
 3.05 ВЕСТИ.RU. ПЯТНИЦА.  
 3.35 «ВОПРОС ВРЕМЕНИ». ВТОРИЧНЫЙ МИР.

**DISNEY**

5.05, 12.10 Т/С «ВСЕТИП-ТОП, ИЛИ ЖИЗНЬ ЗАКА И КОДИ».  
 5.30, 10.20, 2.25 М/С «КРЯК-БРИГАДА».  
 6.00, 13.30, 15.35, 4.05 М/С «КИД ВИСИТ».  
 6.15, 12.15 М/С «КИД ПЯТЬ-С-ПЛУСОМ».  
 6.40, 11.45 М/С «НА ЗАМЕНУ».  
 7.05 М/С «ЛИЛО ИСТИЧ».  
 7.25, 13.40, 17.05 Т/С «ПРИКОЛЫ НА ПЕРЕМЕНКЕ. НОВАЯ ШКОЛА».  
 7.35, 16.25, 2.55 М/С «ФИНИС И ФЕРЬ».  
 8.00 М/С «КЛУБ МИККИ МАУСА».  
 8.25 М/С «МАЛЕНЬКИЕ ЭЙНШТЕЙНЫ».  
 8.55 М/С «ПЕРЕКРЕСТОК В ДЖУНГЛЯХ».  
 9.25 М/С «СПЕЦАГЕНТ ОСО».  
 9.50 М/С «УМЕЛЕЦ МЭННИ».  
 10.50 М/С «101 ДАЛМАТИНЕЦ».  
 11.20 М/С «ЧУДЕСА НА ВИРАЖАХ».  
 12.40, 3.40 М/С «АМЕРИКАНСКИЙ ДРАКОН ДЖЕЙК ЛОНГ».  
 13.05, 3.20 М/С «НОВАЯ ШКОЛА ИМПЕРАТОРА».  
 13.45, 2.20 Т/С «НАСТОЯЩИЙ АРОН СТОУН».  
 14.40, 18.10, 4.20 Т/С «ХАННА МОНТАНА».  
 15.10, 22.35, 4.40 Т/С «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС».  
 16.00, 3.40 М/С «СОРВИГОВА КИД БУТОВСКИ».  
 16.50 М/С «РЫБОЛОГИЯ».  
 17.40, 2.00 Т/С «ДАЙТЕ САННИ ШАНС».  
 18.40, 1.00 Т/С «ФИЛ ИЗ БУДУЩЕГО».  
 19.05, 0.05 Т/С «ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ!».  
 19.30 Х/Ф «САМПРОСК-2: ОТЧЕТНЫЙ КОНЦЕРТ».  
 21.15 Х/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ СЛОНА».  
 23.05 Т/С «H2O: ПРОСТО ДОБАВЬ ВОДУ».  
 1.30 Т/С «JONAS».

**5 ПЯТЫЙ КАНАЛ**

6.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30 СЕЙЧАС.  
 6.10 МОМЕНТ ИСТИНЫ.  
 7.00 УТРО НА «5».  
 10.30, 12.30, 16.00 Т/С «БИТВА ЗА МОСКВУ».  
 15.00, 18.00, 21.35 МЕСТО ПРОИСШЕСТВИЯ.  
 19.00, 19.30 Т/С «ДЕТЕКТИВЫ».  
 20.00, 20.50, 21.35, 22.25, 23.15, 0.00 Т/С «СЛЕД».  
 1.35 Х/Ф «ДНЕВНАЯ КРАСАВИЦА».  
 3.15 Х/Ф «ПТИЦЫ».  
 5.10 Д/Ф «ПОТЕРЯННЫЙ РАЙ НИКОЛАЯ ГУБЕНКО».



1155 г. Юрий Долгорукий вступил на престол в Киеве.  
1713 г. В Петербурге открыта Александро-Невская лавра.  
1901 г. Открыт Большой зал Московской консерватории.  
1917 г. Временное правительство России признано Францией, Великобританией и Италией.

1919 г. Авиаконструктор Игорь Сикорский, покинувший после революции Россию, нашёл применения своим талантам и во Франции. В этот день он оставил ее и отправился на пароходе в Америку.

ИМЕНИННИКИ: Ефим

**ПЕРВЫЙ**

5.50, 6.10 Х/Ф «ТЫ У МЕНЯ ОДНА».  
6.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ.  
7.50 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ!  
8.35 ДИСНЕЙ-КЛУБ: «ДЖЕЙК И ПИРАТЫ ИЗ НЕТЛАНДИИ».  
9.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ.  
9.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ.  
10.15 СМАК.  
10.55 «ИРИНА АНТОНОВА. «Я ДАВНО ИДУ ПО ПРЯМОЙ»».  
12.15 СРЕДА ОБИТАНИЯ. «НЕХОРОШАЯ» КВАРТИРА».  
13.20 Т/С «И ВСЕ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ...».  
16.05 ЮБИЛЕЙНЫЙ КОНЦЕРТ ВАЛЕРИЯ ЛЕОНТЬЕВА.  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ.  
18.15 КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ?  
19.20, 21.20 КУБОК ПРОФЕССИОНАЛОВ.  
21.00 ВРЕМЯ.  
22.10 «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»  
23.20 Х/Ф «ТРИ ДНЯ НА ПОБЕГ».  
1.45 Х/Ф «ОХРАННИК ТЕСС».  
3.35 Х/Ф «МАЛЕНЬКИЙ НИКОЛЯ».  
5.15 КРИМИНАЛЬНЫЕ ХРОНИКИ.

**РОССИЯ**

4.50 Х/Ф «РУССКОЕ ПОЛЕ».  
6.35 «СЕЛЬСКОЕ УТРО».  
7.05 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ.  
8.00, 11.00, 14.00 ВЕСТИ.  
8.10, 11.10, 14.20 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
8.20 ВОЕННАЯ ПРОГРАММА.  
8.50 СУББОТНИК.  
9.30 «ГОРОДОК» ДАЙДЖЕСТ.  
10.05 К ЮБИЛЕЮ. «ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ МАРИИ ПАХОМЕНКО».  
11.20 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
11.50 ЧЕСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ.  
12.25, 14.30 Т/С «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»».  
16.00 СУББОТНИЙ ВЕЧЕР.  
18.00 ДЕСЯТЬ МИЛЛИОНОВ.  
19.00, 20.45 Х/Ф «ЧУЖИЕ МЕЧТЫ».  
20.00 ВЕСТИ В СУББОТУ.  
23.35 «ДЕВЧАТА».  
0.10 Х/Ф «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-4».

**НТВ**

5.35 Х/Ф «ШПИОНСКИЕ ИГРЫ».  
7.25 СМОТР.  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00 СЕГОДНЯ.  
8.15 ЛОТЕРЕЯ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ».  
8.45 «АКАДЕМИЯ КРАСОТЫ С ЛЯЙСАН УТЯШЕВОЙ».  
9.20 «ГОТОВИМ С АЛЕКСЕЕМ ЗИМИНЫМ».  
10.20 ГЛАВНАЯ ДОРОГА  
10.55 КУЛИНАРНЫЙ ПОЕДИНОК  
12.00 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС  
13.20 СВОЯ ИГРА.  
14.10 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».  
16.20 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ...  
17.20 ОЧНАЯ СТАВКА.  
18.20 ЧП  
19.00 СЕГОДНЯ.  
19.25 ПРОФЕССИЯ.  
19.55 ПРОГРАММА МАКСИМУМ  
21.00 «РУССКИЕ СЕНСАЦИИ»

**СТС-Саратов**

21.55 ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ!  
22.50 Х/Ф «АГЕНТ ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ-2».  
0.45 Т/С «ЧАС ВОЛКОВА».  
2.50 Т/С «ХОЛМ ОДНОГО ДЕРЕВА».  
4.35 Т/С «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО»  
6.00 Т/С «ВСЁ ТИП-ТОП, ИЛИ ЖИЗНЬ НА БОРТУ».  
8.00 М/С «СМЕШАРИКИ».  
8.30 М/С «СИЛЬВЕСТР И ТВИТТИ».  
9.00 Х/Ф «МОЙ ДОМАШНИЙ ДИНОЗАВР».  
11.00 ЭТО МОЙ РЕБЕНОК!  
12.00 Т/С «ВОРОНИНЫ»  
13.30 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК-ПАУК».  
15.45, 16.30 «6 КАДРОВ»  
16.00 «ЕРАЛАШ».  
18.45 М/Ф «ШРЭК-2»  
20.30 М/Ф «ШРЭК. СТРАШИЛКИ».  
21.00 Х/Ф «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2».  
23.25 ШОУ «УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ». «КАК Я ПРОВЕЛ ЭТО».  
0.55 Т/С «СТРОЙБАТА»  
3.55 Т/С «ЩИТ».  
5.40 МУЗЫКА НА СТС

**РЕН-ТВ**

5.00 М/С «БЭТМЕН. ОТВАЖНЫЙ И СМЕЛЫЙ».  
5.30 Т/С «СОЛДАТЫ-13»  
9.10 РЕАЛЬНЫЙ СПОРТ  
9.20 ВЫХОД В СВЕТ.  
9.50 ЧИСТАЯ РАБОТА.  
10.30 «СТРАННОЕ ДЕЛО». «ТАЙНА ЗВЕЗДНОГО СПЕЦНАЗА».  
11.30 «СЕКРЕТНЫЕ ТЕРРИТОРИИ». «НЛО. РЕПТИЛИИ СРЕДИ НАС».  
12.30 «24» САРАТОВ ИТОГИ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК С УЧАСТИЕМ ГУБЕРНАТОРА ОБЛАСТИ П. ИПАТОВА  
12.45 МУДРЫЕ СОВЕТЫ «СТАРИКА ХОТТАБЫЧА».  
13.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА.  
15.00 Т/С «КОМАНДА ЧЕ»  
17.00 АДСКАЯ КУХНЯ.  
18.30 РЕПОРТЕРСКИЕ ИСТОРИИ.  
19.00 НЕДЕЛЯ.  
20.00 «БУДЬ ГОТОВ!» КОНЦЕРТ МИХАИЛА ЗАДОРНОВА  
22.00 ВЛАДИМИР ИЛЬИН В КОМЕДИИ «ХОЧУ В ТЮРЬМУ».  
23.50 ДМИТРИЙ НАГИЕВ В ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКОМ ФИЛЬМЕ «СКАЛОЛАЗКА И ПОСЛЕДНИЙ ИЗ СЕДЬМОЙ КОЛЫБЕЛИ».  
1.45 «СЕАНС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ».  
3.30 «В ЧАС ПИК» ПОДРОБНОСТИ.  
4.00 Т/С «ФИРМЕННАЯ ИСТОРИЯ».

**ПНТ**

7.00 М/С «ГУБКА БОБ КВАДРАТНЫЕ ШТАНЫ».  
8.30 ГОРОД Я  
9.05 ЧЕГО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА.  
9.25 БУДЕМ ЗДОРОВЫ!  
10.00 ШКОЛА РЕМОНТА.  
11.00 ЖЕНСКАЯ ЛИГА  
12.00 Д/Ф «ВЫЖИЛ, ЧТОБЫ РАССКАЗАТЬ».  
13.00 «COMEDY WOMAN».  
14.00 КОМЕДИ-КЛАБ.

**ТВ-ЦЕНТР**

6.00 МАРШ-БРОСОК  
6.35 М/Ф «ВОЛШЕБНОЕ КОЛЬЦО». «КЕНТЕРВИЛЬСКОЕ ПРИВИДЕНИЕ». «ЯНТАРНЫЙ ЗАМОК»  
7.40 АБВГДЕЙКА  
8.05 ДЕНЬ АИСТА  
8.30 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
9.00 АФИША  
9.30 РЫБОЛОВ  
11.45 М/Ф «РАЗНЫЕ КОЛЕСА»  
11.55 Х/Ф «БАЛЛАДА О ДОБЛЕСТНОМ РЫЦАРЕ АЙВЕНГО»  
11.30 СОБЫТИЯ  
11.50 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ  
12.35 «ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА». НА ЗАСЛУЖЕННЫЙ ОТДЫХ.  
13.20 Х/Ф «СЕДЬМОЕ НЕБО»  
17.30 СОБЫТИЯ.  
17.45 ПЕТРОВКА, 38  
18.00 АФИША  
18.15 ВИТРИНА  
18.40 САФАРИ  
19.00 СОБЫТИЯ.  
19.05 ДАВНО НЕ ВИДЕЛИСЬ!  
21.00 ПОСТСКРИПТУМ  
21.50 Т/С «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ».  
23.45 СОБЫТИЯ  
0.05 Х/Ф «ВА-БАНК-2».  
1.50 Х/Ф «ПАРАДИЗ»  
3.40 Х/Ф «ПРОЩАЛЬНАЯ ГАСТРОЛЬ АРТИСТА»  
5.20 М/Ф «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». «ГРИБОК-ТЕРЕМОК»

**РОССИЯ**

6.30 ЕВРОНЬЮС.  
10.00 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ  
10.35 Х/Ф «СЫН»  
12.05 КРАСИУСЯ, ГРАД ПЕТРОВ! ЗОДЧИЙ БАРТОЛОМЕО РАСТРЕЛЛИ  
12.30 «ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ» ЮРИЙ КУБЛАНОВСКИЙ  
13.00 Х/Ф «ЗОЛОТОЙ ГУСЬ»  
14.05 М/Ф «ФОКА - НА ВСЕ РУКИ ДОКА». «ЧАСЫ С КУКУШКОЙ».  
14.35 ОЧЕВИДНОЕ - НЕВЕРОЯТНОЕ.  
15.00 ВОКЗАЛ МЕЧТЫ.  
15.40 АНАТОЛИЙ БЕЛЫЙ, ДМИТРИЙ НАЗАРОВ В СПЕКТАКЛЕ МХТ ИМ. А. П. ЧЕХОВА «ДУЭЛЬ».  
18.25 Д/Ф «ДВОРЦЫ ЕВРОПЫ».  
19.20 БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ. СВЕТЛАНА ТОМА.  
20.15 «РОМАНТИКА РОМАНСА». «МОСКОВСКАЯ ОПЕРЕТТА».  
21.10 Х/Ф «ПО ГЛАВНОЙ УЛИЦЕ С ОРКЕСТРОМ».  
22.40 «БЕЛАЯ СТУДИЯ». ВАЛЕРИЙ ГЕРГИЕВ.  
23.25 СМОТРИМ... ОБСУЖДАЕМ... Д/Ф «ЖИЗНЬ 2.0».  
1.00 «УПОЕНИЕ ДЖАЗОМ».  
1.55 ЗАМЕТКИ НАТУРАЛИСТА.  
2.25 «ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ». ЮРИЙ КУБЛАНОВСКИЙ.  
2.50 Д/Ф «ТОМАС КУК».

**РОССИЯ 24**

00.00 - 19.00 - РОССИЯ 24  
\* 19.00 СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ  
\* 19.30 СОБЫТИЯ САРАТОВСКОЙ МИТРОПОЛИИ.  
\* 19.45 МУТАБОР  
20.00 - 21.00 - РОССИЯ 24  
\* 21.00 МАРКИЗА.  
22.30 - 00.00 - РОССИЯ 24

**ТВ-3**

6.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
8.55 Х/Ф «ЧУДАК ИЗ ПЯТОГО Б»  
10.40 Х/Ф «КОГДА Я СТАНУ ВЕЛИКАНОМ».  
12.25 Д/Ф «ТАИНА СНЕЖНОГО ЧЕЛОВЕКА».  
13.25 Т/С «МЕРЛИН».  
15.15 Х/Ф «ТЕМНОТА НАСТУПАЕТ».  
17.00 Х/Ф «СЕРДЦЕ И ДУШИ».  
19.00 Х/Ф «МАЙКЛ».  
21.00 Х/Ф «АДВОКАТ ДЬЯВОЛА».  
0.00 Х/Ф «КЛЕТКА».  
2.00 Х/Ф «КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ».  
4.15 Д/Ф «ТАЙНЫ ВЕЛИКИХ МАГОВ».  
5.15 М/С «ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ: ХРОНИКИ».

**МУЗ ТВ**

5.00, 2.30 МУЗТВ-ХИТ.  
8.00 НАШЕ.  
9.00 PRO-НОВОСТИ.  
9.30 TOP HIT ЧАРТ.  
10.30 ХОРОШЕЕ КИНО  
10.55 «10 САМЫХ ОДАРЕННЫХ ЗВЕЗД».  
11.30 М.Ф. «ТАЙНА ТРЕТЬЕЙ ПЛАНЕТЫ».  
12.20 ТОП-МОДЕЛЬ ЧАРТ.  
12.50 COSMOPOLITAN. ВИДЕОВЕРСИЯ.  
13.55, 19.40 ШОУ №1: ТОП-МОДЕЛЬ ПО-РУССКИ.  
14.55 ГОРЯЧИЕ МАМОЧКИ РУССКАЯ ВЕРСИЯ.  
16.20 М/Ф «ОСЛЕПИТЕЛЬНЫЙ БАРИ И ЧЕРВЯКИ ДИСКО».  
17.55 Х/Ф «НОЧНАЯ ТУСОВКА».  
20.40 10 ПОВОДОВ ВЛЮБИТЬСЯ.  
23.40 PRO-ОБОЗР.  
0.05 PLAYBOY: ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ.  
1.30 ГОЛЫШИ.

**РОССИЯ 2**

4.55 «ЧЕРНАЯ БОРОДА. НАСТОЯЩИЙ ПИРАТ КАРИБСКОГО МОРЯ».  
5.55 «ТЕХНОЛОГИИ ДРЕВНИХ ЦИВИЛИЗАЦИЙ».  
7.00, 8.35, 11.30, 19.15, 23.25, 2.05 ВЕСТИ-СПОРТ.  
7.10 ВЕСТИ.RU. ПЯТНИЦА.  
7.40 «МОЯ РЫБАЛКА».  
8.10 СТРАНА СПОРТИВНАЯ.  
8.55 БИАТЛОН, ЧЕМПИОНАТ РОССИИ  
10.20 ФУТБОЛ РОССИИ. ПЕРЕД ТУРОМ.  
11.10 «СПОРТВАСК».  
11.50 ФОРМУЛА-1. ГРАН-ПРИ МАЛАЙЗИИ.  
13.05 Х/Ф «ОБИТЕЛЬ ЗЛА».  
14.55 ХОККЕЙ. КХЛ. 1/2 ФИНАЛА КОНФЕРЕНЦИИ «ВОСТОК».  
17.15 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. «ЧЕЛСИ» - «ТОТТЕНХЭМ».  
19.25 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ДИЕГО МАГДАЛЕНО (США) ПРОТИВ МИГЕЛЯ БЕЛЬТРАНА (МЕКСИКА).  
21.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. «СТОК СИТИ» - «МАНЧЕСТЕР СИТИ».

**РОССИЯ 24**

23.40 Х/Ф «ЧЕРНЫЙ ГРОМ».  
1.35 «ИНДУСТРИЯ КИНО».  
2.05 ВЕСТИ-СПОРТ.  
2.15 «ЧЕРНАЯ БОРОДА. НАСТОЯЩИЙ ПИРАТ КАРИБСКОГО МОРЯ».  
3.20 «МОЯ ПЛАНЕТА»

**DISNEY**

5.05, 12.10 Т/С «ВСЕ ТИП-ТОП, ИЛИ ЖИЗНЬ ЗАКА И КОДИ».  
5.30, 16.10 М/С «КИД ВИСИ КЭТ».  
5.45 М/С «НА ЗАМЕНУ».  
6.10 М/С «КИМ ПЯТЬ-С-ПЛУСОМ».  
6.35, 2.25 М/С «КРЯК-БРИГАДА».  
7.05, 9.10 М/С «КЛУБ МИККИ МАУСА».  
7.30 М/С «СПЕЦАГЕНТ ОСО».  
7.55 М/С «ПЕРЕКРЕСТОК В ДЖУНГЛЯХ».  
8.20 М/С «МАЛЕНЬКИЕ ЭЙНШТЕЙНЫ».  
8.45 М/С «УМЕЛЕЦ МЭННИ».  
9.10 М/С «КЛУБ МИККИ МАУСА».  
9.40 М/С «101 ДАЛМАТИНЕЦ».  
10.05 М/С «РУСАЛОЧКА».  
10.30 М/С «ЛИЛО И СТИЧ».  
10.55, 17.15, 2.55 М/С «ФИНЕС И ФЕРБ».  
11.20 М/С «СОРВИГолова КИК БУТОВСКИ».  
11.45, 1.00 Т/С «ФИЛ ИЗ БУДУЩЕГО».  
12.35, 4.40 Т/С «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС».  
13.05 Т.С. «ВЫСШИЙ КЛАСС».  
13.30, 18.05 Т/С «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ЛИХОРАДКА».  
14.00 Т/С «Н2О: ПРОСТО ДОБАВЬ ВОДУ».  
14.30 Х/Ф «НА АБОРДАЖ!»  
16.25, 22.50 М/С «РЫБОЛОГИЯ».  
16.50, 3.20 М/С «НОВАЯ ШКОЛА ИМПЕРАТОРА».  
17.40, 4.20 Т/С «ХАННА МОНТАНА».  
18.35, 1.30 Т/С «JONAS».  
19.05, 0.35 Т/С «ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ!»  
19.30 Х/Ф «ЗАСТРЯВШИЕ В ЗАХОЛУСТЬЕ».  
21.00 Х/Ф «СКОЛЬЗЯЩИЕ ПО НЕБУ».  
23.00 Т/С «НЕОБЫКНОВЕННАЯ СЕМЕЙКА».  
2.00 Т/С «ДАЙТЕ САННИ ШАНС».  
3.40 М/С «АМЕРИКАНСКИЙ ДРАКОН ДЖЕЙК ЛОНГ».

**5 ПЯТЫЙ КАНАЛ**

6.00 М/Ф «КАК ЛЕЧИТЬ УДАВА». «ПРИВЕТ МАРТЫШКЕ». «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». «ПО СЛЕДАМ БРЕМЕНСКИХ МУЗЫКАНТОВ». «ВОТ КАКОЙ РАССЕЯННЫЙ». «РАЗ КОВБОЙ, ДВА КОВБОЙ». «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВАСИ КУРОЛЕСОВА». «СИНЕГЛАЗКА».  
8.00 Х/Ф «РУСЛАН И ЛЮДМИЛА».  
10.00, 18.30 СЕЙЧАС.  
10.10 «СЛЕД».  
19.00 «ПРАВДА ЖИЗНИ» СПЕЦ.РЕПОРТАЖ  
19.30 Т/С «ГРУППА ZETA»  
23.05 Т/С «ПО ТУ СТОРОНУ ВОЛКОВ»  
1.05 Х/Ф «ПОЖНЕШЬ БУРЮ».  
3.15 Х/Ф «ПАНИ МАРИЯ»  
4.40 Д/Ф «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ»  
5.25 Д/С «КАЛЕНДАРЬ ПРИРОДЫ ВЕСНА»







# НАШЕ УДИВИТЕЛЬНОЕ



# СВИДАНИЕ

НЕДО- ТРОГА В МУЗЕЕ							
ЛОМОВОЙ ИЗВОЗЧИК В ОДЕССЕ	СОБРА- НИЕ ФИЛЬ- МОВ		КРУПА ИЗ ПРОСА		ЗРИТЕЛЬ- НАЯ ТРУ- БА ГЕО- ДЕЗИСТА	ЖЕРТВА КУХОН- НОЙ ТРАВЛИ	
	НЕМЕЦ- КАЯ АРМИЯ		ГРУСТНЫЙ ПРИЯТЕЛЬ ПУХА		ФЕНЯ ТИ- НЕЙД- ЖЕРОВ	ЗЕЛЕНый КАМЕНЬ - ТАЛИСМАН РАКОВ	
	ВА- РЕНЬЕ НА КРУ- АССАН		ЧУДО- ЕДА С НЕБЕС				
				ИМЯ «БАРЫШ- НИ-КРЕС- ТЬЯНКИ»			
	СТРАНА ЮЖНЕЕ НИГЕРИИ						
				ПОДЛЕЦ В РОМАНЕ Ж.ВЕРНА		БРЮСО- ВЫЙ ОСТАТОК СИГАРЕТЫ	ГРИБ ИЗ- ПОД БЕ- РЕЗЫ
	КУВШИН ПОД ПРИКРЫ- ТИЕМ	«ЗАКАЗ- ЧИК» ЦЕЗАРЯ					
				«СТОЙ- ЛО» ЛО- ШАДИНЫХ	ОБЪЕМ- НЫЙ КВАДРАТ		



# СВИДАНИЕ

**Я открыл глаза и увидел, что за окном поздний солнечный день. Вот я спать!**

Бессонные ночи, проведенные в работе, сказываются. Сладко зевнув, я потянулся и откинул одеяло. Вставать жутко не хотелось! Я переборол в себе эту слабость и поднялся с кровати... Подошел к окну, распахнул его и высунулся на улицу... Ветер обрадованно подлетел ко мне и растрепал темные короткие волосы... Солнце поселилось на плечах и тепло пригрело...

В квартире была, на удивление, тишина... Побродив по комнатам, я обнаружил только кота, мохнатого и рыжего, который, сладко растянувшись, дремал в кресле. Я быстро позавтракал, почесал коту теплое растрепанное пузо, от чего он довольно замурлыкал, оделся и выбежал на улицу...

Сидящие около подъезда бабушки с удивлением посмотрели на меня, ведь я был одет нарядно. Сегодня же не просто летний день, сегодня же Праздник!

Надеюсь, что мне удастся сделать ей сюрприз! Может, она закрутилась в суматохе буден и выпустила из вида... Вот удивится!!!

Я специально отменил все дела сегодня, чтобы посвятить этот день целиком и без остатка ей. Я весело шагал по улицам, заходя в магазины... Я искал... Искал что-то особенное. Удивительное. Как она. Для меня. Ничего не подходило. Мое настроение совсем от этого не падало. Я знал, что найду. Обязательно.

В маленьком магазинчике, который находится на какой-то маленькой узенькой улочке...

Я сразу обратил внимание на эту вещь. Она была великолепна. Небольшая серебряная брошь в форме взлетающей птицы... Эта брошь была ручной работы, в ней словно были сосредоточены вся любовь и нежность мастера. Маленький сверкающий камешек замер на крыле этой птицы. Продавец сказал, что это александрит. Он меняет цвет в зависимости от освещения, погоды и настроения.

И тут я понял, что это идеальный подарок для нее. Для Гали. Для моего Галчонка. Для моей маленькой хрупкой Птицы с белыми сверкающими крыльями и сильной Душой... Эта брошь словно является отражением ее натуры. Она хрупка и свободолюбива, как птица. Ее руки нежны точно дрожащие перья расправленного крыла. Ее глаза меняют свой цвет от светло-серого до темно-синего в зависимости от настроения. Она независима, легка, грациозна, добра и... она нужна мне. Я просто не смогу без нее.

Расплатившись, я вышел на улицу, держа в руках маленькую мерцающую, рвущуюся в небо, птицу. Настроение мое лучами ослепляющего солнца запрыгало по крышам и домам этого маленького города... Время приближалось к вечеру. Скоро наша встреча! Я вышел на длинный-длинный проспект, названный в честь политического лидера и заскочил в подъехавший автобус. За цветами!

**Продолжение читайте на стр.4**

ЮЖНЕЕ НИГЕРИИ								
			ПОДЛЕЦ В РОМАНЕ Ж ВЕРНА		БРЮСОВЫЙ ОСТАТОК СИГАРЕТЫ		ГРИБ ИЗ ПОД БЕ- РЕЗЫ	
	КУВШИН ПОД ПРИКРЫ- ТИЕМ	«ЗАКАЗ- ЧИК» ЦЕЗАРЯ						
				«СТОЙ- ЛО» ЛО- ШАДИНЫХ АВТОСИЛ	ОБЪЕМ- НЫЙ КВАДРАТ			
	ЖИЛЬЕ, КОТОРОЕ КРАСНО НЕ УГЛАМИ	КУЧА КРУПНЫХ РАЗМЕ- РОВ						
«ГАНД- БОЛ» В БАС- СЕЙНЕ	«НАЧАЛЬ- НИЦА» СРЕДЬ СОСУДОВ	ЧЕЛОВЕК, УМЕЮЩИЙ КОЛЕСИТЬ		ЗАПАХ ШАРИКА		ПРИЛА- ВОК ДЛЯ ТОРГОВЛИ В РАЗНОС		
БРЮКИ- НЕДО- МЕРКИ		НЕОЖИ- ДАННЫЙ ВИЗИТ ГЛУПОСТИ						
						ПЕРВО- ПРЕСТОЛЬ- НАЯ КА- ЗАХОВ	«РАФИ- НАДНАЯ» ПУСТЫНЯ АФРИКИ	
КУЗИНА ЛАМБА- ДЫ		ХАНДРА ОНЕ- ГИНА	АЛТАРЬ У ЭЛЛИ- НОВ					
	КНИЖ- КА - МА- ЛЫШУ ПОТЕХА	ИМЯ ГЕРО- ИНИ РАС- СКАЗА ГОРЬКОГО		ИЗО- БИЛЬНАЯ ЕМКОСТЬ		ПРОСЛА- ВИЛСЯ «УТОПИ- ЕЙ»		
	«СЛЕЗОТО- ЧИВЫЕ АМУРЫ» НА ТЕЛЕЭКРАНЕ	«КРОВО- ДАРИ- ТЕЛЬ»						
	РЕКА МЕЖ ВЕЛИКИХ ОЗЕР							





КАЛЕНДАРЬ 47'2007

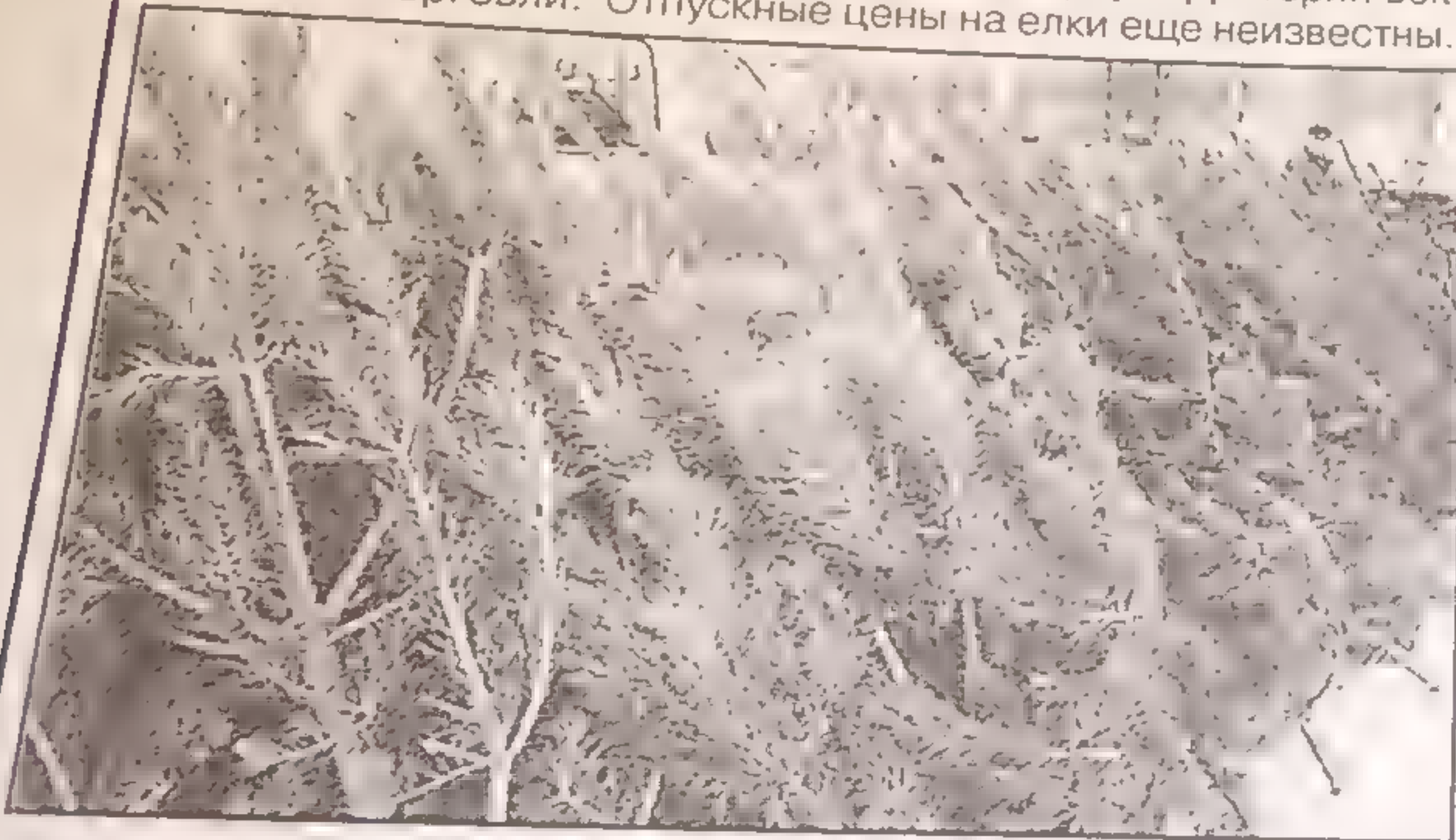
## СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА

### Участковым оказывается финансовая помощь на приобретение жилья

В бюджете Саратовской области в этом году впервые предусмотрены средства на обеспечение жильем участковых милиционеров. 40 млн рублей выделены в рамках реализации областной программы "Усиление борьбы с преступностью в Саратовской области на 2004-2007 годы". Министерство строительства и ЖКХ на эту сумму выдало стражам порядка 76 именных свидетельств о предоставлении безвозмездной финансовой помощи в форме субсидий на строительство и приобретение жилья.

### Планируется организовать около 80 елочных базаров

Традиционные елочные базары заработают в Саратове с 10 декабря. Под продажу "новогодних деревьев" будет выделено около 80-ти мест. Горадминистрация намерена заключить с владельцами торговых точек договоры на уборку территории вокруг места торговли. Отпускные цены на елки еще неизвестны.



### В 2007 году в Саратове появилось 10 700 новых телефонных номеров

На 1 октября нынешнего года всеми операторами по Саратову установлено 313 600 телефонов, а смонтированная телефонная сеть составляет 321 300 линий. За 9 месяцев этого года операторами проводной телефонной связи было установлено 10 700 телефонов.

### На МУ ДЕЗы Саратова наложены крупные штрафы

Государственной жилищной инспекцией области выдано 14 предписаний по устранению выявленных нарушений при эксплуатации, содержании и ремонте жилищного фонда. В результате 68 протоколов об административных правонарушениях, выданных 39 постановлений об административных штрафах на сумму более 1,12 млн рублей. Так, за нарушение правил содержания и ремонта жилых домов МУ "Саратовское городское хозяйство" оштрафован на 280 000,

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА

НА ГАЗЕТУ  
**КаленДарь**  
TV  
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 15983

## МЕДИЦИНА

### В Саратове эпидобстановка по ОРВИ и гриппу остается благополучной

19 ноября текущего года в Саратов поступила вакцина от гриппа, закупленная на средства федерального бюджета. В рамках нацпроекта "Современное здравоохранение" бесплатно прививать от гриппа будут дошкольников, учащихся и работников образовательных учреждений. По данным Всемирной организации здравоохранения, в текущем году массовая эпидемия гриппа начнется в более поздние сроки, и организм привитых успеет выработать иммунитет. По данным Роспотребнадзора по Саратовской области, за прошлую неделю ОРВИ в Саратове заболели 510 человек в возрасте от 7-ми до 14-ти лет и 1075 человек в возрасте от 15-ти лет и старше. Это ниже эпидпорога на 40 и 52,4 % соответственно. Случаев гриппа среди учащихся не выявлено. Эпидобстановка в городе по ОРВИ и гриппу остается благополучной.

### Изменена схема обеспечения льготников лекарствами

С 1 января будущего года в России начнет действовать новая схема дополнительного лекарственного обеспечения льготных категорий граждан. Об этом на встрече с Владимиром Путиным сообщила глава Минздравсоцразвития Татьяна Голикова. Схема будет разделена на две составляющие: одну из них будет осуществлять федеральный центр, а вторую — субъекты Федерации. Из федерального бюджета будут финансироваться дорогостоящие препараты для лечения семи особо тяжелых заболеваний. Все остальные полномочия перейдут к региональным органам исполнительной власти. По словам Голиковой, на закупку лекарств субъектами Федерации будет выделено 27 млрд рублей.

### 48% курильщиков не собираются "бросать"

Накануне Всемирного дня отказа от курения компания "КОМКОН-Саратов" провела опрос жителей Саратова. Две трети саратовцев старше 18-ти лет (66,5%) сказали, что не курят вообще; 31% — что являются курильщиками. 2,5% респондентов ответили, что курят, но очень редко — по настроению. Среди курильщиков 48% не собираются "бросать" курить; 21% — собираются это сделать в течение следующего года; 28% — в прин-

## 26 НОЯБРЯ

1911 г. в городском театре состоялся бенефис артиста В.Ф. Гардина, впоследствии организатора первой госкиношколы (ныне ВГИК). 1911 г. прошел концерт симфонического оркестра под управлением известного дирижера К.С. Сараджева, впоследствии профессора Московской и Ереванской консерваторий, Героя Труда. 1981 г. за успехи в подготовке кадров для народного образования Саратовский педагогический институт им. К.А. Федина награжден орденом "Знак Почета".

## 27 НОЯБРЯ

1911 г. в Саратов прибыли члены парижского географического института Андре Маршен и Габриель Шефле, совершающие пешком кругосветное путешествие, начатое в 1907 году. 1944 г. участники митинга комсомольцев и молодежи Саратова, состоявшегося в связи с освобождением территории СССР от фашистов, обратились ко всей молодежи области с призывом соиздательным трудом приблизить победу. С начала войны по ноябрь 1944 г. из городской организации на фронт ушло 17 542 комсомольца.

## 28 НОЯБРЯ

1935 г. родилась Елена Владимировна Гохман, саратовский композитор, лауреат Государственной премии РСФСР (1991), з.д.и. России (1994), профессор (1996). В 1967 г. окончила Саратовское музыкальное училище, с 1962 г. преподает на кафедре теории музыки и композиции Саратовской государственной консерватории имени Л.В. Собинова. 1936 г. открылась 1-я центральная детская поликлиника, имеющая 16 лечебных кабинетов.

## 29 НОЯБРЯ

1911 г. состоялся концерт пианиста и композитора Александра Николаевича Скрябина. 1924 г. родилась Валентина Александровна Ермакова — народная артистка СССР. С 1971 г. — преподаватель мастерства актера в Саратовском театральном училище им. И.А. Слонова (ныне театральный факультет Саратовской государственной консерватории им. Л.В. Собинова). С 1988 г.



Государственной жилищной инспекцией области выдано 14 предписаний по устранению выявленных нарушений при использовании, содержании и ремонте жилищного фонда. Оформлено 68 протоколов об административных правонарушениях. Вынесено 39 постановлений об административных правонарушениях на сумму более 1,12 млн рублей. Так, за нарушение правил содержания и ремонта жилых домов МУ ДЕЗ по Заводскому району Саратова оштрафован на 280 000, МУ ДЕЗ по Октябрьскому району — на 160 000 рублей. По 120 000 рублей придется заплатить МУ ДЕЗам по Ленинскому и Кировскому районам областного центра и ТСЖ "Прогресс". ТСЖ "Елшанка" оштрафовано на 80 000 рублей. ТСЖ "Волга", ЗАО "УК "Центр-Дом", ТСЖ-1 и ТСЖ-2 Фрунзенского района, а также ФГУ "Государственная семенная инспекция" выплатят по 40 000 рублей штрафа.

## СПОРТ/КУЛЬТУРА

### Саратовец пробился в 1/2 финала чемпионата WBKF по кикбоксингу

В Москве на ринге Бойцовского Клуба "Арбат" состоялся четвертьфинальный бой чемпионата WBKF по кикбоксингу в супертяжелом весе. Путевка в полуфинал чемпионата досталась чемпиону Европы-2007, неоднократному призеру чемпионата России по кикбоксингу, призеру чемпионата России по сават Эльвину Аббасову. Саратовский спортсмен победил техническим нокаутом в 4-ом раунде чемпиона мира по боям без правил-2004, победителя Кубка Консульства Таиланда-2006, чемпиона Санкт-Петербурга 2006 года по тайскому боксу Андрея Сеня.

### Режиссер-постановщик ТЮЗа получил "Хрустальную розу Виктора Розова"

Экспертный совет и совет Благотворительного фонда премии "Хрустальная роза Виктора Розова" (Москва) присудили народному артисту России Александру Соловьеву, режиссеру-постановщику Саратовского академического театра юного зрителя имени Киселева, звание лауреата VI Всероссийского конкурса премии "Хрустальная роза Виктора Розова" в номинации "Спектакль по драматургии Виктора Розова" за постановку пьесы "Вечно живые" на сцене саратовского ТЮЗа. Церемония награждения лауреатов и презентация 6-го выпуска альманаха "Алмазные грани "Хрустальной розы" состоялась в Москве. Премия "Хрустальная роза Виктора Розова" учреждена в 2001 году и присуждается авторам талантливых, самобытных и ярких произведений музыки, литературы, театрального и изобразительного творчества, исполненных высокой гражданственности, художественности и патриотизма. Премия включает в себя памятный приз, выполненный в виде стилизованной хрустальной розы, нагрудную медаль "Виктор Розов. За вклад в отечественную культуру", свидетельство лауреата и денежную сумму, величина которой определяется советом фонда.

Видеосъемка, монтаж любых торжеств в удобном для вас формате. Авторские решения. Т. 50-05-42, 8-917-324-80-91.

рации будет выделено 27 млрд рублей.

## 48% курильщиков не собираются "бросать"

Накануне Всемирного дня отказа от курения компания "КОМКОН-Саратов" провела опрос жителей Саратова. Две трети саратовцев старше 18-ти лет (66,5%) сказали, что не курят вообще; 31% — что являются курильщиками. 2,5% респондентов ответили, что курят, но очень редко — по настроению. Среди курильщиков 48% не собираются "бросать" курить; 21% — собираются это сделать в течение следующего года; 28% — в принципе задумываются об отказе от табака, но не в ближайшее время. 3% респондентов курильщиков затруднились с ответом. Выборка квотная, маршрутная, репрезентирующая население старше 18-ти лет (712 000 человек), соответствует социально-демографической структуре населения города по полу и возрасту.

## ТРАНСПОРТ

### Аи-92 дорожать не будет

Областная власть и крупные поставщики топлива на местном рынке заключили устную договоренность о неповышении цен на самый ходовой — 92-ой бензин. Такая информация прозвучала на ПДС при зампреде облправительства Алексее Щербакове. Про 95-й было сказано, что его используют достаточно обеспеченные люди, поэтому его стоимость отрегулирует рынок.

### За 10 месяцев в Саратовской области в ДТП пострадали 707 человек

В Саратовской области за 10 месяцев этого года в дорожно-транспортных происшествиях пострадали 707 человек. Всего произошло 437 аварий с пострадавшими. Самой опасной считается дорога Самара — Пугачев — Энгельс — Волгоград. Там случились 82 автомобильные аварии. На 2-м месте по опасности находится автодорога Тамбов — Саратов (38 ДТП), а на 3-м — Энгельс — Ершов — Озинки, где случилось 37 аварий. Лидер безопасности на дорогах — Новоузенский район, в котором за 10 месяцев произошла всего одна автоавария. В Алгайском, Петровском и Турковском районах на дорогах тоже безопасно. С начала этого года в каждом из них зафиксировано лишь 2 ДТП.



29 пианиста и композитора Александра Николаевича Скрябина. 1924 г. родилась Валентина Александровна Ермакова — народная артистка СССР. С 1971 г. — преподаватель мастерства актера в Саратовском театральном училище им. И.А. Слонова (ныне театральный факультет Саратовской государственной консерватории им. Л.В. Собинова). С 1988 г. — профессор Саратовской консерватории им. Л.В. Собинова, в которой она проработала до конца жизни.

## 30 НОЯБРЯ

1804 г. подписан правительственный указ о порядке размежевания саратовских земель. 1917 г. открылся губернский съезд представителей от волостей, подготовленный и созданный большевиками. На нем присутствовало 329 делегатов от всех 10 уездов Саратовской губернии. 1917 г. открыт студенческий Коммунистический клуб. 1952 г. на перенесенной трамвайной линии на улице Цыганской (Кутякова) началось регулярное движение.

## 1 ДЕКАБРЯ

1773 г. сделан мост через Глебучев овраг на горы. 1807 г. Линдегренем открыта первая аптека в Саратове в доме Акимовых на улице Московской. 1867 г. состоялся первый выпуск Мариинской женской гимназии. 1931 г. родился Николай Дуксин, актер Саратовского театра русской комедии. 1937 г. завершено строительство "Дома книги". 1994 г. было открыто Генеральное консульство Германии в Саратове.

## 2 ДЕКАБРЯ

1789 г. в этот день родился русский поэт Александр Сергеевич Голицын (1789-1858), уроженец с. Зубриловка Саратовской губернии (ныне Пензенская область), знакомый А.С.Пушкина. 1911 г. на углу улиц Александровской (Горького) и Малой Казачьей (Яблочкова) открылся кинотеатр "Мурава", фойе которого было оформлено в старорусском стиле с изразцовой печью с рельефами и рисунками Врубеля и Коровина.

МАТЕРИАЛЫ САЙТОВ SARBG.RU, VZSAR.RU

ПОДГОТОВКЕ ПОЛОСЫ ИСПОЛЬЗОВАНЫ







ЛЕГ- КАЯ, ТЯЖЕ- ЛАЯ, СПОР- ТИВ- НАЯ	НАМА- ТАН- НЫЙ, ТАЙ- НЫЙ, ЛОЖ- НЫЙ	КОН- НАЯ, МЕД- ЛЕН- НАЯ, ЗАПРЕ- ЩЕН- НАЯ	БЛО- СТВОЛЬ- НЫЙ, ТАЕЖ- НЫЙ, БЕРЕ- ЗОВЫЙ	ЗУБНОЙ, ЭФИРНЫЙ	НАДЕЖ- НЫЙ, ПРИ- КРЫ- ТЫЙ, ФРОН- ТОВОЙ	КАРТОЧ- НОЕ	НАЯ	ТОР- ЖЕСТ- ВЕННЫЙ, ДИПЛО- МАТИ- ЧЕСКИЙ	КАЯ, ТЕ- ЛЕФОН- НАЯ, ЛЫЖ- НАЯ
				АДМИ- РАЛЬ- СКИЙ, БИ- ТЫЙ, КЛАС- СНЫЙ	ПАРОВОЙ, КУЗНЕЧНЫЙ, УДАРНЫЙ	СТАЛЬ- НОЙ, АКРОБА- ТИЧЕС- КИЙ, ФИЗ- КУЛЬ- ТУР- НЫЙ	УГНЕТЁННЫЙ, БЕСПРАВНЫЙ, ЗАКОВАННЫЙ		РЕК- ЛАМ- НЫЙ, МЕ- БЕЛЬ- НЫЙ, ПОПУ- ЛЯР- НЫЙ
"БАНДИТСКАЯ", БАТЫЕВА, ХАНСКАЯ		АРХИТЕКТУРНАЯ, ГЛУБОКАЯ, БИБЛИОТЕЧНАЯ	НАЛО- ЖЕН- НОЕ, ША- МАН- СКОЕ, ПЕЩЕР- НОЕ	ПОЧТО- ВАЯ, ГЕРБО- ВАЯ, ФАБ- РИЧ- НАЯ			КИПЯЧЁНАЯ, СЫРАЯ, АРТЕЗИАНСКАЯ		
ГОР- НАЯ, НЕРВ- НАЯ, СОЛ- НЕЧ- НАЯ	КО- РОВЬЕ, КОЛ- ХОЗ- НОЕ, ПАСУ- ЩЕЕСЯ		ДИЗЕЛЬНОЕ, ЯДЕРНОЕ, ГОРЮЧЕЕ		ДОРОГАЯ, БРИЛЛИАН- ТОВАЯ, ЛИНЗОВАЯ				
				ДВУХЪЯ- РУСНЫЙ, ЖЕЛЕЗ- НОДО- РОЖНЫЙ, ЗУБНОЙ	ЖИР- НЫЙ, ЗЕР- НИС- ТЫЙ, ОБЕЗ- ЖИРЕН- НЫЙ	ОТКРЫТЫЙ, АККУРАТНЫЙ, НЕРЯШЛИВЫЙ	ХРУС- ТАЛЬ- НАЯ, ТРЕХ- РОЖКО- ВАЯ, РАЗБИ- ТАЯ	АЗАРТНЫЙ, ЗАПАСНОЙ, КАРТОЧНЫЙ	СУРИ- КОВА, ДУ- ХОВА, ПУГА- ЧЕВА
	МОРСКОЙ, ПРЕСНОВОДНЫЙ, КРУГЛЫЙ		ОПЕРНЫЙ, МУЗЫКАЛЬНЫЙ, ДЕТСКИЙ					КАМЕННЫЙ, ЯЗЫЧЕСКИЙ, РЕЛИГИОЗНЫЙ	
				КОЛЁСНЫЙ, ВЕЛОСИПЕДНЫЙ, БОЧЕНОЧНЫЙ		КОС- ТЮМ- НАЯ, АТЛАС- НАЯ, ВЕЛЬ- ВЕТО- ВАЯ	СЕДА- ЛИЩ- НЫЙ, ЗУБ- НОЙ, ЧУВСТ- ВИТЕЛЬ- НЫЙ		
	АЛКОГОЛЬНО- ГРАДУСНЫЙ, ТОВАРНЫЙ, ПОЛНЫЙ	ЗЕЛЁНАЯ, ГАЗОННАЯ, СКОШЕННАЯ	ПОЛ- НЫЙ, ОТКРЫ- ТЫЙ, ЛИШ- НИЙ					ЗОЛО- ТАЯ, МОР- СКАЯ, АКВА- РИУМ- НАЯ	ПРОГ- НОЗ- НОЕ, ПАРТИЙ- НОЕ, КОМСО- МОЛЬ- СКОЕ
	КВАРТИРНАЯ, ГЕНЕРАЛЬНАЯ, ВЛАЖНАЯ	НАДЕЖНАЯ, ПРОЧНАЯ, СТАЛЬНАЯ		ТОЛО- КОН- НЫЙ, ВЫСО- КИЙ, ОТКРЫ- ТЫЙ	КОМ- ПЬЮТЕР- НОЕ, ПЛАСТИ- КОВОЕ, ПУСТОЕ		ФА- ШИСТ- СКИЙ, ГОРЯ- ЩИЙ, ПОДБИ- ТЫЙ	АНГОР- СКАЯ, БОРО- ДАТАЯ, РО- ГАТАЯ	
			ЗРИТЕЛЬСКАЯ, МАСОНСКАЯ, РУЖЕЙНАЯ						
ДЕЛОВАЯ, МЕРТВАЯ, СОБАЧЬЯ		ТЕРПКОЕ, СУХОЕ, ДЕСЕРТНОЕ		ФУТБОЛЬНЫЙ, ЛЁГКИЙ, БРЕЗЕНТОВЫЙ				ПЕСЧА- НАЯ, ОСТ- РАЯ, МОР- СКАЯ	СПЁК- ШАЯСЯ, УГОЛЬ- НАЯ, ПЕЧ- НАЯ
			СЕРДЕЧНАЯ, СИЛЬНАЯ, ГОЛОВНАЯ			ПОЛУДРАГОЦЕННЫЙ, СЛОИСТЫЙ, ХАЛЦЕДОНОВЫЙ			



Продолжение. Начало на стр. 1

**Автобус, переминаясь с  
ноги на ногу, плыл по дороге.**

Я стоял и смотрел в окно и счастливо, может и дуло, улыбался. Улыбался щипцу, лежащему в кармане, улыбался кондуктору с грустным лицом и вдруг ожившими от моей улыбки глазами, улыбался ребятишкам, проезжающим в соседнем автобусе и приклеившимся к задним окнам, улыбался мужчине в сером плаще, стоящему рядом, а он как-то странно смотрел на меня и почему-то не улыбался, улыбался небу и облакам, расплывающимся от ветра, улыбался себе, улыбался всему Миру.

Вдруг автобус резко дернулся, старчески закричал и остановился. Люди суетливо завертели головами, послышались чьи-то громкие недовольные голоса. Я отвернулся от окна и посмотрел в салон... Кондуктор говорила о чем-то с водителем, затем эта женщина в розовой, похоже очень старой, кофте, с кожаной потертой сумкой на шее и ожившими от моей улыбки глазами обратилась к пассажирам с просьбой: спокойно выйти из автобуса, так как он сломан. Кто-то завозмущался еще громче, человек в сером плаще, фыркнув, сообщил, что это все власть виновата, что это она, оканная, не хочет обеспечить граждан нормальным транспортом, кто-то поторопился к кондуктору забирать деньги за билет.

Я смотрел на все это и мне почему-то стало смешно! Быстро выскочил из заболевшего автобуса и направился к автобусной остановке. Постепенно туда подтянулись остальные. Еще где-то слышались недовольные, звенящие фразы.

Это все власть виновата — говорил человек в сером плаще. Я улыбнулся. Автобуса не было почему-то. Я спросил у рядом стоящей девушки, который час. Оказывается, что уже без пятнадцати девять. А магазин цветов работает до девяти. Я быстрым шагом направился по дороге, понимая, что автобус ждать бесполезно, а маршрутки вымерли где-то в пути, словно мамонты.

Знавший цыган был

хотел лвести.

— Я вынуждена проводить Вас из магазина, если Вам нечем расплатиться.

— Нет, подождите, пожалуйста. У меня есть деньги, были.

Я начал вспоминать вслух: купил броню, плащ, плащ-палатку, сел в автобус, автобус, сел в автобус, на остановку пешком сюда... Так. Автобус, в автобусе... Человек в сером плаще, который все властью был недоволен. Он вытащил у меня кошелек. Я хлопнул себя по лбу...

— Девушка, пожалуйста, выручите меня, у меня свидание, а я не могу прийти на свидание без цветов, давайте я оставлю Вам в залог паспорт, а завтра утром привезу деньги...

Девушка долго смотрела на меня и никак не могла решиться, а потом вдруг рассмеялась и сказала.

— А была, ни была, черт с Вами, давайте... Только я открываюсь в девять, привезите деньги до открытия.

— Да, хорошо, конечно.

Я радостно закивал головой, словно китайский болванчик. Взял в руки цветы и побежал к выходу, но вдруг остановился, развернулся и громко расцеловал девушку в обе щеки.

— Спасибо Вам!

Она засмузилась, покраснела и робко поправила выбившуюся челку.

— Удачи! И знаете что? Очень жаль, что на свете так мало людей, способных ради Любви на подвиги, хоть и маленькие. Вашей Даме очень повезло, так и скажите.

— Спасибо! Скажу! Обязательно!

Я со смехом побежал к выходу, еще чуть-чуть и я начну опаздывать...

До нашей встречи я добегал за 15 минут. Электронные городские часы показывали девять сорок пять. Вовремя. Я начал делать глубокие вздохи, чтобы остановить разбегающееся сердце...

Где-то вдали загремел гром, а по небу побежали серые хмурые тучи...

Галя опаздывала. Она, в общем, была пунктуальным человеком, но всегда опаздывала, то у нее лифт сломался, то позвонил кто-то, то бабушку через дорогу переводила, то луна соскочила с неба, то ей нужно было держать

**НАШЕ УДИВИТЕЛЬНОЕ****СВИДАНИЕ**

Она ласково улыбнулась.

— Вот-вот и продащица цветов так сказала и сказала, что тебе очень повезло.

Я спрятал самодовольную улыбку, от чего, наверное, стал похож на кота, обожравшегося сметаны. Она только тихо сказала:

— Я знаю — и от этого мне хотелось ее расцеловать — так про что ты там говорил, про подарок?!

Она лукаво сощурила глаза, и мне захотелось расцеловать ее еще больше.

— Да-да! Я хотел, хочу то есть, подарить тебе одну вещь, я, как только ее увидел — понял — это твое.

С этими словами она накрутила шарф мне на шею, а я сидел и не мог вымолвить ни слова. Шарф уловил Галин запах и сейчас бесстыдно его расточал. Я потрогал теплые нити и поднял глаза на Галю:

— Спасибо тебе, Галчонок! Теперь я никогда не простыну.

— Ведь это не просто шарф... — она взялась за один из разноцветных краев — это шарф с моей меткой — и она показала маленькую птицу, вышитую на краю шарфа. Ты вот говоришь, что я на птицу похож, свободу люблю, люблю да, может и похож, согласна, а вот этим подарком хочу показать тебе, что я Твоя. Твоя



Оказывается, что уже без пятнадцати девять. А магазин цветов работает до девяти. Я быстрым шагом направился по дороге, понимая, что автобус ждать бесполезно, а маршрутки вымерли где-то в пути, словно мамонты.

### До заветной цели было еще метров двести.

Я спросил время. Девять. Ровно. Я побежал. Двери магазина были закрыты, свет внутри не горел. Я глубоко вздохнул, поборов зарождающееся отчаяние. Только здесь в это время года можно было найти ее любимые цветы. Я не помнил их название. Очень уж у меня голова дырявая. Но я точно знал, что она называет их маленькими подсолнухами, они и впрямь были копией рыжих солнц в миниатюре. Вдруг я заметил девушку, отходившую от магазина. Я догнал ее, она и вправду оказалась продавцом. Я начал просить ее, чтобы она продала мне цветы. Девушка долго думала, с подозрением глядя на меня, но потом от чего-то улыбнулась и пошла к магазину. Я радостно, вприпрыжку побежал следом. Наверное, она увидела в моих карих глазах настоящее желание сделать приятное своей Любимой.

В салоне влажно пахло цветами, я стоял и вдыхал этот запах всей грудью. Продащица остановилась в центре магазина и пристально смотрела на меня... Она, наверное, думала, что я сумасшедший. Нет, я счастливый.

Я попытался объяснить ей как выглядит то, что я ищу, энергично размахивая руками. Она улыбнулась, поправила рукой выбившуюся каштановую челку и указала на цветы, стоящие чуть поодаль всех...

### Маленькие рыжие солнца

Герберы — так они называются, сказала девушка. Интересно, а Галя знает их название или она просто помнит, что это солнца в миниатюре.

Я улыбнулся, подумав про Галю.

— Мне, пожалуйста, семь штук, — радостно сообщил я.

— Хорошо, — ответила мне девушка и пошла к вазе, в которой стояли цветы.

Я полез в карман за портмоне, но его не было. Я посмотрел в пиджаке, брюках — ничего не нашлось. Паспорт был, а кошелек — нет. Девушка стояла и подозрительно пристально смотрела на меня, держа в руках герберы.

вздохи, что было остановить разбегающееся сердце...

Где-то вдали загремел гром, а по небу побежали серые хмурые тучи...

Галя опаздывала. Она, в общем, была пунктуальным человеком, но всегда опаздывала, то у нее лифт сломался, то позвонил кто-то, то бабушку через дорогу переводила, то луна соскочила с небосклона, а ей нужно было держать ее до приезда спасателей.... Я знал эту ее черту и готов был ждать. Я готов был ждать ее всю жизнь!

Вдруг на землю, искрясь, словно новогодние игрушки, посыпались бусинки дождя... Они теплыми струями падали и падали, раскатываясь по земле. На тротуаре начали образовываться лужи, которые пенились и пузырились. Дорога стала похожа на черную глянцевую фотографию, с изображением хмурого летнего неба.

Я стоял под козырьком, а вода капала с моих волос, попадая прямо за воротник...

Дождь барабанил по крышам домов и шелестел в листве...

### И тут я увидел ее!

Она маленькими перебежками пробиралась ко мне по лужам, держа над головой какой-то пакет... Длинные светлые волосы мокрыми лентами липли к ее лицу.

И она улыбалась!

Я, забыв обо всем на свете, выскочил из-под козырька и побежал ей навстречу. По лужам, которые разлетались в разные стороны от моих шагов. Она остановилась и начала смеяться, подставляя лицо струям теплого дождя... Я подбежал к ней и сразу поцеловал. Я так соскучился! А потом подарил цветы. Она обняла меня крепко-крепко и поцеловала в ответ. Так мы и стояли, обнявшись под летним дождем...

... Дождь кончился, и мы, чуть подсохнув, пошли-таки в ресторан, где я заказал столик. Цветы сразу поставили в вазу. Официант откупорил бутылку шампанского и сказал, что главное блюдо сейчас подадут.

Мы подняли бокалы, и я взял Галину руку:

— Галчонок мой! Я хочу сделать тебе один подарок.

— Олег, родной! Ты сам большой подарок! Самый нужный!

чего, наверное, стал похож на кота, обожравшегося сметаны. Она только тихо сказала:

— Я знаю — и от этого мне хотелось ее расцеловать — так про что ты там говорил, про подарок?!

Она лукаво сощурила глаза, и мне захотелось расцеловать ее еще больше.

— Да-да! Я хотел, хочу то есть, подарить тебе одну вещь, я, как только ее увидел — понял — это твое.

Галя нетерпеливо, как ребенок, наклонила голову, от чего ее еще слегка влажные волосы скользнули по черному трикотажному платью и легли на плечо...

### Я достал мерцающую брошь...

— Знаешь, я всегда говорил тебе и повторяю снова, мне кажется, что ты похожа на Птицу: так же легка и свободолюбива и поэтому...

Я протянул ей брошь на ладони, ей было не очень видно, и она даже слегка привстала на стуле. Я видел как расширяются ее зрачки, так было всегда, когда в ее душе загоралось удивление. Она дрожащей рукой взяла брошь и посмотрела на меня. У нее удивительные глаза. Я все понял. Ей очень понравилось. Она не ожидала! Это фантастически красиво. Просто необыкновенно!

Она соскочила со своего места и крепко меня обняла...

— Спасибо, Олег! Мне очень-очень понравилось! Приколи, пожалуйста...

Она протянула мне брошь. Я аккуратно, боясь поранить, приколол взлетающую птицу к Галиному черному платью и снова понял: я не ошибся! Это действительно то, что надо!

Брошь великолепно сочеталась с платьем, с волосами, с ней самой... Галя коснулась птицы пальцами, и в ее глазах зародился какой-то немой трепет...

— Ты удивил меня! Но ты тоже удивишься!

— В смысле?

— Сейчас поймешь!

Она подошла к своему стулу и открыла сумку...

— Говорят, что у безумцев или гениев мысли схожи... Кто мы? Не знаю, да это и не важно, а главное...

И она достала из сумки длинный полосатый шарф, связанный из нереально ярких, теплых ниток.

— Желаю тебе не болеть, не простывать после таких вот прогулок под дождем.

Галю: — Спасибо тебе, Галчонок! Теперь я никогда не простыну.

— Ведь это не просто шарф... — она взялась за один из разноцветных краев — это шарф с моей меткой — и она показала маленькую птицу, вышитую на краю шарфа. Ты вот говоришь, что я на птицу похожа, свободу люблю, люблю да, может и похожа, согласна, а вот этим подарком хочу показать тебе, что я Твоя. Твоя Птица. Только для тебя я летаю. Благодаря тебе.

— Галчонок, любимая! Спасибо!

Она села ко мне на колени и я почувствовал, что я по-настоящему счастливый человек! Очень счастливый!

### ... Чуть позже мы поужинали, я рассказал ей свои приключения, и мы пошли танцевать.

Зал ресторана уже был почти пуст, только уставшие музыканты бренчали сами себе какую-то музыку, а, увидев нас, ожили и заиграли красивую медленную мелодию. Мы кружились по залу, оба закутанные в яркий полосатый шарф с маленькой птицей, присевшей на краешек.

Это и есть Счастье! Просто танцевать с любимым человеком, просто держать ее руку в своей, сердцем чувствовать, что мы удивительно подходим друг другу, что мы и есть те самые половинки одного целого. Те самые половинки, которые кто-то когда-то разделил по ошибке...

... Время плавно катилось к полуночи. Мы вышли из ресторана, держась за руки...

— Галя! Можно я провожу тебя домой?

Она шла, накинув на плечи мой пиджак.

— Ты еще и поцелуя на прощание попросишь, да?

Она привстала на цыпочки и притянула меня к себе с помощью полосатого шарфа, согревающего мою шею.

— Да!

Нахально ответил я и поцеловал ее в губы.

— Глупенький! Мы же вместе с тобой живем. У нас с тобой один дом!

Я взял ее улыбающееся лицо в свои ладони и, заглянув в ее удивительные голубые глаза, тихо сказал:

— Знаешь, я уже 30 лет не могу поверить, что в моем доме, со мной, живешь ты. Моя маленькая Птица. Моя Жена.

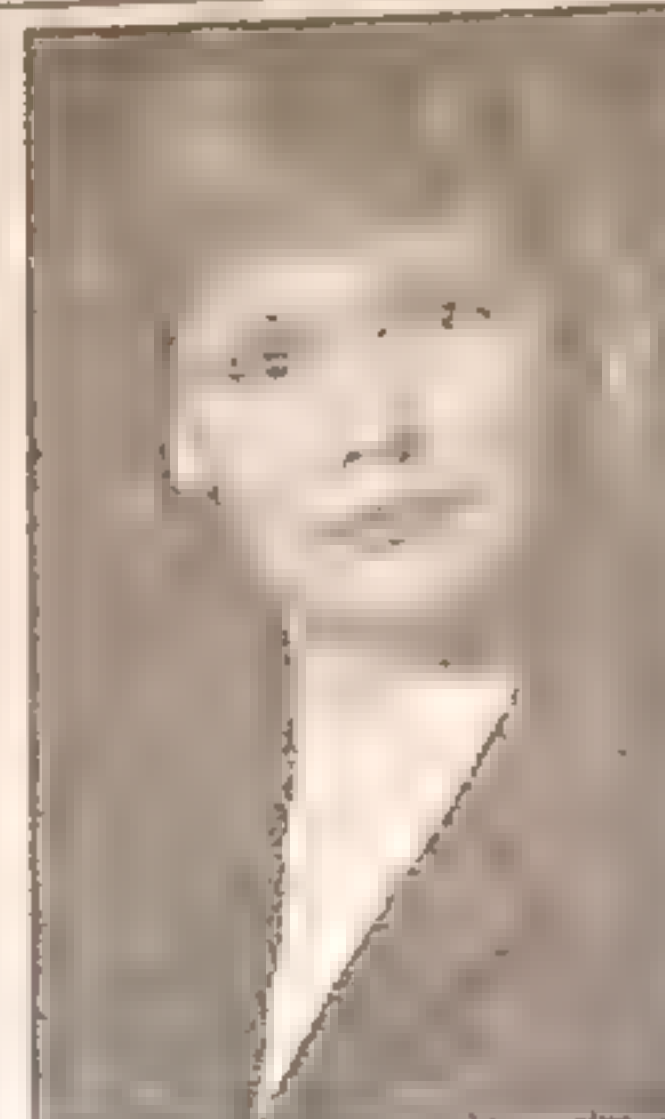


## ЗВЕЗДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ



**Валерий Александрович Баринов,**  
актер, 27 ноября 1945 г.

Известный актер в настоящее время играет в Малом театре и продолжает сниматься в кино. За свою богатую творческую карьеру сыграл семьдесят ролей, после чего перестал их считать. Знаменитым он проснулся после картины "Агапэ", где сыграл маленького человека, ставшего жертвой наглого "хозяина" нынешней жизни. Популярность Баринова возросла после телесериала "Петербургские тайны". На сцене родного театра Валерий Александрович сыграл много ярких образов, в основном в пьесах Островского. "Я переиграл столько всяких подлецов и негодяев! Положительных героев у меня тоже не так уж мало, но они не столь яркие. Почему я специализируюсь в этом амплуа? Один раз сыграл хорошо — и поехал!" — говорит актер.



**Нина Павловна Гребешкова,**  
актриса, 29 ноября 1930 г.

Нину Гребешкову называют королевой ролей второго плана. Это большая редкость — играть второстепенных героинь и запомниться зрителям. Своей главной ролью в жизни считает роль жены великого режиссера Леонида Гайдая. Их прекрасные отношения в актерской среде считались образцом для подражания. Гребешкова часто вспоминает, как Леонид Гайдай в ухаживаниях напоминал мне чем-то своего Шурика из «Кавказской пленницы»... Каждый вечер провожал меня домой после занятий и репетиций, мы шли через всю Москву. Я совершенно случайно узнала, что после этого он уже не успевал на последнюю электричку. Приходилось ночевать на вокзале, а утром он как ни в чем не бывало приходил на занятия. Вот это любовь!

## К 41-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ

Евгений Витальевич родился в семье рабочих в Саратове. Сам Миронов утверждает, что с детства мечтал стать актером из-за своей врожденной стеснительности. Он очень хорошо помнит первый опыт выхода на сцену — мальчик пел песню про умирающего комсомольца, а зрители хохотали и ерничали. Ему ничего не оставалось, как доказать себе, что из зала он может услышать и аплодисменты.

Вопреки своим комплексам, вопреки невероятному страху сцены в четырнадцать лет Миронов принял твердое решение стать актером. Это был вопрос принципа и вызова своей слабости. Окончив восемь классов, он ушел из школы. Но так как в московские вузы четырнадцатилетних не принимали, поступил в Саратовское театральное училище.

Такой силе воли и стремлению к победе стоит поучиться многим актерам. Евгений Миронов преодолел свой страх и стал лучшим студентом на курсе. Неудивительно, что, окончив обучение, он добился встречи с Олегом Табаковым. Тот отметил одаренность юноши и принял его на второй курс Школы-студии МХАТ.

Однако робость неоднократно осложняла ему жизнь. Миронов прогуливал занятия, потому что стеснялся одноклассников. Упустил главную роль в фильме «Иди и смотри», хотя его уже утвердили, боялся сказать об этом руководителю курса.

Робость и робость по отношению к себе и другим не мешали ему во время

# ЕВГЕНИЙ МИРОНОВ

## СТАЛ АКТЕРОМ ИЗ-ЗА СТЕСНИТЕЛЬНОСТИ

Каждый новый фильм с участием Евгения Миронова — тайна. Контур двери, открытой в темную комнату. И неизвестно, кто выйдет из нее на этот раз — влюбленный романтик, беспринципный бандит или истеричный чудаков...

Евгений Миронов любит перевоплощаться и каждой новой ролью перечеркивать уже сложившийся у зрителя образ.

месяцев я был в наркотическом опьянении от Шекспира и от Штайна. Я подсел на "Гамлета". И вышел с очень тяжелыми последствиями, потому что, когда первый раз закончил играть, почувствовал, что надо не то что отдохнуть — в пору лечиться".

В результате Миронов очутился в специальном подмосковном пансионате, большинству пациентов которого было за 70. Актер гулял, пил фитонапитки, принимал йодобромные ванны, делал массажи. Приезжающие проводить коллеги недоумевали: разве можно настолько входить в роль, чтобы потом выходить из нее уже в больнице? Так и с ума сойти не долго...

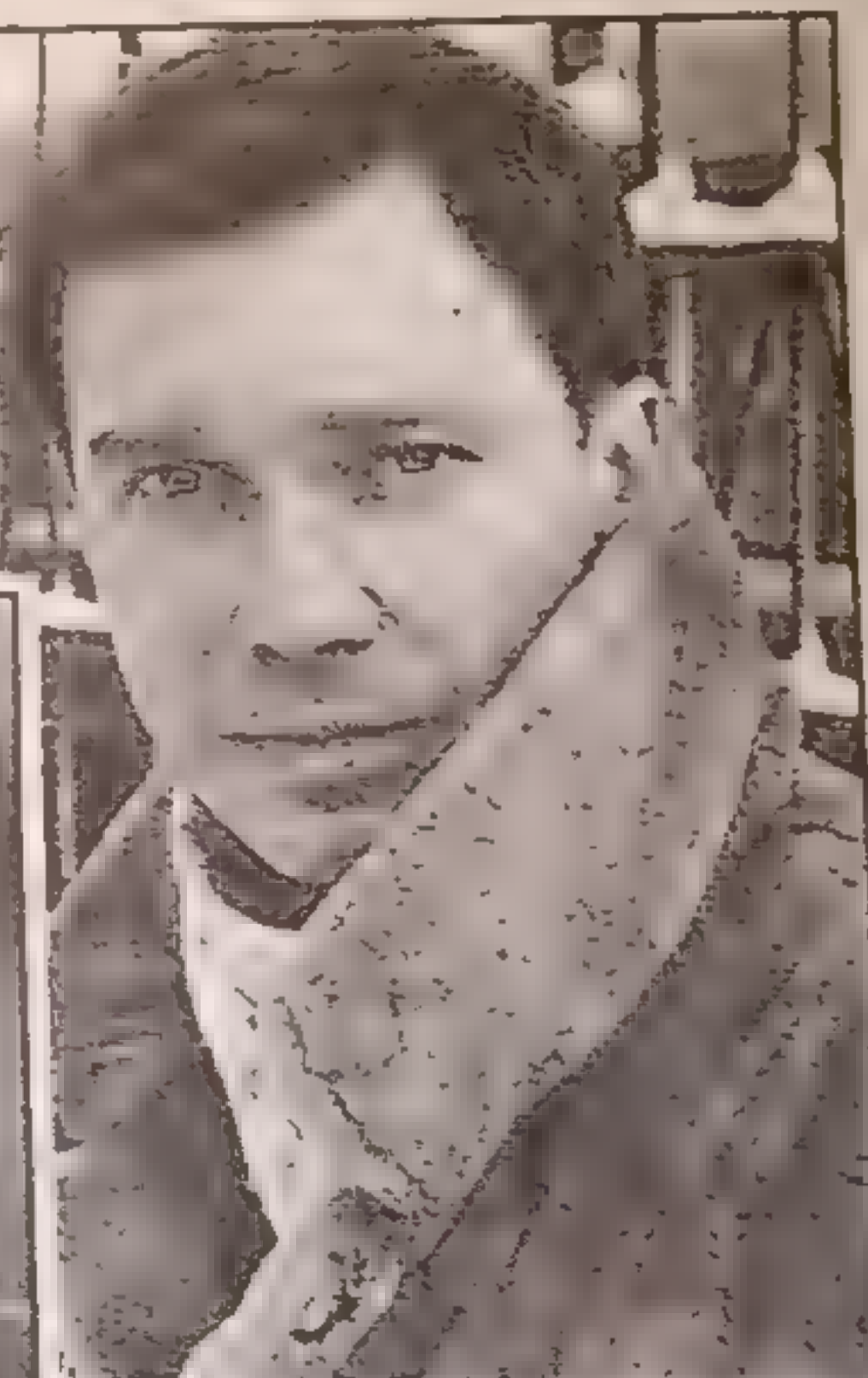
В 1988 году состоялся его дебют в кино. Он сыграл любовника жены в фильме «Жена керосинщика». Фильм не стал событием, второстепенные роли в нескольких следующих фильмах («Делай — раз!», «Женщины, которым повезло», «Перед рассветом») также не принесли желаемого успеха. Миронову необходимо было раскрыться.

Что он и сделал в своей следующей

Теперь он мог позволить себе выбирать именно ту роль, которая покажет его с новой стороны. И эта роль не обязана быть главной. «Я не тот артист, которому режиссер что-то ДАСТ или не ДАСТ играть. Я достаточно взрослый мальчик и сам знаю, что мне делать», — заметил он в одном из интервью.

Лучшей ролью Евгения Витальевича одно время считалась роль Николая Иванова в картине «Мусульманин». Но уже в 2002 году эстафетную палочку перехватил князь Мышкин из сериала «Идиот», ставшего, пожалуй, лучшим современным сериалом.

Когда режиссер Владимир Бортко приступил к съемкам сериала «Идиот», то он сразу решил, что главного героя князя Мышкина должен играть Евгений Миронов. Евгений отнесся к этому предложению со всей серьезностью: «Мне сразу стала понятна вся мера от-



После этой картины появилось немало слухов о тяжелом характере актера. Но, к огромному сожалению любителей желтой прессы, непокорность и своеволие Миронова всегда обоснованы: «У нас было мало времени. Из-за этого я был вынужден вступать в конфликты. Однажды нужно было быстро начинать съемку — пока не взошло солнце, но я настоял на том, что мы не готовы к этой съемке и снимать нужно на следующее



Школы-студии МХАТ.

Однако робость неоднократно осложняла ему жизнь. Миронов прогуливал занятия, потому что стеснялся одноклассников. Упустил главную роль в фильме «Иди и смотри», хотя его уже утвердили, — побоялся сказать об этом руководителю курса.

Но дорогу осилит идущий. Его стеснительность и робость по отношению к сцене была все-таки изжита во время учебы. Теперь возникла другая крайность. Актер порой настолько отдавался своей роли, что это шло в ущерб его здоровью. Так во время работы над «Гамлетом» у Питера Штайна, Миронов практически не спал — не мог. Если засыпал, то пробуждался от того, что представлял себе очередную мизансцену, все записывал и шел на репетицию. **«Это было не просто мучением, — вспоминает Миронов. — То был наркотик. Абсолютно точно в течение трех**

Так и с ума сойти не долго...

В 1988 году состоялся его дебют в кино. Он сыграл любовника жены в фильме «Жена керосинщика». Фильм не стал событием, второстепенные роли в нескольких следующих фильмах («Делай — раз!», «Женщины, которым повезло», «Перед рассветом») также не принесли желаемого успеха. Миронову необходимо было раскрыться.

Что он и сделал в своей следующей работе — картине «Затерянный в Сибири» Александра Митты. Эмоции, трагизм, боль... Взрывные чувства стали

визитной карточкой актера, определили его амплуа. За этим фильмом моментально последовало следующее заманчивое предложение — от Валерия Тодоровского. На этот раз ему предстояло сыграть в фильме «Любовь», который и прославил актера.

**«После фильма «Любовь» я был ну просто золотой мальчик, — вспоминает Миронов. — Призы сыпались как из рога изобилия, и когда очередной приз задерживался, я слегка недоумевал, но, в**

**конце концов, он всегда падал в руки. Что бы я ни сыграл, журналисты пели дифирамбы...»**

С каждым новым фильмом Миронов становился все заметнее. Порой агрессивный, порой безмерно тихий, несуразный и зажатый...

уже в 2002 году эстафетную палочку перехватил князь Мышкин из сериала «Идиот», ставшего, пожалуй, лучшим современным сериалом.

Когда режиссер Владимир Бортко приступил к съемкам сериала «Идиот», то он сразу решил, что главного героя князя Мышкина должен играть Евгений Миронов. Евгений отнесся к этому предложению со всей серьезностью: **«Мне сразу стала понятна вся мера ответственности, и никакой легкости, радости и счастья я не испытывал. Я даже какое-то время считал, что играть Льва Николаевича Мышкина в сериале очень опасно. Я долго и серьезно все взвешивал, советовался. Потом решил».**

Однако первый съемочный день «Идиота» был провальнее некуда. Вся съемочная группа засомневалась в успехе мероприятия и пригодности Миронова на роль Мышкина. Режиссер Владимир Бортко не мог понять актера, не разделял его взглядов на эту работу. Но уже через неделю Евгений Витальевич смог почувствовать своего героя и позволил ему пожить в своем теле.

Кроме того актера смущал сериальный формат «Идиота». Ведь играя такой сложный материал, как Достоевский, очень легко по выражению Евгения «плюнуть в вечность»: ведь в отличие от фильма, где всегда есть время на размышление, в сериале все делается в бешеном ритме, и актер практически не имеет права на ошибку.

Евгений признает, что роль далась ему очень тяжело. Приступая к работе, он похудел на семь килограмм. Из-за жестких временных рамок съемки происходили почти круглосуточно — порой по 20-22 часа, и в большинстве случаев в кадре находился Миронов.

ра. Но, к ог- ромному сожалению любителей желтой прессы, непокорность и своеволие Миронова всегда обоснованы: **«У нас было мало времени. Из-за этого я был вынужден вступать в конфликты. Однажды нужно было быстро начинать съемку — пока не взошло солнце, но я настоял на том, что мы не готовы к этой съемке и снимать нужно на следующий день, когда лучше подготовимся. Тогда роли нельзя играть в суете. В последние съемочные дни я не выходил из кадра двадцать два часа. У меня тек грим, отклеивались усы и борода. Это были самые сложные сцены, я снимался с нашатырным спиртом. Но необходимость мобилизоваться помогала».**

Блестящая роль в «Идиоте» позволила назвать Евгения Миронова одним из выдающихся актеров современности. Но он не привык держаться за однажды достигнутый успех. И стремится удивлять, шокировать, волновать, очаровывать зрителя. Продолжает ли Евгений Витальевич доказывать себе что-либо и преодолевать душевные надломы? Кто знает, кто знает... Но если это помогает ему создавать свои гениальные образы, то внутренняя борьба только к лучшему.

Сегодня у знаменитого актера и художественного руководителя Театра наций Евгения Миронова очень много забот, и не все они связаны со съемками. В настоящий момент он занимается организацией деятельности театра, который возглавил более полугода назад. Что еще удивляет нас в этом человеке? Наверное, это искренняя любовь к своему зрителю: каждому поклоннику он оставляет не просто автограф, а несколько теплых слов. Кроме этого, Евгений Миронов занимается благотворительностью — недавно он пожертвовал 130 тыс. рублей одному из детских домов Саратова.

### Вуди Аллен, актер, 1 декабря 1935 г.

Вот говорят: человек создан по образу Божьему. То есть вы на полном серьезе полагаете, что Бог рыжий, маленького роста и в очках? Эту фразу сказал как-то Вуди Аллен. Как выглядит Всевышний, не знает никто. Но как выглядит бог кино, знают все: он рыжий, маленького роста и в очках. Фильмы Вуди Аллена можно не знать, не смотреть, не любить и не понимать. Но то, что он гений кинематографа, оспорить пока невозможно. Вуди влюбился в кино в три года. У него нет высшего образования, потому что он был отчислен за неуспеваемость с кинематографического факультета Нью-Йоркского университета. Имеет три премии «Оскар», но не одну из них не получал лично, поэтому не считает эту награду чем-то выдающимся.

### Геннадий Викторович Хазанов, артист эстрады, сатирик, 1 декабря 1945 г.

Как отмечают близкие и друзья сатирика, он — грустный и пессимистичный человек. Сложно представить, но Хазанов — фаталист, поэтому к жизни относится исключительно философски. Хазанова трудно назвать баловнем судьбы. Сейчас он популярный артист, главный режиссер Театра эстрады и всеобщий любимец, но когда-то ему долгое время приходилось доказывать свое право работать на эстраде. Сначала он добился своего самого заветного желания — права называться артистом, потом пришлось отстаивать свою индивидуальность и непохожесть на других. В конце концов, имея потрясающую силу воли, он своего добился. Произошло это не без помощи людей, которые все-таки разглядели в нем большой талант.





# 8 НОВЫХ ДРУЗЕЙ САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

**СОВЕТУЕМ** немедленно ввести в свой рацион эти полезные продукты: с их помощью вы приведете себя в форму, зарядитесь энергией и укрепите здоровье!

КАМЕН- НЫЙ БРУС НА ПЬЕДЕС- ТАЛЕ	→							КРУПНАЯ И РОГАТАЯ У ЯСЛЕЙ С СЕНОМ
ЧЕРВЯЧОК НА КРЮЧКЕ	→							МЛАДЕНЕЦ КРЕПКИЙ, КАК АРБУЗ
ТЮРЬМА В СТАРИНУ	→	У	З	И	Л	И	Е Щ	МЕТАЛЛИ- ЧЕСКИЙ ДВЕРНОЙ ЗАПОР
КНЯГИНЯ- МЕМУАРИСТ, ДИРЕКТОР ПЕТЕРБУРГ- СКОЙ АКАДЕ- МИИ НАУК	→							ЖЕНЩИНА - КРАСА КОСОЙ
"ВЕРТУШ- КА" С ПОС- ЛЕДНИМИ ИЗВЕС- ТИЯМИ	→							ЩЕЛЬ ДЛЯ ОБМАН- ЩИКОВ
ВОЖАК СТАИ МОРСКИХ ВОЛКОВ	→							ПРОКЛЯ- ТИЕ С ИЗГНАНИ- ЕМ ИЗ ЦЕРКВИ

## ЧЕРНЫЙ ЧАЙ

**СВОЙСТВА.** Стоит кому-то заговорить о чае, все тут же соглашаются: "О да, зеленый чай — полезная штука!" Но и от черного чая пользы не меньше. Ученые Бостонского университета выяснили: у людей, которые выпивали по две-три чашки черного чая в день в течение одного месяца, на 50% улучшилось состояние кровеносных сосудов, стенки стали более эластичными, улучшился кровоток и степень насыщения крови кислородом.

**КАК ПИТЬ.** Горячий чай за завтраком или холодный — за обедом. Главное, не в пакетиках — такой чай не столь полезен для организма. Как, впрочем, и "диетические" чаи с низким содержанием кофеина — у них менее выражены антиоксидантные свойства. Пейте черный чай только свежезаваренным — оставленный даже на пару часов на столе или в холодильнике, он теряет полезные свойства.



## СЕЛЬДЕРЕЙ

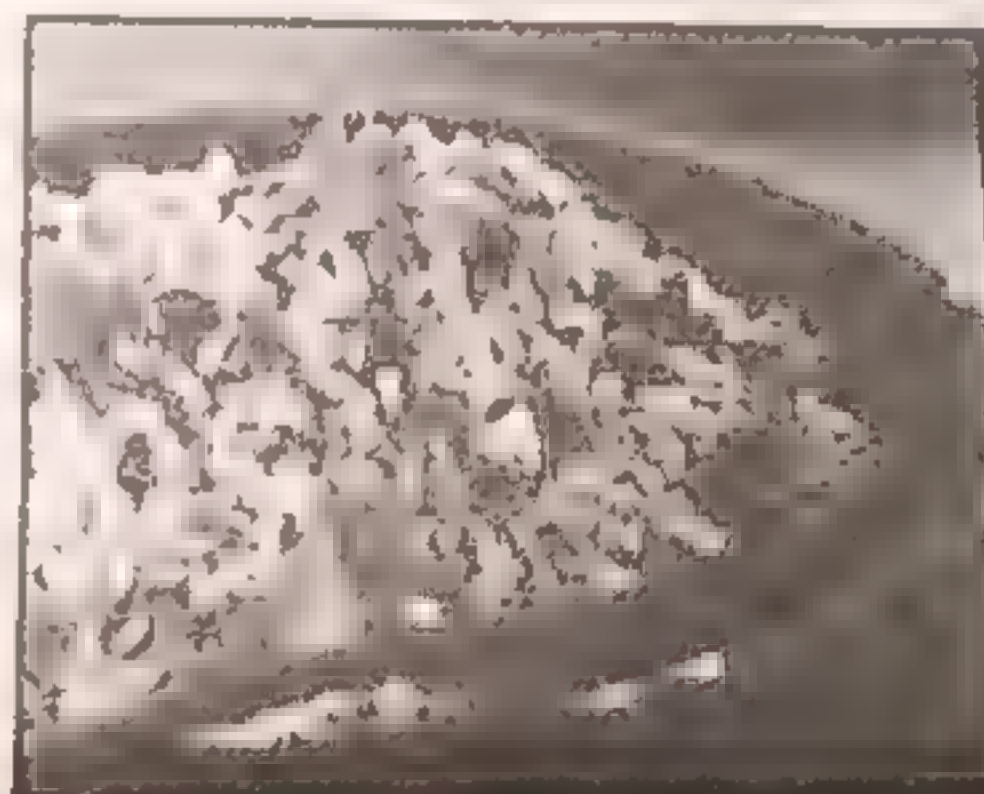
**СВОЙСТВА.** Сельдерей не содержит ни жиров, ни лишних калорий, но его заслуги на этом не кончаются. Во-первых, в нем много калия, который нейтрализует избыток соли и помогает избежать отеков. Врачи утверждают, что большинство людей получают в день лишь половину от рекомендуемой нормы калия, в то время как всего 100 г сельдерея полностью восполняют эту потребность. Во-вторых, сельдерей богат фталидами, нормализующими кровяное давление.

**КАК ЕСТЬ.** Дома очистите несколько стеблей сельдерея, придя на работу, поставьте их в стакан с водой, а его — в холодильник — иначе сельдерей перестанет хрустеть. Свежий сельдерей прекрасно сочетается с мясом, рыбой, картофелем, свежими салатами и сэндвичами.

## ВИШНЯ

**СВОЙСТВА.** Вишня — это гораздо больше, чем украшение для коктейля или начинка для пирога. В вишне содержится большое количество флавоноидов — они творят чудеса с иммунной системой и блокируют свободные радикалы, которые ускоряют старение клеток. Пектин, входящий в ее состав, выводит шлаки, помогая сохранить фигуру. Кроме того, вишня обладает легким слабительным действием, улучшает состояние кожи и стабилизирует работу сердца.

**КАК ЕСТЬ.** С мая по август покупайте свежую вишню, в остальное время года — замороженную, сушеную и консервированную, в ней сохраняются все полезные вещества. Смешивайте в блендере замороженную вишню и холодное молоко 0,5% жирности — вот вам и прекрасный низкокалорийный десерт. А сушеные вишня и клубника, заваренные кипятком, с чайной ложкой меда — лучший витаминный коктейль во время осенней непогоды.



## ДИКИЙ РИС

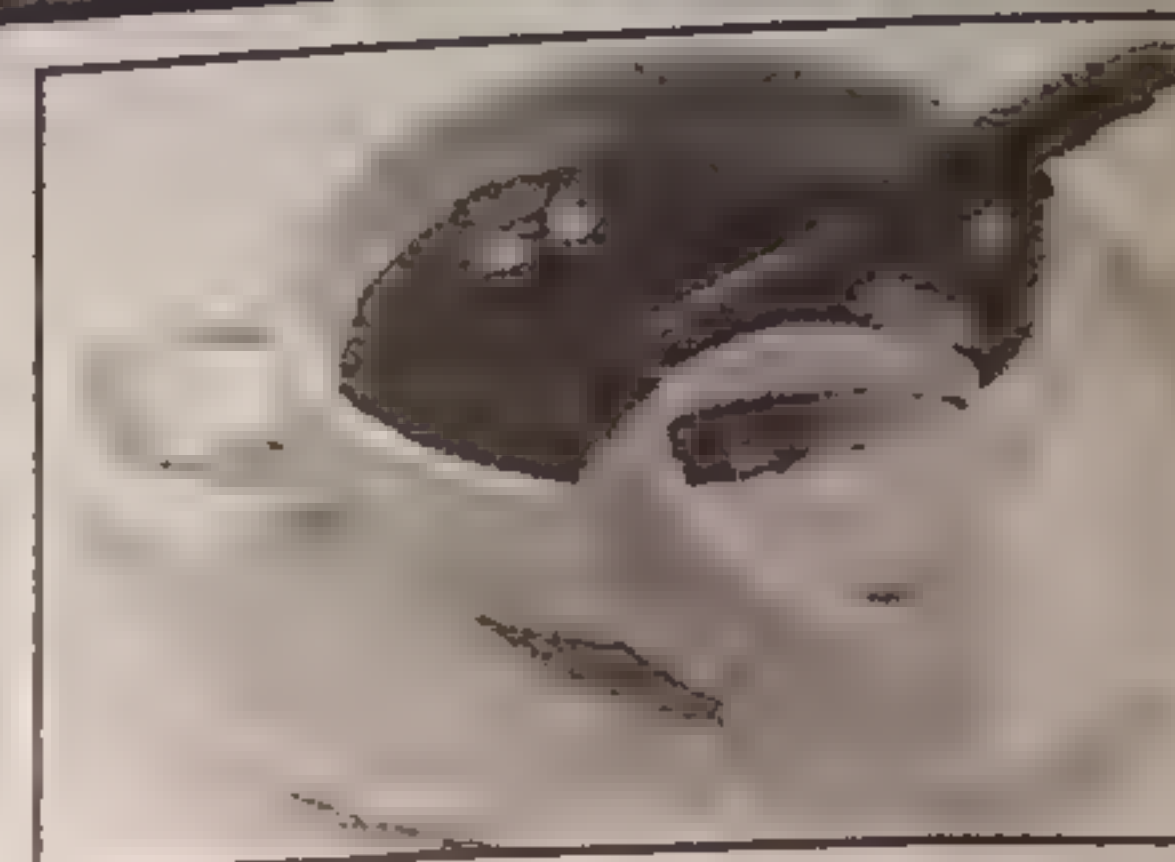
**СВОЙСТВА.** При обработке дикого риса отделяется только шелуха, а отрубевая оболочка, придающая зернам коричневый оттенок, и зародышевый слой остаются. Именно в них и сосредоточена клетчатка и все естественные питательные вещества и микроэлементы. Благодаря наличию в диком рисе тиамина стабилизируется нервная система. А сложные углеводы восполняют потребность в сахаре. В состав рисового белка входят восемь незаменимых аминокислот, которые поддержи-

вают тонус мышц. Наконец, дикий рис не содержит глютена — растительного белка, часто вызывающего аллергию.

**КАК ГОТОВИТЬ.** Чтобы сохранить полезные свойства, сведите к минимуму тепловую обработку: залейте рис на полчаса горячей водой, затем варите 25 минут.

## ЗЛАКИ

**СВОЙСТВА.** Овес, пшеница, гречка, ячмень и кукуруза ценны тем, что при обработке в них сохраняется оболочка и зародыш зерна.





ВОЖАК СТАИ МОРСКИХ БОЛКОВ	→					ПРОКЛЯ- ТИЕ С ИЗГНАНИ- ЕМ ИЗ ЦЕРКВИ
ВЕЛИКИЙ ТИТУЛ ЗНАТОКА А. ДРУЗЯ	→					БЕДНЯЦКАЯ ХИБАРА В НИЩЕМ КВАРТАЛЕ
ХРУСТАЛЬ ИЗ ФРАНЦИИ	→					ВСЁ У НЕГО ИЗ РУК ВАЛИТСЯ
БРЮНЕТКА СРЕДИ ЛЕО- ПАРДОВ	→					САХАР, КОТОРЫМ МОЖНО ИГРАТЬ В КУБИКИ
ЮРИСТ - НАДЕЖДА ПРЕСТУП- НИКА	→					ПУСТЫНЯ НА ЧИЛИЙ- СКОМ ПОБЕ- РЕЖЬЕ
ПОМПАДУР КАК АРИСТО- КРАТКА						ДАМА СЕРДЦА, ОТ КОТО- РОй ЛИ- ХОРАДИТ
УКРАИН- СКИЙ "РОДСТ- ВЕННИК" ЦИТРЫ	→					ХАРАК- ТЕРНЫЙ РУССКИЙ ЛАНДШАФТ
СЛАВЯН- СКИЙ ПРАЗДНИК	→					ДИКИЙ- ДИКИЙ ПЯТАЧИЩЕ

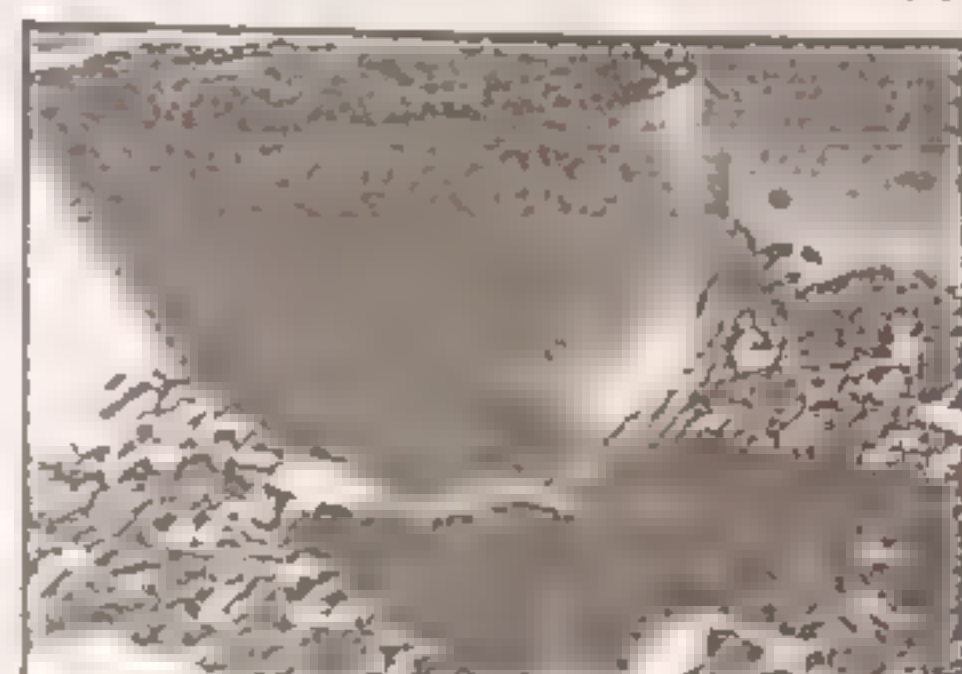
тиамина стабилизируется нервная система. А сложные углеводы восполняют потребность в сахаре. В состав рисового белка входят восемь незаменимых аминокислот, которые поддерживают тонус мышц. Наконец, дикий рис не содержит глютена — растительного белка, часто вызывающего аллергию.

**КАК ГОТОВИТЬ.** Чтобы сохранить полезные свойства, сведите к минимуму тепловую обработку: залейте рис на полчаса горячей водой, затем варите 25 минут.

### ЗЛАКИ

**СВОЙСТА.** Овес, пшеница, гречка, ячмень и кукуруза ценны тем, что при обработке в них сохраняется оболочка и зародыш зерна. Оболочка улучшает перистальтику кишечника, снижая риск онкологических заболеваний, она богата витаминами группы В, РР, фолиевой кислотой и микроэлементами, а в зародыше содержатся кальций, калий, натрий, магний, медь, цинк и фосфор. Употребление в пищу цельных злаков восстанавливает структуру кожи, улучшает работу нервной и сердечно-сосудистой систем. Например, зародыши пшеницы богаты легкоусваиваемыми белками, углеводами, жирами и, самое главное, содержат большое количество жирорастворимых витаминов, в том числе Е и А.

**КАК ЕСТЬ.** Не варите, а просто заливайте злаки горячей водой. Они хорошо сочетаются с молочными и кисломолочными продуктами, орехами, медом, сухофруктами, свежими и вареными овощами. Главное правило их употребления — следить за размером порций, ведь помимо витаминов в злаках содержится большое количество углеводов и, соответственно, калорий.



### СЕМЕЧКИ

**СВОЙСТВА.** В семечках подсолнечника содержится в двадцать пять раз больше витамина Е — признанного антиоксиданта, чем в миндале, но при этом гораздо меньше калорий. Благодаря этому семечки нормализуют работу мозга, почек, печени, легких, желудка и суставов, они уменьшают свертываемость крови, стабилизируя работу кровеносной системы и препятствуя образованию тромбов. Всего четыре столовые ложки очищенных семечек обеспечат вам 80% дневной нормы этого витамина. Кроме того, в них содержится много клетчатки, полезных жиров, белка и минералов — железа, цинка, йода, кальция и калия. А это — красивая кожа, крепкие суставы и отличная память.

**КАК ЕСТЬ.** Добавляйте сушеные семечки вместо орехов в салат и выпечку, а измельченные семена используйте как панировку для котлет и отбивных.

### ФАСОЛЬ

**СВОЙСТВА.** Кальций и железо в составе фасоли оберегают кости и укрепляют сердечную мышцу. Белка в фасоли столько же, сколько и в говядине, а калорий в два раза меньше. К тому же растительный белок усваивается гораздо лучше животного.

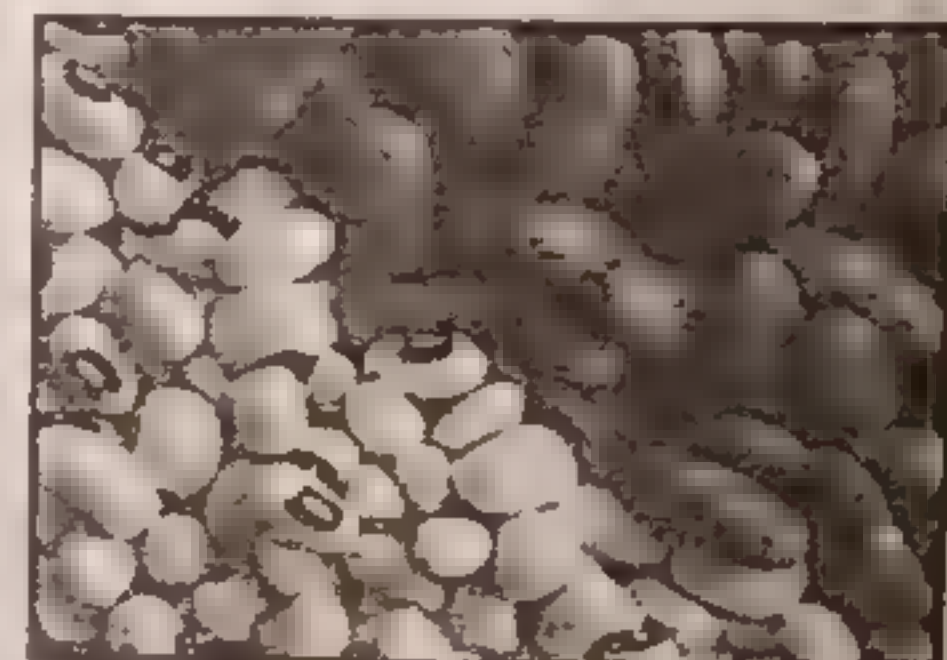
**КАК ГОТОВИТЬ.** Замочите фасоль на ночь в холодной воде. Утром смените воду и варите на медленном огне примерно два часа. В конце добавьте морковь, помидоры и чеснок — с овощами фасоль усваивается лучше, чем с мясом, курицей или рыбой. Или приготовьте мексиканское блюдо чили кон карне — фасоль с помидорами, говядиной, перцем чили и кукурузой.



### ЛУК

**СВОЙСТВА.** Лук — это спаситель нашего сердца, он не хуже аспирина разжижает кровь, помогая ей беспрепятственно бежать по сосудам. Содержащийся в луке кальций помогает сохранить подвижность суставов и укрепляет кости. А органические кислоты помогают пищеварению, ускоряя обмен веществ.

**КАК ГОТОВИТЬ.** Полезнее всего — свежий лук, репчатый или зеленый (при варке он теряет большое количество полезных элементов). Маринуйте лук в уксусе с сахаром и свежей зеленью — горечь пропадет, а полезные вещества останутся. Прекрасный гарнир — лук с маслом, целиком запеченный в духовке.





☺ ☺ ☺  
Бросил пить, и как заново родился. Все му удивляешся и ничего не понимаеш.

☺ ☺ ☺  
— Петя! Вынь руку из кармана! Вынь руку, я сказала!!! Мало ли что там у дяди лежит!

☺ ☺ ☺  
Когда видишь "Оку", как-то непроизвольно начинаеш искать пульт радиоправления.

☺ ☺ ☺  
— Официант, тарелка мокрая!  
— Это ваш суп, сэр...

☺ ☺ ☺  
— Добрый день. Я по объявлению.  
— Да, пожалуйста, заходите.  
— Вот здесь сказано: "Опытная сказательница сделает так, что вам улыбнется Фортуна." Это правда?  
— Истинная правда!  
— А когда исполнится?  
— Моментально.  
— А сколько стоит?  
— \$100.  
— Я согласен. Вот деньги.  
— Спасибо. Сейчас исполним. В соседнюю комнату: Фортуна, деточка, выйди, улыбнись дяде.

☺ ☺ ☺  
Командир взвода ставит задачу:  
— Сейчас получаем лопы и копаем яму 2х2!  
Один солдат говорит:  
— Товарищ лейтенант, может, лучше лопатами?  
— Мне не надо лучше, мне надо, чтобы вы замучились!

☺ ☺ ☺  
В Книгу рекордов Гиннесса попали жители города Ухрюпинска, когда 38 человек влезли в одну маршрутку. И это только на сиденье рядом с водителем!

☺ ☺ ☺  
Приезжает мужик из командировки, заходит в квартиру и сразу идет к шкафу, открывает дверь, а там мужик голый сидит:

— Ну сколько можно говорить, развелись мы давно, и она переехала!

☺ ☺ ☺  
— Эх, Вася! Цены бы тебе не было, если бы не пил!

— Вот я и пью, чтобы цена была!

☺ ☺ ☺  
Меня жена замучила: "Ножи дома тупые, ножи дома тупые...", а то, что дети дома тупые, ее не волнует.

# ШОКОЛАДНЫЙ

## ФЕСТИВАЛЬ

Несмотря на предостережения врачей-диетологов, шоколад — одно из самых любимых лакомств каждого из нас. Восхваляя его изумительные вкусовые качества, хотелось бы отметить его положительные стороны, о которых знают немногие. Шоколад способен храниться годами без изменения свойств. В нем содержится 50-55% углеводов, 5-6% белков, а также дубильные вещества (4-5%), стимуляторы — теобромин и кофеин (1-1,5%), микроэлементы Na, K, Mg, P, Fe и витамины B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> и PP. А еще из него можно готовить оригинальные блюда. Вот они:

### ШОКОЛАДНАЯ КОЛБАСА

Две пачки (450 г) простого печенья (Шахматное, Сахарное, Юбилейное и т.п.). Толчем в крупную крошку. Мелко крошим грецкие орехи и добавляем к печенью. Пачку какао (50 граммов) всыпаем в миску, добавляем 5-7 столовых ложек сахара (по вкусу), перемешиваем и, продолжая мешать, заливаем полученный торорошок небольшим количеством кипятка до получения густой массы. Постепенно вводим в нее 200 г сливочного масла и размешиваем, нагревая на слабом огне, так чтобы смесь чуть булькала. Полученную коричне-

ЦИРК ПЕРЕКА- ТИ- ПОЛЕ	МУЗЫ- КАЛЬНАЯ ЗАРЯДКА								
			ОГНЕСТ- РЕЛЬ- НОЕ ОКНО		АЛГОРИТМ СОЗДАНИЯ БЛЮДА		МЯСНОЙ «КОМПО- ТИК» ДЛЯ СУПА		ЛИДЕР «АЛИСЫ»
	ЗВУК, ПО- РОЙ «ЦА- РЯЩИЙ» В УШАХ		ЗЕМЛЯ- «ДЕВСТ- ВЕН- НИЦА»						
					ВЕТВИС- ТЫЙ ПРЕ- ЗЕНТ МУЖУ С КУРОРТА		ГЛАЗ- НОЙ ДЕФЕКТ		ВОСКРЕ- ШЕННЫЙ ХРИСТОМ
	СОЗДА- ТЕЛЬ «ЖУКА» НА КОЛЕСАХ		БОЛЬШАЯ КЛАВИША НА «КЛА- ВЕ»						
	НЕУК- ЛЮЖИЙ ПЕРЛ		СОЛИСТ- КА «ФАБ- РИКИ»						
				БРИТЫЙ НАГОЛО КОВЕР		БЫЛ ОБМАНУТ КОТОМ В САПОГАХ		АЗИАТ С ТУГРИКА- МИ В КАРМАНЕ	
РЕЗИ- ДЕНЦИЯ СУДА ООН	«ХВА- ТАИ!» ПО-СО- БАЧЬИ		ИСТОЧ- НИК ФИ- НИКОВ						
						ИЗЮ- МИНКА ЗАДОР- НОВА			
ЦАРИЦА ВЕЛИ- КОГО КРИЗИСА		ПОДНА- ДОЕВ- ШИЙ ШАБЛОН	«ОРУ- ДИЕ» ХЛОПАЛЬ- ЩИКА						
						«УВЕЛИ- ЧИЛКА» В РУКАХ ХОЛМСА		ЛОДКА ЧИНГА- ЧГУКА	СТИЛЬ КОВЕРОМ СЫР ПЕСЕН
	АЛФА- РИТНАЯ		ГИПСО- ВАЯ						



также дубильные вещества (4-5%), стимуляторы — теобромин и кофеин (1-1,5%), микроэлементы Na, K, Mg, P, Fe и витамины B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> и PP. А еще из него можно готовить оригинальные блюда. Вот они:

### ШОКОЛАДНАЯ КОЛБАСА

Две пачки (450 г) простого печенья (Шахматное, Сахарное, Юбилейное и т.п.). Толчем в крупную крошку. Мелко крошим грецкие орехи и добавляем к печенью. Пачку какао (50 граммов) всыпаем в миску, добавляем 5-7 столовых ложек сахара (по вкусу), перемешиваем и, продолжая мешать, заливаем полученный порошок небольшим количеством кипятка до получения густой массы. Постепенно вводим в нее 200 г сливочного масла и размешиваем, нагревая на слабом огне, так чтобы смесь чуть булькала. Полученную коричневую массу вливаем в крошку печенья с орехами, тщательно перемешиваем, перекладываем на фольгу или на пергаментную бумагу, формируем "колбаску", заворачиваем и кладем в морозилку. Уже через час колбаса хорошенько замерзнет. Теперь ее можно резать на ломтики и есть.

### ШОКОЛАДНЫЕ МАКАРОНЫ

200 г орехов, 1 стакан сахара, 150 г шоколада, 3 яичных белка.

Измельченные орехи перемешиваем с сахаром и тертым шоколадом. Белки взбиваем в крепкую пену и добавляем к шоколаду с орехами. Лист фольги фальцуем — наносим на него неглубокие бороздки по форме плоской лапши или наносим трафарет для небольшого узора. Получившееся тесто разливаем по заготовкам и укладываем на противень. Запекаем в горячей духовке, подаем на стол, украсив орехами, кусочками фруктов и узорами из растопленного белого шоколада.

### РУЛЕТ

400 г простого сладкого печенья, 200 г масла, 1 яйцо, 4 столовые ложки молока, стакан сахарного песка, 50 г какао, грецкие орехи, ваниль, коньяк.

Перемешиваем сахар и какао, добавляем взбитое яйцо и как следует растираем. Вливаем молоко, кладем масло кусочками, ставим на маленький огонь и подогреваем, не доводя до кипения. В горячую смесь бросаем наломанное печенье и орехи, добавляем коньяк и ваниль. Намазываем на фольгу растопленный шоколад, на него — подготовленную смесь, туго скатываем и охлаждаем. При подаче на стол нарезаем косыми ломтиками — на срезе должны быть видны вкрапления из печенья и орехов.

### ВАНИЛЬНО-ПЕРЕЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

200 мл сливок, 200 г масла, 100 г шоколада, 50 г пудры какао, 200 г сахара, стручок ванили, 5-6 яиц, черный молотый перец (щепотка).

Растапливаем масло и шоколад, добавляем в образовавшуюся смесь пудру какао, 100 г сахара, яичные желтки и перемешиваем в однородную массу. Взбиваем яичные белки со 100 г сахара до образования густой пены. Выкладываем в форму, сверху помещаем шоколадную смесь и запекаем в духовке при температуре 150°C в течение 10 минут. Перед подачей присыпаем перцем.

### ШОКОЛАДНЫЙ СОУС

На 100 г горького шоколада — 250 мл (1/4 л) взбитых сливок, сахар, ром — по вкусу.

Шоколад разламываем на небольшие кусочки, растапливаем на водяной бане, немного остужаем.

Сливки взбиваем, перемешиваем с шоколадом, добавляем по вкусу сахар, ром. Лучше всего этот соус подавать к фруктам или ванильному пудингу. Хорошо он также к любой сладкой выпечке.

### ШОКОЛАДНЫЙ СУП

1 л молока, 50 г сахара, 40 г какао, 2 столовые ложки манной крупы. Кипятим 3/4 л молока с сахаром. В оставшемся молоке разводим какао и манную крупу, вливаем их в кипящее молоко и нагреваем, энергично размешивая. При желании заправляем измельченным миндалем.

					МИНКА ЗАДОР-НОВА				
ЦАРИЦА ВЕЛИКОГО КРИЗИСА		ПОДНА-ДОВЕВ-ШИЙ ШАБЛОН	«ОРУ-ДИЕ»-ХЛОПАЛЬ-ЩИКА						
					«УВЕЛИ-ЧИЛКА» В РУКАХ ХОЛМСА		ЛОДКА ЧИНГА-ЧГУКА		СТИЛЬ КОВБОЙ-СКИХ ПЕСЕН
	АЛФА-ВИТНАЯ ОСОБА		ГИПСО-ВАЯ КОПИЯ ЛИЦА						
	МАРКА ЯПОНСКОЙ АППАРА-ТУРЫ		ИМЯ АКТРИСЫ ЖИРАРДО	ЛОШАДИ-НАЯ «ЗА-КУСКА»					
	ИМЯ КРАСАВЦА ДЕЛОНА					ДЕВЯТЬ ГРАММОВ СМЕРТИ		ЕДИНИЦА «КРУТОС-ТИ» УГЛА	
				ЗИМНИЕ ЯБЛОКИ С КИСЛИН-КОЙ					
	«КОСТЫ-ЛИ» ДЛЯ ЗРЕНИЯ	ДРУГ ВИННИ-ПУХА		СЫРЬЕ ДЛЯ ГРАМ-ПЛАС-ТИНОК	ПЕЧНАЯ ОТРАВА				
				ЕЙ ВЫ-СОЦКИЙ ЗВОНИЛ ПО 07					
	КОН-ФЕТА - «СМЕРТЬ ПЛОМ-БАМ»		ИМЯ АКТРИСЫ АРТМАНЕ				ПОКЛОН-НИК ОБРЕТШИЙ КУМИРА		«ДВЕР-ЦА» РА-КОВИНЫ МИДИИ
				ВОЛ-ШЕБНИК ПОТТЕР		ОДНА ИЗ КОМАНД БУЛЬ-ДОГУ			
	ОККУЛЬТ-НОЕ МЕС-ТО ДЛЯ ПРОГУЛОК		ВЕЛИ-КАН МЫСЛИ						
						ИНДИЙ-СОЕ «КИ-МОНО»		ГЛАВА ФИРМЫ	
ЧЕЛОВЕК-ПРЕОБ-РАЗОВА-ТЕЛЬ	ВКУСИЛА ЗАВЕТ-НЫЙ ПЛОД		ХВАЛЕБ-НЫЙ МАД-РИГАЛ		ДЕРЕ-ВЯННЫЕ БАШМАКИ				
БРОНЗО-ВЫЙ ПРИ-ЗЁР КИ-РИЛЛИЦЫ									
МЕТРО-ВЫЙ ПО-ПУГАЙ					«АВОСЬ» СМЕЛЬ-ЧАКОВ				
				ЗОЛО-ТОЙ ЗУБ (ЖАРГ.)					



Беременная еврейка пришла к гинекологу. Он ее осмотрел:  
— У вас неправильно расположен плод: он повернут.  
— Доктор, что же мне делать?  
— Отец ребенка тоже еврей?  
— Да.  
— В таком случае не волнуйтесь: ребенок выкрутится.  
— Папа, а почему у нас в семье командует мама?  
— Потому что, если для мужчины семья — это тыл, то для женщины — фронт.

Если мы ставим перед собой цель, это еще не значит, что мы хотим в нее попасть.  
Странная закономерность холостяцкой жизни. Чего ни поставишь варить — получаются пельмени.  
— Что вы выберете: пиво или спасение души?  
— А какое пиво?  
— Знаете, Люсечка, вы такая хозяйственная... как мыло.

— Здравствуйте, доктор. Я к вам.  
— Раздевайтесь!.. Разделись?  
— Да!  
— Одевайтесь.  
— А как же?..  
— Все нормально. Слух в порядке.  
— Сарочка, а что, Абрамчик умер?  
— Умор.  
— То-то я смотрю его хоронят...  
Объявление: «Потеряла ум, честь и совесть. Нашедшим просьба не беспокоиться. У меня все отлично!»

Мы с женой повстречались на дискотеке.  
Как романтично!  
Да куда уж романтичнее! Я-то думал, что она дома с детьми сидит...  
У молодой пары родилась дочь. Счастливи отец предлагает своей жене:  
— Давай дочку Лизой назовем, у нас мамы обе Елизаветы, они так обрадуются!  
Жена:  
— Боюсь, наоборот, каждая обидится, что назвали в честь другой...

СЫН МОНАР- ХА	ДИТЯТ- КО НЕ- НАГ- ЛЯДНОЕ	↓	АНТЕННА БУКАШКИ- ТАРА- КАШКИ	→		↓	ГЛУБО- КИЙ СЛЕД ОТ КОЛЕСА	БРОНЯ ЗЛА	ЛЮТО НЕ- НАВИДИТ ПРОГРЕСС	→		→		→		→	
↓		↘		«ДОЛЖ- НОСТЬ» БАР- БОСА	↘	«КАМЕНЬ ЛЖИ» У ДРЕВНИХ ГРЕКОВ	↘		↓	ДОКЛАД ЧЕЛОВЕКА В ФОРМЕ	→	КОРОЛЬ, РАЗБИТЫЙ ПОД ПОЛ- ТАВОЙ	↘	КОРОВИЙ КОЛО- КОЛЬ- ЧИК	↘	КАШУ ВАРИЛА, ДЕТОК КОРМИЛА	↘
	ШАН- СОНЬЕ ПО ИМЕ- НИ ЭДИТ		ИЗОЛЯ ТОРЫ НА ВАЛЕНКАХ	→	ТАМ МУЗЫКА «КОН- ТИКИ			ВРЕМЯ СМЕНЫ СУТОК	↘								
↘			↓	«ЦВЕТ» УСТАМИ МАЛЯРА		И ГОРОД, И РЫБКА	→			НЕРОН КАК РИМСКИЙ ПРАВИ- ТЕЛЬ		САХА- ЛИН- СКИЙ ЖИТЕЛЬ		КУРОРТ НА КРАС- НОДАР- ЩИНЕ		АС В ОХОТ- НИЧЬЕМ ДЕЛЕ	
	ЛОЖКОЙ И ВИЛКОЙ ОРУДУЮ- ЩИИ	АМАЯК, КОТОРЫЙ ФОКУС- НИЧАЕТ	→	↓			↓	ВАЛЮТА ВМЕСТО ЭКИ	→			↓	СТАРШИЙ БРАТ БОЛДУИН	→		↓	
	СИЯНИЕ НЕПО- РОЧ- НОСТИ	НОВОБ- РАЧНАЯ ПОСТЕЛЬ	→			ПРАХ ПТИЦЫ ФЕНИКСА		ПАРТИ- ЕЦ-РЯ- ДОВОЙ		«ЛАПЫ» ПОД ФО- ТОКАМЕ- РОЙ	→						
↘					ОГНЕ- СТРЕЛЬ- НЫЙ РАЗМЕР	↓	МУЧНОЙ СКЛАД РАНЫШЕ	↘			БАНАНОВАЯ СТРАНА В ЮЖНОЙ АМЕРИКЕ		ПЕРЕДАЧА С УРГАН- ТОМ В ФАРТУКЕ		КУЧА ШУМ- НОГО НАРОДУ		БУКСИРУ- ЕТ РАКЕТ- НУЮ УС- ТАНОВКУ
	ВОР «ДО- НИТКИ»	ВАЛЮТА ЖИТЕЛЯ ИГРУСА- ЛИМА	→		↓		↓	ИЗ НЕГО ШЬЮТ ПАЛЬТО		ПОСТАВ- КИ В ЗА- РУБЕЖЬЕ	→				↓		↓
↘								ЖЕСТКИЙ В КОМ- ПЬЮТЕРЕ	→				СКАЗОЧ- НАЯ ИСКУС- НИЦА	→			
		↓	ДЕРЕВО ДЛЯ ПАРКЕТА	НА НЕМ ПЛЫЛИ ЯСОН И К		ХОККЕЙ- НО-ЧАСО- ВАЯ ФА- МИЛИЯ	→			ЗАПЕКАН- КА НА ЗАВТРАК ЛОРДУ		«САД», ЧТО СТОРОЖИТ СВЯТОЙ ПЕТР	↓	ГНЕВ НА ФАВО- РИТА		ТИТУЛ ЮРИЯ ДОЛГО- РУКОГО	↓
									«ПРИ-	↓		↓		↓			↓



[illegible]





## И как человекам положено однажды умереть, а потом Суд... (Евр. 9, 27)

Эти слова св. апостола Павла ясно и определенно выражают учение Церкви о частном Суде Божиим, наступающем для каждого человека немедленно по исходе души из тела.

Важнейший час в жизни человека — это его смерть. Душа разлучается от тела, и человек вступает в загробный мир, где ему предстоит пребыть до всеобщего Воскресения. Какая там его ожидает участь, зависит от того, что собрал христианин в своем сердце здесь, на земле, как покался перед смертью в грехах и как за него будут молиться ближние и Церковь.

Тело — это только храм души, дом, где обитает наша личность. Живя здесь, на

наслаждаться состоянием опьянения. И вот такой человек умирает. Его личность, душа полностью сохраняются со всеми интересами и свойствами, ему приущими. Желание винопития не только не исчезает, но еще и удесатеряется за счет отсутствия посторонних раздражителей.

Состояние вечного, страшного похмелья будет сопровождать грешника во всей его загробной жизни, жечь и мучить его. Прибавьте сюда великие страдания от знания.

Дорогие читатели! Сегодня вопросы веры, очищения и духовного равновесия волнуют каждого из нас. Мы рано или поздно приходим к Богу, понимая, что именно он — наше спасение. Любой нормальный человек боится смерти, его также волнует извечный вопрос: что же будет с его душой после того, как тело перестанет существовать на этой земле. Предлагаем вашему вниманию материал, опубликованный в газете "ЖИВ". Его продолжение читайте в следующих номерах газеты "Календарь плюс ТВ".

# КАК ПРОВОДИТ ДУША ПЕРВЫЕ СОРОК ДНЕЙ ПО ИСХОДЕ ИЗ ТЕЛА

При благодатных посещениях праведников и явлении им святых и ангелов мы можем быть уверены, что проходящие и в самом деле существа из мира иного. Обычно когда умирающий видит почивших родственников и друзей, это может быть лишь "естественным" преддверием незримого мира, в который он вот-вот вступит; действительная природа являющихся образов известна, видимо, одному Богу — и потому нам нет необходимости вникать в это.

Очевидно, Бог дарит нам эту возможность, чтобы умирающий ясно осознал — что мир иной, несмотря ни на что, не чужд нам; что

жизни потустороннего мира присуща любовь, которую каждый в жизни земной питает к близким. Епископ Феофан трогательно выражает это в словах к умирающей женщине: "Там встретят тебя батюшка и матушка, братья и сестры. Поклонись им и наши передай приветы, и проси попещись о нас. Тебя окружают твои дети со своими радостными приветам. Там лучше тебе будет, чем здесь".

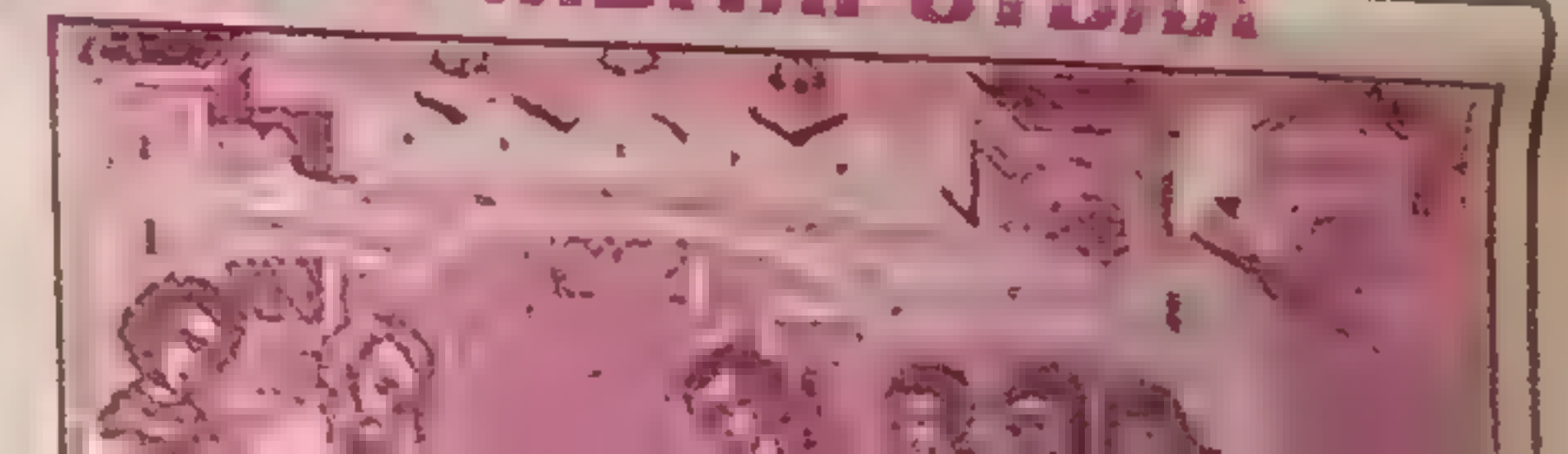
Мир иной, даже если и не окажется для нас чужим, не будет просто приятной встречей с близкими людьми в "солнечной стране" счастья, соприкосновение с ним будет духовным, испытующим состояние нашей

души в земной жизни: приблизилась ли она к ангелам и святым, проводя жизнь в добродетелях и послушании заповедям Божиим, или, пренебрегая ими, пребывала в неверии. Епископ Феофан Затворник сказал, что разбирательство на воздушных мытарствах может оказаться испытанием искушениями, а не обвинениями.

Хотя сам факт суда в будущей жизни — как частного, сразу после смерти, так и Страшного, при кончине мира, — не вызывает сомнений, внешний приговор Божий — лишь подтверждение внутреннего состояния развития души по отношению к Богу и небесному миру.

## УЧЕНИЕ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ О МЫТАРСТВАХ

Мытарствами, по учению Церкви, называются судилища или места временной остановки душ по исходе из тела в воздушном пространстве, где духи зла, задерживая души усопших, обличают грехи, совершенные ими в земной жизни, до разлучения с телом.





ный мир, где ему предстоит пребыть до всеобщего Воскресения. Какая там его ожи- *дана участь, зависит от того, что собрал христианин в своем сердце здесь, на земле, как покаялся перед смертью в грехах и как за него будут молиться ближние и Церковь.*

Тело — это только храм души, дом, где обитает наша личность. Живя здесь, на земле, человек или духовно совершенствуется, исполняя заповеди Божии, побеждая страсти и развивая добродетели, или духовно деградирует, следуя своим страстям и велению плоти. По закону единства человеческого рода и по милости Божией духовные подвиги и добродетели, за умершего его родными и близкими, и друзьями совершаемые, вменяются ему, как бы его личные дела, за что оставляется покойному множество грехов и улучшается его посмертное состояние. Чем больше молитв, милостыни, пожертвований на Церковь приносится за усопшего, тем лучше для него. Известны случаи, когда умершие являлись своим молитвенникам и благодарили их за спасение своей души.

Некоторые сомневаются в наличии ада и рая, представляя их в неких примитивных, атеистических образах типа раскаленных сковородок, кипящих котлов, в которых жарятся и варятся грешники. Надо помнить, что картины эти — лишь символы и образ грядущих мук, а не непосредственно сами страдания. Приведем простой пример. Умирает человек, который был пьяницей. Может быть, в начале своего жизненного пути он был и неплохим человеком, но постепенно страсть винопития так захватила его, что другие жизненные интересы вовсе исчезли, осталось только желание пить и

храняются со всеми интересами и свойствами, ему присущими. Желание винопития не только не исчезает, но еще и удешевляется за счет отсутствия посторонних раздражителей.

Состояние вечного, страшного похмелья будет сопровождать грешника во всей его загробной жизни, жечь и мучить его. Прибавьте сюда великие страдания от знания, что он мог бы быть другим, мог быть с Богом, страх и ужас от лютых воздействий сил демонических. И безысходность, страшная и горькая безысходность!

То же ожидает и человека, одержимого блудной страстью, гордостью, сребролюбием и т. д. Чем больше страстей живет в душе человека, тем страшнее и мучительнее будут его грядущие страдания.

Современные "посмертные" опыты наделяют людей поразительными сведениями о том, что вне тела душа обладает сознанием, причем ее ментальные качества приобретают большую подвижность и проницательность. Но одних этих сведений недостаточно, чтобы предохранить того или иного человека, находящегося в таком состоянии, от обольщений явлениями во "внетелесной" области; человек во всей полноте должен обладать христианским знанием данной темы.

### НАЧАЛО ДУХОВНОГО ЗРЕНИЯ

Часто духовное зрение начинается у умирающих еще до кончины, и они, еще видя окружающих и даже разговаривая с ними, видят то, что другие не видят.

Такое состояние у умирающих наблюдалось во все века, оно не несет в себе ничего нового среди стоящих на пороге смерти в наши дни.

эту возможность, чтобы умирающий ясно осознал — что мир иной, несмотря ни на что, не чужд нам; что

## УЧЕНИЕ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ О МЫТАРСТВАХ

Мытарствами, по учению Церкви, называются судилища или места временной остановки душ по исходе из тела в воздушном пространстве, где духи зла, задерживая души усопших, обличают грехи, совершенные ими в земной жизни, до разлучения с телом.

Души усопших при восхождении от земли на небо для поклонения Богу до кончины мира и дня Страшного Суда в сопровождении ангелов проходят воздушное пространство и истязаются духами зла на мытарствах, число коих, по словам преп. Феодоры в видении Григория, ученику преп. Василия Нового, равно двадцати.

Каждое мытарство обличает свой, особенный, род греха, и в распределении их наблюдается замечательная последовательность: от менее тяжких до менее прости-тельных.

Указание на существование мытарств можно проследить по письменным памятникам христианской древности, начиная со II века (с Тертуллиана). Но ясно и определено, с распределением мытарств по различным родам грехов это учение начинает выражаться с IV века — со св. Афанасия Александрийского, Макария Египетского, Макария Александрийского, Иоанна Златоуста.

С особенной силой выражается оно у св. Кирилла Александрийского, а затем,

ми в солнечной стране счастья, соприкосновение с ним будет духовным, испытующим состояние нашей

в последующее время, вошло оно в религиозное сознание православных христиан в непререкаемой форме из подробного рассказа преп. Феодоры, ниже приводимого нами, уже в X веке. С тех пор это учение не потерпело никаких изменений и в свое время исповедовалось нашими русскими святыми: Феодосием Печерским, Кириллом Туровским, Димитрием Ростовским.

Оно вошло в самые священные песни и молитвы, употребляемые Православной Церковью. Согласно с Священным Писанием, утвержденное на предании апостольском, свидетельствуемое творениями св. отцов Церкви и сказаниями из жизни святых, вошедшее в церковные молитвы, это учение о мытарствах или частном Суде Божи-ем до дня общего воскресения и Страшного Суда, издревле существует в Православной Церкви и должно быть исповедуемо нами во спасение.

Продолжение читайте в следующем номере газеты "КАЛЕНДАРЬ ПЛЮС ТВ"



Для ясного и правильного понимания дальнейшего текста мы должны присоединить одно необходимое замечание. Как вообще в изображении предметов духовного мира для нас, облеченных плотью, неизбежны черты более или менее чувственные, так и в частности они неизбежно допущены и в подробном учении о мытарствах. Поэтому нам следует твердо помнить наставление, данное ангелом преп. Макарию Александрийскому: "Земные вещи принимай за самое слабое изображение небесных". Мытарства надобно понимать не в грубом, чувственном смысле, а — сколько для нас возможно — в смысле духовном.

ЖИЗНЬ ВЕРА  
**ЖИВ**  
БЕЗ СУЕВЕРИЙ И ПРЕДРАССУДКОВ

Одобрено информационно-издательским отделом Саратовской епархии Русской Православной церкви



Идет по лесу слон. Навстречу — муравей:

- Ты, слон, туда не ходи.
- ???
- Там наши дерутся!

То, что между бонусом и премией нет никакой разницы, особенно отчетливо понимаешь, когда их нет.

- Вчера весь день на черный квадрат пялился!
- В музее был?
- Монитор не работал!

Мой младший брат — первоклассник. Он каждое утро садится на 137-й троллейбус, потом делает пересадку на 564-й автобус, доезжает до 234-го микрорайона и идет в 1128-ю школу, чтобы научиться считать до десяти.

Два мента:

- Тебя шеф недолюбливает, велел вот расколоть одного подозреваемого.
- Так это я запросто, — засучивая рукава, — а с чего ты взял, что шеф меня недолюбливает?
- А он ему обезболивающего дал.

В военкомате:

- Среди вас есть глухие? Признались двое, остальные сделали вид, что не расслышали...

Молодость дана человеку для повышения собственного благосостояния, а старость — для повышения благосостояния фармацевтов.

Человек отличается от животных главным образом тем, что задает много лишних вопросов и раздает много лишних советов.

Мальчик приходит из школы. Отец спрашивает его:

- Тебя сегодня вызывали?
- Да, завтра вызывают тебя.

В столовой к дежурному офицеру подошел рядовой:

- Сэр, я обращаюсь к вам с жалобой. Попробуйте вот это.

Офицер попробовал предложенное и сказал:

- По-моему, это обычный суп.
- То же самое я сказал сержанту. А он утверждает, что это кофе.

АУТО-ТРЕ-НИНГ												ПОПУГАЙ, ПОХОЖИЙ НА СОВУ							
	НЕОБЯЗА-ТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ В ШКОЛЕ	ВОЛ-ШЕБ-НИК		ОДИН ИЗ «ФОНАР-НЫХ» МЕНТОВ		ОЗЕРО В ВЕР-ХОВЬЯХ НИЛА		ИЗВЛЕ-ЧЕННАЯ ПОЛЬЗА		ГОРОД ПЕР-ВОГО «НЕ-ПОРОЧНОГО ЗАЧАТИЯ»				НАКАЗА-НИЕ НЕПО-СИЛЬНЫМ ТРУДОМ		«МЕБЕЛЬ-НЫЙ» БУТЕРБ-РОДИК		ПОЯВЛЕ-НИЕ НА ТРАНС-ПОРТЕ	
	ЖАН С ФРАН-ЦУЗСКОГО ЭКРАНА	БОЖЬЯ ЩЕД-РОСТЬ				И ЛО-РЕН, И МАРСО		АППЕТИТ-НЫЙ ВЕРХ ПЛАТЬЯ				«ЗАСТЕНЧИ-ВОЕ» ДЕРЕ-ВО С ЧИС-ТЫХ ПРУДОВ							
				НЬЮТО-НОВ-СКОЕ ИМЯ						ТУПИТСЯ У ДЕВИЦЫ ОТ СТЫДА		СПОРТ С КУБКОВ ДЭВИСА		КАРТИНА, ПОРЕЗАН-НАЯ НА КУСОЧКИ		ГАЗ ПОД БУКВОЙ N		СТАТУС ПОЭТА БАЙ-РОНА	
	ЖЮЛЬ-КЛАС-СИК	«ПРО-ДУКТ» С ПОКОСА				ЗОЛОТИС-ТЫЙ ЗАЯЦ АМАЗОН-КИ		АКСЕС-СУАР ГЕЙШИ						ЖИЛЬЕ ПЕРНА-ТОЙ СЕ-МЕЙКИ					
				ОПОРА НЕМОЩ-НОЙ СТА-РУШКИ	БЫВШИЙ БИШКЕК							ФИН-СКАЯ БАНЬКА							
	ТО, ЧТО КАЖДЫЙ ТЯНЕТ НА СЕБЯ	ПЕРУ-АНСКИЕ АБОРИ-ГЕНЫ				СЕВЕР-НЫЙ МОРСКОЙ ЛЕВ		«ЛУЧШИЕ КОЛГОТКИ ДО НА-ХОДКИ»						АБОРИ-ГЕН БАЙ-КОНУРА	ЖАБА, ЯДА ПОЛНАЯ		«ЭПИЛОГ» ГРЕЧЕСКО-ГО АЛФА-ВИТА		
				«БИОГРА-ФИЯ» С НИМБОМ СВЯТОСТИ	ВИНО СРОДНИ КАЛЬВА-ДОСУ					ВЕЩАЯ ПТИ-ЦА РУССКИХ СИМВОЛИС-ТОВ		МИНУ-СОВОЙ ЭЛЕК-ТРОД							
	«КЛАС-СНЫЙ» ЧАС		КОЛЛЕК-ТИВ ЦЕ-НИТЕЛЕЙ				МЕЛКИЙ ПОСРЕД-НИК	АРХИ-ПЕЛАГ ПРИ НКВД								«ВОЗ-ДУШ-НЫЙ» ПИРОГ		«БАБКИ» ЗА СТА-ТЕЙКУ	
						ГОРА, СПЯЩАЯ ДО ПОРЫ, ДО ВРЕМЕНИ						СОРЕВ-НОВАНИЕ В ТРИАТ-ЛОНЕ							
							ПОТАКА-	ИСТОЧНИК							МОНГО-				



«КЛАС-СНЫЙ» ЧАС	КОЛЛЕК-ТИВ ЦЕ-НИТЕЛЕЙ			ГОРА, СПЯЩАЯ ДО ПОРЫ, ДО ВРЕМЕНИ	МЕЛКИЙ ПОСРЕД-НИК	АРХИ-ПЕЛАГ ПРИ НКВД	СИМВОЛИС-ТОВ	ЭЛЕК-ТРОД		«ВОЗ-ДУШ-НЫЙ» ПИРОГ	«БАБКИ» ЗА СТА-ТЕЙКУ
БРУНО ДЛЯ ИН-КВИЗИ-ЦИИ	ПОДКОЖ-НЫЙ БО-ДИ-АРТ				ПОТАКА-НИЕ КАП-РИЗУЛЕ	ИСТОЧНИК ЗНАНИЙ НА ПОЛКЕ		СОРЕВ-НОВАНИЕ В ТРИАТ-ЛОНЕ			
АВТОР КОК-ТЕЙЛЯ «ХА-НААНСКИЙ БАЛЬЗАМ»	КОМПА-НИЯ ВО ГЛАВЕ С БОССОМ		МАЛЫШ С ЕЩЁ МЯГ-КИМИ КО-ЛЮЧКАМИ	ОБРУ-БОК В ТОПКУ				«УКРОТИ-ТЕЛЬНИ-ЦА» ТРЁХ МЕДВЕДЕЙ	«БОЕВОЕ» ОЗЕРО В ПРИ-МОРЬЕ	МОНГО-ЛО-ТАТАР-СКАЯ НА-ПАСТЬ	
					ЗАСТЫВ-ШАЯ ИСТИНА	«РАСПУ-ЩЕН-НОСТЬ» ПЛАКСЫ			ТИТУЛ БЭ-КИНГЕМА В «ТРЕХ МУШКЕТЁ-РАХ»	ПРЕК-РАСНЫЕ И ЖГУЧИЕ В РОМАНСЕ	ЗАБАВА ГРЕЧЕСКОЙ АРТЕМИ-ДЫ
«МОРЕ-ПЛАВА-ТЕЛЬ» СРЕ-ДИ РАКОВ	ПОСУДА ПОД «СТО ГРАММ»	БЫЧИЙ КУСАКА		ЦЕСАРЕ-ВИЧ ИЗ ФРАН-ЦИИ			ПРЕСЛЕ-ДОВАНИЕ ЗВЕРЯ НА ОХОТЕ	МЕСТ-НЫЙ ДИА-ЛЕКТ			
			АЛИСА С ХИТОМ «СИ-НИЙ ДИРИ-ЖАБЛЬ»			РАСТЕНИЕ - КОНКУ-РЕНТ ХЛОПКА	ЯДРИЦА ДО ОБМО-ЛОТА				
В 45 ОНА ЯГОДКА ОПЯТЬ	ИКОНО-ПИСЕЦ ПО СТАРИНКЕ			МАСШ-ТАБНЫЙ КОН-ЦЕРТ			ТРУ-ДЯГА С СЕР-ПОМ	ДОКА В РАБОТЕ ЯЗЫ-КОМ			
			МЕД-ВЕЖЬЯ ПО-МОЩЬ	ЗАШКА-ЛИВ-ШИЙ ПЛАЧ	ГЛАГОЛЕТ УСТАМИ МЛАДЕН-ЦА	ПОЛЗУЧИЙ ОКУНЬ ИНДО-КИТАЯ			СТАРШИЙ СЫН ТА-РАСА БУЛЬБЫ	МАСТЕР ШИТЬ КАФТАНЫ (БАСНЯ)	РЁВУШ-КА - КОРО-ВУШКА
«ТЕРПЕ-ЛИВАЯ» МИНА	ДЛИН-НОНО-ГИЙ БОКАЛ	СТРАНА С КРЫ-МОМ					РАСТЕ-НИЕ С УДОЕМ ТЕКИЛЫ	ТИМОФЕ-ЕВИЧ, ПО-КОРЯВШИЙ СИБИРЬ			
			АКТЁР БЕРОВЕВ ПО ИМЕНИ	ЧЕРНЕЦ В КЕЛЬЕ		«СКО-РОСТНОЕ» ВТОРЖЕ-НИЕ			ИГРА В ОСНОВЕ БРИДЖА	АКВАРИ-УМНЫЙ «ФОНА-РИК»	
						ДАР ВО-ДОРОСЛЕЙ КОНДИ-ТЕРУ			ДОКА-ЗАН-НЫЙ ГРЕХ		
ДРАГО-ЦЕН-НОСТЬ ИЗ МОРЯ	КНИГА ТОРЫ										
				МНОГО-ДЕТНАЯ ДОЧЬ ТАНТАЛА				ЖЕНА ЛЖЕ-ДМИТ-РИЯ			
						ЛАЮЩИЙ ДРУГ АЙБО-ЛИТА			ПОКАТАЯ ПОВЕРХ-НОСТЬ		
САМЫЙ ГОРЯЧИЙ МОМЕНТ В СОБЫТИИ	ВО-РОБЬИ-НЫЙ ШУМ							САМУ-РАЙ-СКИЙ МЕЧ			
				АППАРАТ С ЧЕКО-ВОЙ ЛЕНТОЙ							











Понедельник  
26 ноября

Вторник  
27 ноября

Среда  
28 ноября

Четверг  
29 ноября

Пятница  
30 ноября

Суббота  
1 декабря

Воскресенье  
2 декабря

## КАЛЕНДАРЬ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Уязвимы органы пищеварения, особенно желудок, а также нервная система, вероятно обострение психосоматических болезней. Эффективны экстра-сенсорные практики. Нежелательно перенапрягаться, нужно делать то, что получается само собой. Прекрасный день для посещения бани, массажного или косметического салона. Посетите парикмахерскую.

Уязвима пищеварительная система. Велика опасность отравлений, аллергических реакций. Нужно следить за рационом, особенно за качеством продуктов. Никаких фаст-фудов, просроченных и подпорченных продуктов! В еде отдайте предпочтение рыбе, клюкве, травяным отварам, не ешьте мяса и продуктов круглой формы. Не рекомендуется посещать зубного врача — нельзя удалять зубы.

Уязвимы мозг и сосуды. Сегодня вы будете чувствовать себя разбитым. Лучшее лечение — отдых и сон. Хороший день для зачатия. Необходимо отказаться от алкоголя — сегодня он самым негативным образом может отразиться на вашем душевном и психическом состоянии. Идеальный день для маникюра — состригая ногти именно сегодня, вы избавитесь от негативной энергии.

Уязвимо сердце, не перегружайте зрение и сегодня. Нельзя подвергать себя экстрасенсорному лечению и лечить самому — результат может сильно разочаровать. Полезны отдых, омовения холодной водой, очистительные процедуры. Сегодня откажитесь от мяса и зерновых — больше рыбы, овощей и фруктов. В этот день можно начать заниматься йогой — звезды говорят, что это начинание будет плодотворным и долгим.

Уязвимы органы ротовой полости, верхняя челюсть. Нельзя пере-еда-ть — это приведет к обострению артрита, особенно избегайте острой пищи. Единственный из лунных дней месяца, когда принимаемая пища полностью усваивается. Самая полезная еда сегодня — клюква, калина, гранаты, яблоки. Благоприятное время для целительства, приготовления лекарств, укрепления здоровья. Смело стригите ногти и волосы.

Уязвимы желудочно-кишечный тракт, почки, селезенка. Возможны кожные высыпания, аллергии. Очень полезна молочная пища. Противопоказано эмоциональное и физическое переутомление. День подходит для приготовления целебных настоев и отваров на растительной основе. Не посещайте парикмахерские и избегайте любых хирургических вмешательств.

Уязвимы мочеполовая система, кожные покровы, кишечник, поджелудочная железа. Благоприятное время для целительства, лечения себя и других. Особенно эффективно работать с позвоночником, делать массаж, упражнения на гибкость и растягивание. Вообще старайтесь побольше двигаться, бегать, прыгать, ходить пешком, чтобы энергия не застаивалась и не «скакала».

## ПРИМЕТЫ И СЧЕВЕРИЯ

Птица, залетевшая сегодня к вам в дом, может быть указанием на ожидающий вас приятный сюрприз. Плохо, если в этот день ломается замок или ключ. Утром укрепите к внутренней стороне одежды булавку, а вечером внимательно осмотрите ее. Если острие потемнело, значит кто-то пытался вас сглазить. В этом случае расстегнутую булавку выбросьте на улицу. При сильном морозе, начавшемся в этот день, любовь может «замерзнуть». Чтобы этого не произошло, зажигайте чаще свечу из восковой

Промокнуть сегодня — к счастью и удаче. Найти осколок зеркала — к прояснению запутанной ситуации. По поведению животных в этот день можно судить, как к вам относятся люди. Если на вас упало перо птицы — ждите приятных известий. Вечером внимательно смотрите себе под ноги: нашли новую, блестящую монетку — ожидайте прибавку к зарплате, а вот потемневшая, поцарапанная или изогнутая денежка, увы, предвещает материальные потери. Не хотите потерять любовь — снимите с себя все украшения из «неблагородного» металла.

Случайно уронить нож — к восстановлению справедливости. Разбилась посуда или рассыпалась соль — к раздору и хаосу. Найти мелкую монету гербом вверх — к удачному решению проблем. Символ дня — глина. Хотите раз и навсегда избавиться от неприятностей? Купите большую керамическую вазу и освятите в церкви. Огненные она будет вбирать в себя все ваши неприятности. Только не забывайте раз в неделю вытряхивать из нее символический мусор и промывать проточной водой. Из косметической глины сделайте маску и наложите на лицо, шею и руки. От морщин не останется и следа.

Хорошо, если к вам ластятся животные, на плечо садятся птицы. Плохо, если животные в этот день проявляют к вам агрессию — это говорит о вашей внутренней озлобленности и дисгармонии. Если у вас есть сбережения на черный день, обязательно возьмите из них хотя бы сто рублей и раздайте бедным людям. Ваше финансовое благополучие станет расти не по дням, а по часам. Хотите сделать ваши чувства более крепкими? Ровно в полночь поднимитесь вместе с возлюбленным на высокую гору, смотровую площадку или крышу дома.

Если вы случайно пролили на себя жидкость — это знак помощи и примирения. Плохи все приметы, связанные с огнем (например, перегорает лампа или внезапно вспыхивает или гаснет огонь), — это знак потери защиты. Обязательно встретитесь с человеком, чье имя начинается на букву "П" — с Петром, Павлом или Полиной. Поведайте ему (ей) о своих планах и попросите одобрения. После этого ваши мечты начнут сбываться. Внимание, влюбленные! Чтобы избежать разлук и расставаний, крепко пришейте белую пуговицу к черной.

Разбитое зеркало или окно или внезапно остановившиеся часы — плохой знак. Наши бабушки в этот день отдавали бедным старую одежду, приговаривая "От меня — тепло, от тебя — везение". Последуйте их примеру, и удача не обойдет вас стороной. Хорош этот день и для передачи людям своего опыта, а также усвоения новой информации и чтения книг. Чтобы друг или супруг не смог отказать вам в просьбе, положите в карман своей одежды любой камень красного цвета — только после этого начинайте важный разговор.

Разбить случайно стекло или зеркало — к потере друзей и близких. Сильный встречный ветер — знак помощи. Если ломаются ключи, дверь или замок — к неприятностям. Хотите укрепить нервную систему? Обязательно сходите именно сегодня в парную и как следует похлещите себя березовым веником. Сил и хорошего настроения тут же прибавится. Всем, кто страдает от неразделенной любви, советуем купить две одинаковые ложки. Одну положите на подоконник, другую — на столе. В скором времени милый появится на вашем пороге.

## ТОЛКОВАНИЕ СНОВ

Сны пусты и не сбы-

В этот день можно запрограммировать

Сны не вещие, особого значения не

В снах открывается новое будущее

Сны стоит понимать с

Сны показывают, на-



изошло, зажигайте как можно чаще красную восковую свечу.	<b>Не хотите потерять любовь</b> — снимите с себя все украшения из "неблагородного" металла.	вать проточной водой. Из косметической глины сделайте маску и наложите на лицо, шею и руки. От морщин не останется и следа.	полночь поднимитесь вместе с возлюбленным на высокую гору, смотровую площадку или крышу дома.	<b>Внимание, влюбленные!</b> Чтобы избежать разлук и расставаний, крепко пришейте белую пуговицу к черной.	жите в карман своей одежды любой каменья красного цвета и только после этого начинайте важный разговор.	ложки. Одну положите на подоконник, другой — ешьте. В скором времени милый появится на вашем пороге.
--	--	---	---	--	---	--

## ТОЛКОВАНИЕ СНОВ

Сон может показать проблему, которая мешает жить. Также он может быть связан со здоровьем и подскажет путь к исцелению.	Сны пусты и не сбываются, хотя могут напугать. Они лишь отражают энергетику сегодняшнего дня.	В этот день можно запрограммировать сон, представив, куда бы вы хотели отправиться — и он сбывается.	Сны не вещи, особого значения не имеют. Не обращайтесь на них внимания. Живите реально.	В снах открывается новое будущее, приходят новые знания, подсказки о том, как лучше поступить.	Сны стоит понимать с точностью наоборот. Приснилось — плохое — ждите хорошего; хороший сон — не к добру.	Сны показывают, насколько вы сильны и здоровы. Приятный сон — все хорошо, неприятный — вы чем-то недовольны.
---	---	--	---	--	--	--

## ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ

<b>Убывающая луна в Раке.</b> Сегодняшний день очень благоприятен для посадки в комнатных или тепличных условиях лука и чеснока, а также зеленых культур. Замечательное время для приобретения семян.	<b>Убывающая луна в Раке.</b> Сегодня также можно приобретать семена, а также средства для защиты растений, стимуляторов роста, удобрений и необходимых компонентов для формирования грунта.	<b>Убывающая луна переходит в Льва.</b> В этот день возможна лишь вырубка погибших деревьев. Также нужно позаботиться о черенках для посадок следующего года. Сохранить черенки лучше всего в снегу.	<b>Убывающая луна во Льве.</b> Сегодня можно обрезать декоративные кустарники, и также заготавливать черенки. Можно перекопать землю в теплице, взрыхлить, провести мульчирование и компостирование.	<b>Убывающая луна переходит в Деву.</b> Сегодня не рекомендуется посадка корнеплодов и лука для выгонки. Проведите дополнительное окучивание снегом ягодных кустарников. Подремонтируйте теплицы и парники.	<b>Убывающая луна в Деве.</b> Сегодня благоприятен посев семян томатов для выращивания в защищенном грунте. Следите за уровнем снега под культурами, подверженными упреванию — проводите утаптывание.	<b>Убывающая луна в Деве.</b> Настало время разобраться с семенами, разделить их по срокам посева. В этот день можно поставить на выгонку корневые культуры: петрушку, сельдерей, щавель, цикорий.
--	---	---	---	--	--	---

## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

<b>Поста нет.</b> <b>Свт. Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского (407)</b> — один из трех Вселенских святителей, написал "Шесть слов о священстве", великое творение православного пастырского Богословия. Святой Иоанн был блестящим проповедником, и за редкий дар Богодохновенного слова получил от паствы наименование "Златоуст". Двенадцать лет святой, при стечении толп народа, обычно дважды в неделю, а иногда — каждодневно проповедовал в храме.	<b>Поста нет.</b> <b>Апостола Филиппа (ок. 81-96).</b> — был глубоким знатоком Священного Писания и, правильно разумея смысл ветхозаветных пророчеств, ожидал прихода Мессии. Проповедовал Слово Божие в Галилее, сопровождая проповедь чудесами. Так, он воскресил младенца, умершего на руках у матери. <b>Правоверного царя Иустиниана (565) и царицы Феодоры (548).</b> <b>Свт. Григория Паламы, архиеп. Фессалонитского (ок. 1360).</b> <b>Заговенье на Рождественский (Филиппов) пост.</b>	<b>День постный. Монастырский устав: сухоядение (хлеб, овощи, фрукты).</b> <b>Мучеников и исповедников Гурия, Самона (299-306) и Авива (322)</b> — известны среди православных христиан как покровители супружества, брака, счастливой семьи, им молятся «аще муж безвинно возненавидит жену свою». <b>Прп. Паисия Величковского (1794).</b> <b>Сщмчч. Николая и Петра пресвитеров, Григория и Никиты диаконов (1937).</b> <b>Мч. Димитрия (ок. 307).</b> <b>Начало Рождественского поста.</b>	<b>Рождественский (Филиппов) пост.</b> <b>Разрешается рыба.</b> <b>Апостола и евангелиста Матфея (60)</b> — один из двенадцати апостолов. До обращения ко Христу Матфей служил мытарем, сборщиком податей для Рима. Услышав глас Иисуса Христа: «Иди за Мною» (Мф. 9, 9), он оставил свою должность и пошел за Спасителем. Восприняв благодатные дары Духа Святого, апостол Матфей вначале проповедовал в Палестине. Перед уходом на проповедь в дальние страны по просьбе иудеев, остававшихся в Иерусалиме, апостол написал Евангелие.	<b>Рождественский (Филиппов) пост.</b> <b>Монастырский устав: сухоядение (хлеб, овощи, фрукты).</b> <b>Свт. Григория чудотворца, еп. Неокесарийского (ок. 266-270)</b> — своей богоугодной жизнью, проповедью, чудотворениями и благодатным управлением паствой святой неуклонно умножал число обращенных ко Христу. <b>Прп. Никона, игумена Радонежского, ученика прп. Сергия (1426).</b> <b>Прп. Лазаря иконописца (ок. 857).</b> <b>Мч. Гоброна, во св. Крещении Михаила, и с ним 133-х воинов (914).</b>	<b>Рождественский (Филиппов) пост.</b> <b>Разрешается рыба.</b> <b>Мч. Платона (ок. 306)</b> — ходил по городам и проповедовал слово Божие язычникам, удивляя слушателей убедительностью и красотой своих речей. По кончине его многие, обращавшиеся к нему с молитвой, получили его чудодейственную помощь. <b>Мчч. Закхей, диакона Гадаринской Церкви, и Алфея, чтеца в Кесарии Палестинской (303)</b> — открыто исповедовал свою веру и под пытками не отрекся от Христа. <b>Собор святых Эстонской земли.</b>	<b>Рождественский (Филиппов) пост.</b> <b>Разрешается рыба.</b> <b>Прор. Авдия (из 12-ти) (IX до Р.Х.). Мч. Варлаама (ок. 304).</b> <b>Прп. Варлаама и Иосафа, царевича Индийского, и отца его Авенира царя (IV).</b> <b>Свт. Филарета, митр. Московского (1867).</b> <b>Мч. Илиодора (ок. 273).</b> <b>Мч. Азы и с ним 150-ти воинов (284-305).</b> <b>Прп. Илариона чудотворца, Грузинского (875).</b> <b>Прп. Варлаама, игумена Печерского (1065).</b> <b>Иконы Божией матери, именуемой "В скорбех и печалех Утешение" (1863).</b>
<b>Понедельник</b> 26 ноября	<b>Вторник</b> 27 ноября	<b>Среда</b> 28 ноября	<b>Четверг</b> 29 ноября	<b>Пятница</b> 30 ноября	<b>Суббота</b> 1 декабря	<b>Воскресенье</b> 2 декабря



КЛЮЧВОРД • СКАНВОРДЫ • ЗДОРОВЬЕ • ДАР ПРИРОДЫ

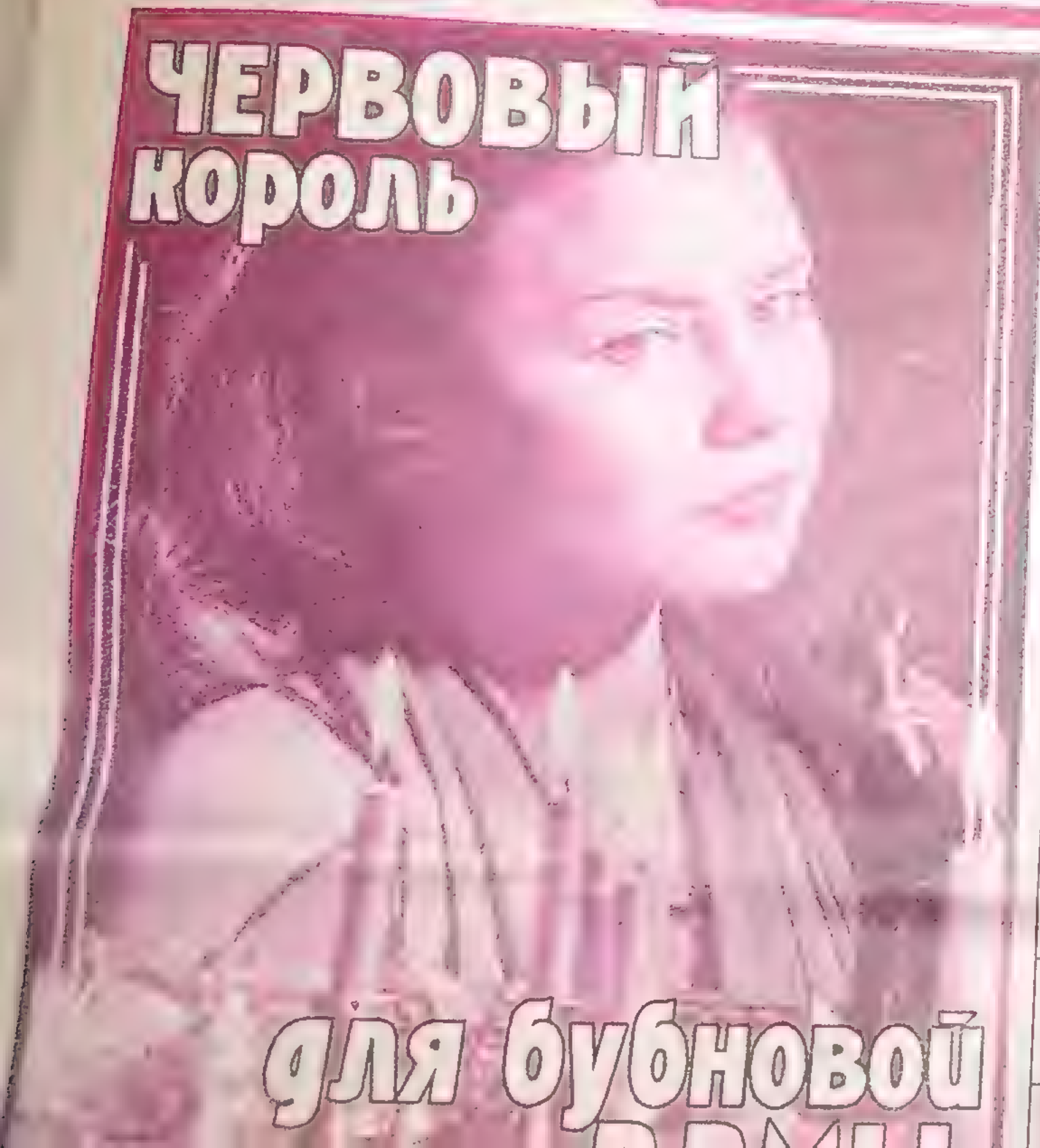
# Календарь

100% TV

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29  
ПТ СБ СБ ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ СБ ВТ СР ЧТ ПТ

№ 5 (132) 4 - 10 февраля

**ЧЕРВОВЫЙ  
КОРОЛЬ**



**для бубновой**

ЛОПАТ-КА, РАС-ТВОР-КЛАСТЬ	АПТЕ-КАРЬ С ДИПЛО-МОМ								
↓	КРАСЯ-ЩИЙ ХИМИ-КАТ		НЮАНС В ЯВСТВЕ	АРГО ИЗРА-ИЛЬТЯН		ЛАВРО-ВАЯ ПЛЕТЕН-КА	БУБОН-НАЯ ХВОРЬ	ОТПЛАТА ЗА ПО-РАЖЕ-НИЕ	
↖				↓		СТУПЕНЬ ПОСЛЕ ПИОНЕ-РИИ	↓	ЦЫГАНКА ОТ БИЗЕ, УБИТАЯ ХОЗЕ	
	БАЛ-ДЕЕТ ОТ "МО-МЕНТА"		НАИ-СКУЧ-НЕЙШЕЕ ДЕЛО	→		↓		↓	
↖									
	В КРОВЬ ДАЕТ АДРЕ-НАЛИНА		ВЗЯТКА С ОВЦЫ-ПАР-ШИВКИ		АККОМ-ПАНЕ-МЕНТ ПАРАДА	→			
↖			↓	ЧАСТЬ МИКРО-СКОПА, НА КОЮ "КЛАДУТ ГЛАЗ"			КОЛКОЕ ОРУЖИЕ		ТА, ЧТО "С СО-БАЧ-КОЙ"
	НАБИВ-КА ТЮ-ФЯКА	БОРЕЦ С КАРГА-ВОСТЬЮ	→	↓			↓		↓
→		↓			ЗАКЛАД-КА ИЗ ВЗРЫВ-ЧАТКИ	→			
НЕ ИДУ-ЩИЙ В	ПРОГО-РЕВШИЙ							НАИ	



# для бубновой ДАМЫ

**Возможно, это всего лишь  
совпадение, и все-таки я  
гадалке очень благодарна...**

Утро началось со звонка подруги:

— Слушай, Люсик, мне сегодня сон приснился. Будто ты золотую рыбку в море ловила... Поймала. Большую, с огромным сияющим хвостом! Представляешь?

— Представляю. И что это означает?

— Удачное замужество, вот что! — выждав паузу, торжествуя возвестила подруга. — Так что жди перемен!

— Каких?! — хмыкнула я. — У меня с Артуром очередная размолвка. Серьезная.

— Вот те раз! А из-за чего?

— Из-за новогодней вечеринки... Он попросил, чтобы я на нее не приходила.

— Поверить не могу! А почему?

— Потому что он будет с женой. Сказал, она сама изъявила желание.

— Странное желание... Может, заподозрила, что у него служебный роман?

— Черт ее знает! Может, и так!

— Конечно! Умная женщина всегда чувствует, когда у нее появилась соперница. Особенно если муж постоянно задерживается на работе...

— Но мы ведь, собственно, никогда не злоупотребляли.

— Ага, это тебе так кажется.

— Тоже верно, — вздохнула я. — Слушай, а если послать все к черту? Живут же женщины без мужиков, и ничего!

— Вот именно, ничего! — фыркнула в ответ Катерина. — А должно быть счастье!

— А ты считаешь, что оно у меня есть?

— А разве нет? Ну что тебе еще надо?! Умный, богатый... На хорошую должность определил, покупает шмотки. Не обижает...

— А вот это уже неправда, — не согласилась я. — Обид я от него достаточно натерпелась. И вообще, думаешь, мне легко врать и изображать на работе "железную леди"? Я ведь нарочно обручальное кольцо ношу, чтобы думали, что у меня и вправду есть гражданский муж. Иногда даже по телефону с ним болтаю. Якобы с ним, а на самом деле сама с собой. Разве это не сумасшествие?

— А считаешь, ему притворяться легко?

— Нашла кого жалеть, — пробурчала я.

— Ты чья подруга, моя или Артура?

— Твоя, — рассмеялась в ответ Катерина, — а потому хочу положить конец твоим переживаниям.

— Да ну! И каким же образом?

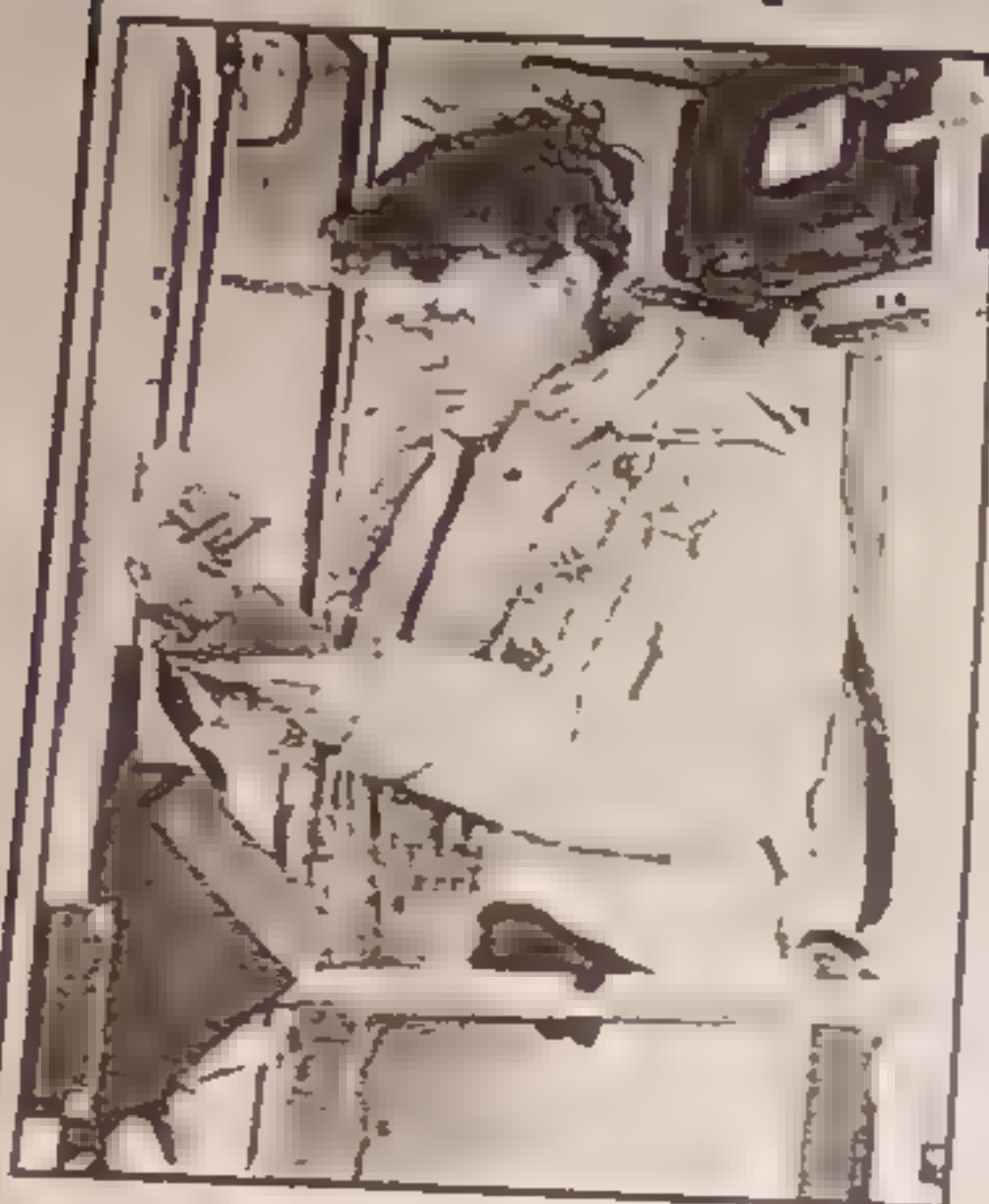
— А таким: ты должна узнать свое будущее. Это поможет тебе преодолеть неприятности в настоящем.

**Продолжение читайте на стр.4**

				"КЛАДУТ ГЛАЗ"		ОРУЖИЕ		САТ КОЙ"
	НАБИВ- КА ТЮ- ФЯКА	БОРЕЦ С КАРТА- ВОСТЬЮ	→	↓		↓		↓
→		↓			ЗАКЛАД- КА ИЗ ВЗРЫВ- ЧАТКИ	→		
НЕ ИДУ- ЩИЙ В ГОРЛО	ПРОГО- РЕВШИЙ "БЕЛО- МОР"	→					НАШ ПОЛЗУ- ЧИЙ ЦВЕТOK	
ОЛЕНЬ, ЦЕННЫЙ ПАНТА- МИ	БОРОЗ- ДЯЩИЙ ОКЕАНЫ		ДАЛА СВОЙ ГО- ЛОС ЧЕ- БУРАШКЕ		РЕКА, РОЖДЕН- НАЯ ВУЛ- КАНОМ	→	↓	
РЕКА ГОРОДА КОМСО- МОЛЬСКА	↓		↓			ТЯЖКИЕ ПОТЕРИ В БИТВЕ	"ПОШЛИ НА ДЕЛО Я И..." (ПЕСЕН.)	СУДНО "ДВА В ОДНОМ"
ЗДАНИЕ С АЛТА- РЕМ	↓				СУШЕ- НЫЙ АБРИ- КОС	→	↓	↓
↓				МАМОН- ТОВА ТРУБА	ВЕЧНЫЙ ЗНАК ВЕТЕ- РАНА	→		
КИШКА - ОРО- ШАТЬ ГРЯДКИ		ДТП, ГДЕ ВСЕ ЖИВЫ		"БЛЕС- ТЕЛИ КАК АГАТЫ" (ПЕСН.)	↓			
↓		↓		↓	НАША КИНО- СТА- ТУЭТКА	→		
ЛЕДЯ- НОЕ ДРАЖЕ С НЕБА	ЛИЧНАЯ НЕПРЕ- КЛОН- НОСТЬ	→				ПЕНИЕ БЕЗ КОМ- ПАШКИ	ТОЧНАЯ ПОРЦИЯ СНАДО- БЬЯ	
↓					ВЕРНОЕ СРЕДСТ- ВО ОТ ИЗЖОГИ	→	↓	
	ВЕРХО- ВОД СЕМЬИ	→						
	КЛЕРК В ПРИ- КАЗЕ		БЕСЕДА "ПО ДУ- ШАМ"		ИМЯ "БАРЫШ- НИ-КРЕС- ТЬЯНКИ"	→		
↓				ПЛОД КАПУС- ТЫ	→			



## СОЦИАЛЬНЫЙ СЕКТОР



## Проезд в общественном транспорте подорожает

Согласно постановлению правительства Саратовской области увеличивается стоимость проезда в городском общественном транспорте.

Билет в автобусе будет стоить 8 руб., столько же провоз багажа. Предельный тариф на перевозку пассажиров в маршрутном такси установлен в размере 10-ти руб.; в автобусах пригородного сообщения за каждый км пути — 1,3 руб.

Проезд в пригородных поездках в пределах Саратова (Багаевка-Жасминная, Жасминная-Лодочная База, Сокурский Тракт-Багаевка, Сокурский тракт-Лодочная база) будет стоить 11 руб.

Вырастет стоимость проездного документа на автобус: для граждан — 400 руб., для студентов и пенсионеров — 200, для школьников — 100.

Постановление вступает в силу 2 февраля.

## В области может быть построен современный фармзавод

Компания Nysomed рассматривает предложение о строительстве современного фармацевтического завода в Саратовской области. Как сообщает облмининвест, этот проект разработан в министерстве в соответствии с требованиями UNIDO. Объём необходимых для создания фармпроизводства инвестиций составляет более 2 млрд руб. После рассмотрения документов представители компании намерены посетить Саратов для подбора необходимого участка.



## Меняются тарифные планы на услуги местной телефонной связи

С 1 февраля, в соответствии с приказом ФСТ, "ВолгаТелеком" вносит изменения в тарифные планы на услуги местной телефонной связи.

Для граждан в городских поселениях, а также юрлиц и индивидуальных предпринимателей в городских и сельских поселениях Саратовской области на тарифном плане с повременной системой оплаты стоимость

местных телефонных соединений составит: 22 коп./мин. с 7 до 23 час, 19 коп./мин. с 23 до 7 час.

Для абонентов — юрлиц и ИП — вводятся тарифные планы с комбинированной и абонентской системой оплаты. Ежемесячный платеж абонента будет включать в себя две составляющие (в расчете на одну абонентскую линию): плату за предоставление в пользование абонентской линии и плату за предоставление местного телефонного соединения.

## ПРОИСШЕСТВИЯ

## В Аткарске судят "этнических вымогателей"

В Аткарском горсуде рассматривается уголовное дело в отношении двух вымогателей — членов этнической преступной группировки. В правоохранительные органы летом прошлого года обратилась жительница одного из сел Аткарского района. Она просила оградить ее от двух вымогателей, требовавших вернуть 12 тыс. руб., которые она, якобы, задолжала одной из жительниц Аткарска. При этом вымогатели утверждали, что женщина должна дополнительно передать им еще 30 тыс. руб. В противном случае, они угрожали насильно вывезти ее семейство в Саратов на бесплатную работу на стройке. Вымогатели были задержаны с поличным.

## Мужчина зарубил топором "Фиат"

23 января, в Балашове Саратовской области произошла незаурядная ссора между гражданами А. 1970-го и К. 1988 годов рождения. Началось все с того, что они попросту не поделили автомобильную дорогу, отказываясь пропускать друг друга. Первым нервы сдали у 37-летнего мужчины. Разъярившись, он вышел из машины и начал избивать К. Однако этого ему показалось мало, и, вооружившись топором, он несколько раз рубанул по "Фиату" молодого человека, нанеся материальный ущерб на сумму 100 000 рублей.



## Почтальон угодила в яму из-за халатности начальника

Марковская межрайонная прокуратура вынесла постановление о возбуждении дела об административном правонарушении в отношении начальника почтамта Энгельса Саратовской области Олега Шакирова. Он обвиняется в том, что не выдал одному из своих почтальонов специальную одежду, обувь и устройство, отпугивающее собак, из-за чего работник почтамта впоследствии получил травму. Дело обстоит так. 9 ноября прошлого года на почтальона Смирнову набросились две собаки. Испугавшись, она стала убежать от "друзей человека", но упала в яму, получив травму руки и позвоночника. Теперь нерадивому начальнику грозит наказание в виде штрафа на сумму от 500 до 5000 рублей.



## Непогода стала причиной 69 ДТП

Саратовская область, как и остальные регионы Поволжья, по-прежнему находится в снежном капкане.

По информации пресс-службы ГИБДД ГУВД по Сара-

## ИСТОРИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ ГУБЕРНИИ

4 февраля

1899 г. день рождения Виктора Федоровича Болховитина (1899-1970), конструктора и ученого в области самолетостроения, одного из создателей первого в СССР реактивного истребителя БИ-1. Родился в Саратове, окончил Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского.

1929 г. в Саратове состоялось открытие первого краевого съезда пролетарских писателей.

6 февраля

1915 г. родилась Екатерина Михайловна Рязанова, саратовская писательница (1915-2002). Первый сборник рассказов - "Первый день" вышел в свет в 1952 году. Другие книги Рязановой, также адресованные школьникам младшего и среднего возраста: "Трудный экзамен", "Хотеть и уметь", "День рождения", "Малая Рыбушка", выпускались в Саратове и в Москве.

1930 г. построен Саратовский аэродром площадью 25 гектаров.

7 февраля

1905 г. началась забастовка 1500 рабочих мельниц Саратова.

1970 г. открыт кинотеатр "Саратов".

8 февраля

1966 г. состоялась учредительная конференция областного отделения Всероссийского общества охраны памятников истории и культуры.

9 февраля

1781 г. впервые выбирали судей в Саратове.

## КУЛЬТУРА/СПОРТ

## Вышла книга об истории Саратовского ТВ

В Кино-издательском центре "Саратовтелефильм-Добродей" вышла книга "Мое телевидение" с подзаголовком "Из истории Саратовского ТВ". Составитель Татьяна Пашкина. Эта книга написана теми, кто в середине прошлого века стоял у истоков телевидения в Саратове. В издании собраны воспоминания первых дикторов, режиссеров





сельских поселениях Саратовской области на тарифном плане с повременной системой оплаты стоимость

местных телефонных соединений составит: 22 коп./мин. с 7 до 23 час, 19 коп./мин. с 23 до 7 час.

Для абонентов — юрлиц и ИП — вводятся тарифные планы с комбинированной и абонентской системой оплаты. Ежемесячный платеж абонента будет включать в себя две составляющие (в расчете на одну абонентскую линию): плату за предоставление в пользование абонентской линии и плату за предоставление местного телефонного соединения.

За предоставление абоненту-юридическому лицу в постоянное пользование линии независимо от ее типа ежемесячная плата составит 140 руб. За местные соединения по тарифному плану с комбинированной системой оплаты: 95 руб. в месяц — абонентская плата за базовый объем местных телефонных соединений в размере 380 мин.

Дополнительная плата за местные телефонные соединения сверх базового объема — 20 коп./мин.

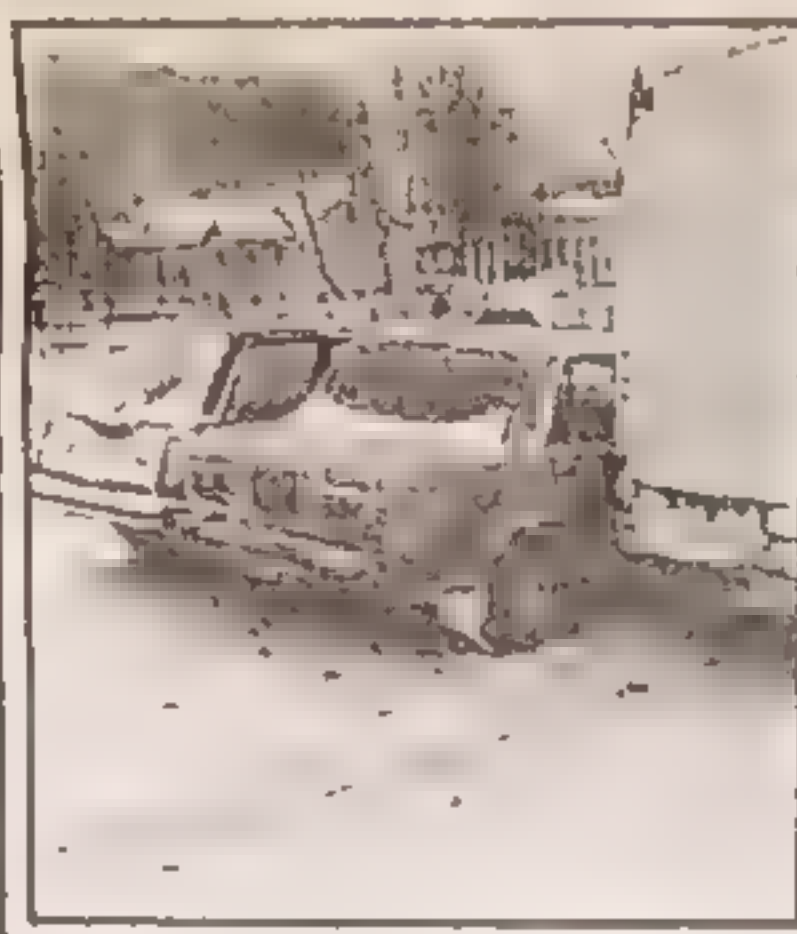
Стоимость местных телефонных соединений за неограниченный объем соединений (абонентская система оплаты) для абонентов-юридических лиц — 300 руб. в месяц.

Тарифы для населения указаны с учетом НДС, для организаций — без НДС.

### Более 100 сельских учителей отправятся на стажировку за границу

24 января были подведены итоги конкурса среди регионов России, внедряющих комплексные проекты модернизации образования. Конкурс проводился Министерством образования и науки РФ в рамках нацпроекта "Образование". Всего в нем приняли участие более 30-ти регионов страны. Победителями признаны 10 регионов. Они стали обладателями федеральных средств, которые в течение нескольких лет будут перечисляться на повышение оплаты труда учителей (до 14 тыс. руб.) и директоров школ (до 24 тыс. руб.). Также на встрече обсудят поездку более 100 учителей иностранных языков из 25-ти сельских школ на стажировку в Лондон, Париж, Берлин.

века, но упала в яму, получила травму руки и позвоночника. Теперь нерадивому начальнику грозит наказание в виде штрафа на сумму от 500 до 5000 рублей.



### Непогода стала причиной 69 ДТП

Саратовская область, как и остальные регионы Поволжья, по-прежнему находится в снежном капкане.

По информации пресс-службы ГИБДД ГУВД по Саратовской области, в настоящее время для пассажирского транспорта закрыто большин-

ство автострад губернии. Трудно пробиться автомобилям в Балаково, Вольск, Красный Кут и Ершов. Впрочем, аналогичная картина наблюдается и в Саратове. По данным областной ГИБДД, в Саратове за дни непогоды зарегистрировано 69 столкновений автомобилей. В одном из ДТП есть пострадавшие.

### Предприниматель обвиняется в уклонении от уплаты налогов

В Балашове расследуется уголовное дело в отношении предпринимателя, подозреваемого в уклонении от уплаты налогов в крупном размере. По данным следствия, индивидуальный предприниматель, занимающийся реализацией стройматериалов, систематически уклонялся от уплаты единого налога на вмененный доход в крупном размере, занижая размеры торговой площади. Причиненный государству ущерб оценивается в 106,5 тыс. руб.

### На пожаре в своем доме погибли профессор СГУ Рашид Тугушев и его жена

В Энгельсе, на улице Революции, при пожаре, отравившись продуктами горения, погибли заведующий кафедрой психологии факультета философии и психологии СГУ профессор Рашид Тугушев и его жена Ольга Тугушева. Горел частный деревянный дом, в котором проживали погибшие. Причина пожара, площадь которого составила около 70 кв. м, пока не известна.

**Видеосъемка, монтаж любых торжеств в удобном для вас формате. Авторские решения. Т. 50-05-42, 8-917-324-80-91.**

**РЕДАКЦИИ ГАЗЕТ**  
**"Саратов плюс ТВ" и "Календарь ТВ"**  
**ТРЕБУЕТСЯ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ**  
**ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР**  
 ЖЕНЩИНА СТАРШЕ 30 ЛЕТ  
 ОПЫТ РАБОТЫ В СМИ ОБЯЗАТЕЛЕН  
 звоните по телефону: 593-193

### Вышла книга об истории саратовского ТВ

В Кино-издательском центре "Саратовтелефильм-Добродей" вышла книга "Мое телевидение" с подзаголовком "Из истории Саратовского ТВ". Составитель Татьяна Пашкина. Эта книга написана теми, кто в середине прошлого века стоял у истоков телевидения в Саратове. В издании собраны воспоминания первых дикторов, режиссеров, редакторов, операторов, а также документы, фотографии, ставшие историей региона. Авторы называют книгу первой попыткой "обобщить и осмыслить историю местного телевидения, его роль и значение".

### В Балаково может состояться Первенство России по прыжкам в воду

Главный тренер сборной России по прыжкам в воду Алексей Евангулов подвел итоги розыгрыша Кубка России, рассказав, как сборная собирается завоевывать олимпийские лицензии и как планирует построить подготовку к Пекину. Отдельно тренер выделил саратовскую школу прыжков в воду и ее представителя Илью Захарова. Первенство России 2008 года скорее всего пройдет в Балаково, где оборудован бассейн.

### Планируется заседание Конференции Католических Епископов России

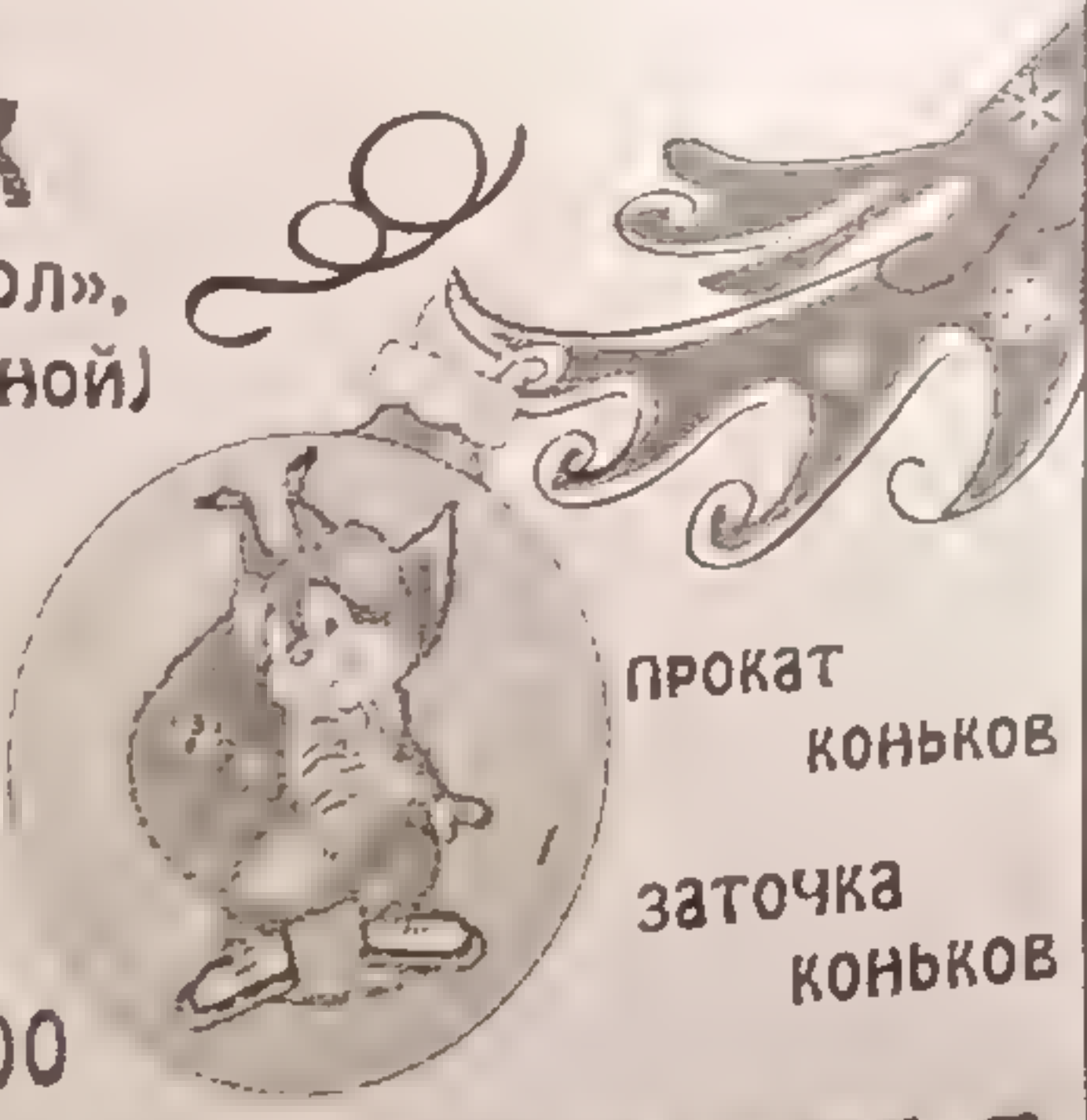
4 и 5 марта в Саратове пройдет 27-е заседание Конференции Католических Епископов России.

Особое внимание было уделено обсуждению проблем, связанных с пребыванием иностранных священнослужителей и монашествующих на территории России. Выражая признательность органам государственной власти за содействие, которое они оказывают в решении этого вопроса, епископы выразили надежду на то, что иностранным священнослужителям и монашествующим, работающим в Католической Церкви в России, будет оказана всяческая помощь в получении временного проживания и вида на жительство. Епископы выразили готовность к сотрудничеству с обществом в реализации проектов, направленных на укрепление института семьи.

SARBC.RU, VZSAR.RU

## Каток

(стадион «Сокол», район 3-ей Дачной)



работает ежедневно с 11.00 до 22.00

прокат коньков  
заточка коньков

**Заняться в Лукоморье**

ПОДГОТОВКЕ ПОЛОСЫ ИСПОЛЬЗОВАНЫ МАТЕРИАЛЫ САЙТОВ



— Всем доброе утро. Леночка, сделайте мне, пожалуйста, кофе!  
— Дмитрий Алексеевич, кофе делают в Латинской Америке, а я его просто готовлю.

— Лена, умничать надо было в школе на экзаменах, тогда бы работала, а не кофе носила.

За рулем блондинка, рядом ее муж. Проехали пост ГАИ. Муж:

— Дорогая, предупреди встречных водителей, поморгай им... Да не глазами!!!

— Доктор, доктор!  
— Не орите, вы не на чемпионате по керлингу. Что такое?

— У меня вот...  
— А поподробнее?  
— Вы разве не видите? У меня какие-то жуткие пятна по всему телу!

— А, ну это поправимо. Попробуйте новый Ваниш.

— Ты где работаешь?  
— В администрации президента.  
— А кем?  
— Администратором, елы-палы!

Пьяный в метро, засыпая, кладет голову на плечо рядом сидящей девушки. Она:

— Может быть, вы на меня еще и ляжете?

— Ну-ну. Размечталась!

Хозяин дома:

— Я вас не выпущу из комнаты, пока вы не уплатите всех денег, которые вы мне за нее должны!

Студент:

— Большое спасибо! Наконец-то я обеспечен жильем надолго!

— Вася, а чего у тебя все скоророжки без ручек?

— А у меня, Федя, жена теннисистка!

В психбольнице у палаты с тихим и грустным пациентом:

— Этот бедняга спятил, когда его невеста вышла замуж за другого.

Далее, возле двери, обитой железом:

— А это тот, другой...

— Если бы ты меня действительно любила, ты бы вышла замуж за кого-нибудь другого!

БОЙЦЫ В КРАПОВЫХ БЕРЕТАХ	СЕРЫЕ "НЕВЫХОДНЫЕ"	РАЗДАТЧИК КРЕДИТОВ	ЧУГУННАЯ ДВУХПУДОВКА	СТАРИННЫЙ ПАРУСНИК	ЧУВСТВО НИЧЕГО-НЕХОТЕНИЯ	РАДИО, РАБОТАЮЩЕЕ В ПЛЮС	СБЫВШИЙСЯ СОН	"ПРЕКРАСНАЯ" ЗАВОРОТНИК	ДЕВКА В "ЮБОЧКЕ ИЗ ПЛЮША"	ЯДРО АБРИКОСА	ДАВАЙКА ЕЮ "ТЯХ-НЕМ!"	КОВЕРКАРТИНА
ПОЛ, ЧТО ДРАИТ МАТРОС	КОТЛЕТКА: ФАРШ + РИС	ТИПИЧНАЯ РОЛЬ	ПТАШКА, ПОЮЩАЯ ФЛЕЙТОЙ	СЛОВЦО ПРИ РАЗЛУКЕ	МОЛОДАЯ "АКУЛА ПЕРА"	ЗАКРУЧЕННЫЙ В ГАЙКУ	СКОТ С КУРДЮКОМ	ПРОПУСК НА БАЛЕТ	БИЛИАРДНЫЙ КАРМАН	ЧУВСТВО ВОСПИТАННОСТИ		
КОМАНДИР "СЫНА ПОЛКА"			В ЧУЖОЙ КАРМАН ЛЕЗЕТ	ПАРТИЯ В ДОМИНО	ДЕНЬГА В МОШНЕ РИЖАНИНА	ХВОСТАТАЯ ТОЧКА	ДОМ ЖИЗНИ СОБАЧЬЕЙ	ПОТЕШНАЯ В/Ч ЮНОГО ПЕТРА	ЧЕЛОВЕК С "ТИХОГО ДОНА"	ШКАФ, ГДЕ ДВЕРЦА ОТЪЕЗЖАЕТ	КЛИЧ НА КОРРИДЕ	ИНСТРУМЕНТ С КОРТА
ДАВЛЕНИЕ НА КНОПКУ	БУМАГА ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ	ХОТЬ РУЧНАЯ, А ВЗРЫВАЕТСЯ	ЗА НЕГО "ДЕНЕГ НЕ БЕРУТ"	ЕЗДОК БЕЗ БИЛЕТА	ОТМЫТАЯ МАМОЙ	КРАСКА С ПРИМЕСЬЮ ЯИЦ	НАДЕВАЕМЫЙ НА ГОЛОВУ	НЕИМУЩЕЕ СОСЛОВИЕ				
ОСОБО РАЦИОНАЛЬНЫЙ ТИП	НЕПОКОЛЕБИМОСТЬ УБЕЖДЕНИЙ	ПУСКАТЕЛЬ ВОДЫ										
ДЕТСКАЯ ШАКА	ПИСАРЬ "КАПИТАЛА"	ТРУДЯГИ ИЗ ПРОВИНЦИИ (РАЗГ.)										



Как это...?  
у Вас нет  
репки!





новый тип	мосье убеждений	тель воды	лодок без билета							на в/ч юного петра	с т/хого дона	дверца отъезжает	на котриде	инструмент с корта
	детская шалость	писарь "капитала"	трудяги из провинции (разг.)	отмытая мамой						краска с примесью яиц	надеваемый на голову		неимущее сословие	
	живой краситель													
	державная межа		сияние вокруг святой главы	лодка в каналах венеции						огненная вода ковбоя	пожиратель снеди		статус военнообязанного	мера, чтоб не захмелеть
	изданная рукопись									чай, сигареты, остров	не дающий намокнуть			
	фильтр муки			льгота в игре		бывает и пагубным								
	очаг культуры на селе	для модницы пальто				цифра "без палочки"		судосервис		лучистая энергия	два сапога			
				перегиб с трещиной	так и лезет в дуло	все слова языка							весь дот разворотил	гранёная мера водки
ломо-вой конь	дача в тропиках	вор на родном заводе	груз на личном хребте			барыня-парижанка		сыновья жинка	уровень бодрости	солнечный налет	пъеха, внук пъехи			
						пепси-конкурент		путь по жизни избранный				ковровый пушок	сочинил вальс о "нежном звере"	
	влага, чтоб студить мотор		шашка-проходимка					знак на пюпитре			губит людей, вместо пива			
				лоток внизу "саратова"						порция воды				
	набор хромо-сом		резательная трава					брань на святое			сарай плюс печь			
				шароварный кант казака						летун на черноморе				





## КАТЕРИНА ПООБЕЩАЛА, ЧТО В МОЕЙ ЖИЗНИ СКОРО БУДУТ ПЕРЕМЕНЫ, ПРИТОМ ОЧЕНЬ ПРИЯТНЫЕ...

Продолжение. Начало на стр.1

— Ничего не поняла.

— Да все предельно ясно — надо пойти к гадалке. Ибо именно гадание является основным толчком к большим переменам. А уж после моего сна про золотую рыбку...

— Да не верю я ни снам, ни гаданиям! — раздраженно перебила ее я.

— И напрасно! Вот взять хотя бы мои сны...

— Не продолжай, я сто раз про это слышала!

— Тогда расскажу об этой гадалке. Об Ульяне. Во-первых, она не из тех, кто просто морочит голову. Потомственная ведунья, магистр белой магии. Решает все проблемы, владеет секретами приворота.

— Намекаешь, что я могу заполучить Артура посредством магических действий?

— А почему нет? В борьбе за счастье любые средства хороши. Ведь ты сама говорила, что устала ждать... Что не хочешь Артура ни с кем делить. Говорила?

— Ну говорила, так что?

— Как что? Пора от слов переходить к делу. Может, Артур и сам хочет разорвать этот проклятый любовный треугольник, да только смелости не хватает. Вот и помоги ему сделать решительный шаг. Ульяна подскажет, как.

— Да не верю я во все это! Ты же знаешь, я никогда не была склонна к мистицизму.

— Я тоже была не склонна, но после того как Ульяна верно предсказала судьбу двум моим подружницам, а одной помогла избавиться от любовника, поняла, что эта женщина наделена особым даром. От бога он у нее или от черта, лично мне без разницы, лишь бы она людям помогала. Особенно нам, женщинам. Так как, попробуем

Спервого взгляда стало понятно, что Ульяна здесь только работает, но не живет. В приемной стояла довольно современная мебель. И секретарша ничем не отличалась от обычных офисных секретарш: декольтированный жакет, короткая юбка, современная стрижка и макияж.

Откровенно говоря, я подумала, что и сама ведунья будет выглядеть подобным образом, однако вскоре убедилась, что это не так. Кстати, когда мы пришли, Ульяна была еще занята, так что нам пришлось минут двадцать сидеть в приемной. Желая скрасить наше ожидание, секретарша предложила чаю. Мы с Катериной согласились. И не пожалели — чай оказался очень вкусным, с каким-то необыкновенным ароматом. Я уж было хотела попросить у девушки добавки, но в это время из комнаты вышла задержавшая нас посетительница. Рассеянно попрощавшись, надела висящую на вешалке роскошную шубу и ушла. В ту же минуту из комнаты послышался серебристый звон колокольчика.

— Ну вот, одна из вас может пройти, — улыбнулась нам секретарша.

— Давай ты! — легонько подтолкнула меня локтем Катя.

Я так и... Ульяна... с девушкой, которая... задерживала меня...

Отодвинув край тяжелой парчи, шагнула в погруженную в полумрак комнату. Ведунья Ульяна оказалась высокой худощавой женщиной лет сорока. Одета она была в зеленое атласное платье с высоким воротом, на шее висело несколько ниток жемчуга, на плечи накинута ажурная шаль с кистями, на голове — платок в виде тюрбана. На столе горело несколько толстых свечей, свет которых отражался в стоявшем на противоположной стороне

— Верно, — растерянно согласилась я.

— Кольцо-то надел, — продолжила между тем гадалка, — а на сердце пустота. Не любит он тебя. Никого не любит. И ничто ему не дорого, только власть и деньги.

— И что же мне делать? — упавшим голосом спросила я.

— Сейчас скажу, — пробормотала Ульяна. — Ага... Рассорились вы недавно. И правильно, не он в твоей судьбе главную роль играет, а червовый король. А он-то как раз на подходе.

— Какой король? О чем вы?

— О том, кто счастливой тебя сделает, — загадочно улыбнулась ведунья. — Это шатен. Высокий, красивый. Случайной будет ваша встреча, зайдет он в твой дом на минуту, а останется на всю жизнь.

— И как скоро это случится? — не без иронии поинтересовалась я.

— Скоро, милая. Может, в Новый год...

— Хотелось бы верить. — поднявшись со стула, я подняла одну из карт. Поднеся к глазам, усмехнулась: — Не знаю, как вы можете угадывать по ним человеческие судьбы. Ведь это всего кусок картона.

— Не скажи, милая, — задумчиво покачала головой женщина. — Впрочем, не стану тебя разубеждать, скоро сама все увидишь. А теперь прощай, больше мне сказать тебе пока нечего...

— Что же, прощайте, — снисходительно улыбнулась ей я. — И с наступающим праздником...

— И тебя, милая, — доброжелательно кивнула она. — Будь счастлива...

Как только я вышла, Ульяна... с девушкой... задерживала меня...

— Ну что? Узнала что-то кон-

## ЧЕРВОВЫЙ КОРОЛЬ



## для бубновой ДАМЫ

Медленно поднявшись, я пошла открывать. Открыв дверь, удивленно заморгала ресницами. На пороге стоял красивый высокий шатен. При виде меня восхищенно цокнул языком:

— Ох и повезло же Шурику! Такая симпатичная соседка!

— Какому Шурику? — отступив назад, сердито буркнула я. — Вы о чем?

— Простите... — виновато улыбнулся незнакомец. — Мы тут у друга собрались, в квартире над вами.

Надо мной? — так же мрач-

— Напрасно, отличный парень. И жена у него очень хорошая, мне кажется, вы могли бы подружиться.

— Спасибо, у меня есть подруга.

— А друг? Друг у вас есть?

— Теперь уже нет, — горестно вздохнула я. — Вернее, остался в уходящем году.

— Вы о нем жалеете?

— Даже не знаю... И да, и нет... Просто трудно будет научиться жить без него.

— А если я вам в этом помо-



предсказала судьбу двум моим сотрудницам, а одной помогла вернуть сбежавшего к любовнице мужа, поняла, что эта женщина наделена особым даром. От бога он у нее или от черта, лично мне без разницы, лишь бы она людям помогала. Особенно нам, женщинам. Так как, попробуем заглянуть в свое будущее?

— А если там сплошной мрак? — с сомнением в голосе спросила я.

— А сон про золотую рыбку? — парировала подруга.

Ну что с ней делать? Все равно не отвяжется. Я решила соглашаться:

— Что ж, ладно, бог с тобой! Веди меня к своей хваленной колдунье. Может, хоть немного отвлекусь...

**К Ульяне попасть удалось не сразу, так как у нее была довольно обширная клиентура.**

Все по записи. Прождав пять дней, Катька нашла выход — предложила принять нас за двойную таксу.

— Нет проблем, — сразу же согласилась секретарша. — Тогда записываю на завтра. Ульяна примет вас после семи вечера. Устроит?

— Конечно устроит, — обрадовалась Катька. — Записывайте.

На следующий день после работы я с недоверием переступала порог обиталища белой колдуньи.

Женщиной лет сорока. Одета она была в зеленое атласное платье с высоким воротом, на шее висело несколько ниток жемчуга, на плечи накинута ажурная шаль с кистями, на голове — платок в виде тюрбана. На столе горело несколько толстых свечей, свет которых отражался в стоявшем на противоположной стороне стеклянном шаре и мерцал на золотых окладах многочисленных икон в углу. В руках Ульяны держала колоду карт. При виде меня сделала приглашающий жест: "Присаживайся напротив, милая". Поздоровавшись, я последовала на указанное место. Опустившись на стул, вопросительно посмотрела на Ульяну.

— Начнем с карт? — наклонившись к столу, спросила гадалка.

— Можно и с карт... — разрешила я.

— Ну, как скажешь... — опустив глаза, она стала быстро раскладывать перед собой карты. Немного погодя покачала головой:

— Э-э-э, плохи твои дела, дорогая. Муж тебя обманывает.

"Тоже мне гадалка, — злорадно подумала я, — так просто купилась на обручальное кольцо!" Решила сразу расставить точки над "i":

— Я не замужем.

— Но ведь ты живешь с мужчиной, — ничуть не смутилась женщина. — И кольцо это он тебе купил, верно? Хотя у него есть законная жена.

И с наступившим праздником... — И тебя, милая, — доброжелательно кивнула она. — Будь счастлива...

**Как только я вышла, Катерина спешно вскочила с дивана. Подойдя, схватила меня за рукав:**

— Ну что? Узнала что-то конкретное?

— Да фигня это все, — предвзвительно оглянувшись на секретаршу, сердито зашептала я. — Надувательство. Можешь зря не выбрасывать деньги, точно говорю.

— Да ну тебя! Неужели ничего путного не сказала? — возмущенно округлила глаза подруга.

— Почему? Было пару совпадений. Но не более...

— Ладно, — разочарованно пожала плечами Катерина, — тогда я, пожалуй, немного подожду... Пойдем...

На новогоднюю вечеринку я так и не пошла. Не потому, что Артур об этом попросил, просто настроение было паршивым. Открыв бутылку мартини, сделала себе большой стакан коктейля, устроилась на диване перед телевизором и стала размышлять над своим патологическим невезением: "Сама виновата, не нужно было на чужой каравай рот разевать... Вот и осталась ни с чем. Впрочем, это не конец света, не одна такая разнесчастная. Жизнь — штука сложная, и хорошие женихи на дороге просто так не валяются. А уж принцев так и вовсе раз-два и обчелся. Да и то в других государствах, а у нас... Впрочем, если верить гадалке, то мне следует ожидать не принца, а червового короля. Ой-ля-ля!"

Вздыхнув, я потянулась к бутылке. Чокнувшись с ней, громко произнесла тост:

— За моего червового!

**Не успела сделать глоток, как раздался звонок в дверь.**

"Это еще кто? — с удивлением подумала я. — Неужели... Да нет, Артур на такие поступки не способен. Скорее всего, моя Катька заявила..."

— Ох и повезло же Шурику! Такая симпатичная соседка!

— Какому Шурику? — отступив назад, сердито буркнула я. — Вы о чем?

— Простите... — виновато улыбнулся незнакомец. — Мы тут у друга собрались, в квартире над вами.

— Надо мной? — так же мрачно переспросила я. — И что?

— Ничего... Просто у меня случайно упала зажигалка. На ваш балкон.

— Вы уверены, что на мой?

— Абсолютно уверен, — кивнул мужчина, — она там в ящике для цветов лежит. Можете достать?

— Лучше идите сами, — мотнула головой я. — Там холодно...

— Как скажете... — войдя в квартиру, мужчина в нерешительности остановился. — А у вас, случайно, муж не ревнивый?

Глянув на правую руку, я спрятала ее в карман:

— У меня нет мужа.

— Хм... А кольцо зачем?

— Зачем-зачем! Для маскировки. Еще вопросы будут?

— Будут, — кивнул он. — Почему вы, такая красивая, в такой чудесный праздник сидите одна?

— Вам-то что? Может, у меня свой, особый праздник!

— Это какой же? — недоуменно уставился на меня шатен.

— Чисто женский. Праздник одиночества называется!

— Нехороший праздник, — поморщился незнакомец. — Нужно его отменить.

— Да?! Попробуйте, — равнодушно пожала плечами я.

— Разрешаете? Хорошо. Хотите, я останусь с вами? Могу даже на всю ночь.

— С скромное предложение, — иронично усмехнулась я. — Вы всегда так легко начинаете знакомство?

— Если честно, первый раз. — Сомневаюсь, — покачала головой я.

— Честное слово! Не верите — можете у Шурика спросить.

— Да я и Шурика вашего не знаю!

— А друг? Друг у вас есть?

— Теперь уже нет, — горестно вздохнула я. — Вернее, остался в уходящем году.

— Вы о нем жалеете?

— Даже не знаю... И да, и нет...

Просто трудно будет научиться жить без него.

— А если я вам в этом помогу?

— Поможете? Вы?... Слушайте, вы не слишком самоуверены?

— Да нет, а до сих пор был даже излишне скромн. До этого дня...

— Правда? И с чем же связаны такие резкие перемены?

— Так Новый год же! Праздник, когда происходят самые невероятные чудеса!

— В самом деле, — неожиданно для себя улыбнулась я. — Представляете, а я даже шампанское в этот раз не пила. А с мартини совсем другое настроение.

— Так это можно легко исправить! Я сбегаю наверх и...

— А может, мы вместе поднимемся? — перебила его я.

— Отличная идея, — рассмеялся он. — Шурик с Зойкой будут очень рады.

— Тогда подождите, пока я переоденусь. А то у меня вид не праздничный.

— Прекрасный у вас вид. Впрочем, как хотите. Только я сначала зажигалку заберу. Папин подарок, никогда бы себе не простил, если бы потерялась.

— Плохо переживаете потери, а напрашиваетесь излечить меня от хандры.

— Потому и напрашиваюсь, что у меня есть личный опыт, — немного грустно произнес он.

— Вот как? Расскажите?

— Не сегодня... — мягко улыбнулся он. — Не будем портить сказочную ночь...

**С тех пор прошел почти год.**

Самый счастливый за всю мою жизнь и самый удачливый. Ведь у меня появился не только любимый и любящий муж, но и новая работа, гораздо интереснее прежней. А еще мы с Олегом ждем прибавления в семействе. Это должен быть сын...







**Игорь Владимирович Кваша**  
актер, телеведущий, 4 февраля 1933 г.

Актер с забавной фамилией Кваша давно привлек к себе внимание любителей театра и кино. Теперь каждую неделю он появляется рядом с очаровательной Марией Шукшиной на экранах телевизоров... Много ролей, в основном второго плана, сыграл в кино, показывая разнообразные, очень метко схваченные человеческие характеры. Игорь Владимирович — многогранный человек: обладает талантом художника, занимается конным спортом, получил 2-й разряд. В «Преждевременном человеке» и в «Человеке с бульвара Капуцинов» не дублер, а сам Кваша ездит верхом на лошади. Игорь Владимирович увлекается еще футболом, хоккеем, теннисом.



**Виктор Григорьевич Ильичев**  
актер, 5 февраля 1946 г.

В кино Виктор Ильичев дебютировал небольшой ролью абитуриента в мелодраме Георгия Натансона «Старшая сестра» (1967). Типаж Ильичева — скромняга-парень, который лезет во все дела, борясь с собственной застенчивостью. Его герои были разными: добрыми, подлыми, смелыми, трусливыми, умными — но всегда и везде они вызывали улыбку зрителей. Среди наиболее заметных ролей актера: Фабио в музыкальной комедии Яна Фрида «Собака на сене», Осадчий в киноповести «Хроника пикирующего бомбардировщика», Алексеев в комедии «Вечерний лабиринт», Федька-«Бык» в приключенческом фильме «Зеленый фургон», Савчук в комедии «Кот в мешке», Макар в плутовском детективе «Гений». В начале 90-х Виктор Ильичев уехал в США.

## К 80-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ

### СЕРИЯ ПЕРВАЯ

Хотя сам Вячеслав Васильевич старается не пропускать ежегодных повторов картины по телевидению, вспомнить о съемках не любит. А о своем герое говорит в третьем лице — «он, Штирлиц». Впрочем, может и пошутить. «Мне как-то на даче, — вспоминает артист, — стало плохо с сердцем. Время позднее, врачей рядом нет. Правда, неподалеку военный госпиталь — туда меня родные и привезли. Доктор в приемном отделении заполняет карту: «Фамилия, имя, отчество?» Я говорю: «Тихонов, Вячеслав Васильевич». Он спрашивает дальше: «Воинское звание?» «Штандартенфюрер», — отвечаю. Доктор поднял глаза, взгляделся: «Ох, извините, не узнал...»

### СЕРИЯ ВТОРАЯ

Артистом Тихонов стал вопреки воле родителей. «Когда я объявил им, что хочу стать актером, — рассказывает он, — и что буду поступать в Институт кинематографии, дома поднялся переполох: «Даже думать забудь об этом, какой из тебя актер? Посмотри, чем занимаются твои отец и мать!» Отец у меня был механиком по ткацким станкам, а мама — воспитательницей в детском саду. Споры бушевали громкие. Отец гнул свое: «Ни какого кино — ты должен заниматься техникой, как я». А мама говорила: «Ты должен получить профессию, с которой тебе будет жить». На шум вышла моя бабушка — глава нашего дома, очень мудрая женщина и доброты невероятной и, обращаясь к маме, сказала: «Валя, пусть пойдут Славику идти туда, куда он хочет. Он еще молодой и сам не раз

# ДВЕНАДЦАТИСЕРИЙНЫЙ ТИХОНОВ

### СЕРИЯ ПЯТАЯ

Выстоять артисту помог сильный характер. «Раз нельзя сниматься на «Мосфильме», пойду на студию им. Горького», — решил он и не прогадал. Почти все самые удачные фильмы, принесшие Тихонову зрительскую любовь, снимались как раз на студии им. Горького. Например, картина «Белый Бим Черное ухо», при работе над которой Вячеславу Васильевичу пришлось проявить одну из сильных сторон своего характера — находчивость. Слово самому артисту: «Мне нужно было за очень короткий срок подружиться со взрослой собакой. Причем не просто подружиться, а сделать так, чтобы у зрителей не оставалось никаких сомнений, что эта собака — моя. Пса звали Стиф, мы его между собой прозвали Степкой. Ну а по фильму — Бим. Он очень тосковал по своему хозяину, который сдал нам его на полтора года напрокат. Степку каждый день приводили на студию, чтобы он привикал потихоньку к киношному миру. Он ложился у ног нашего кинолога, и взгляд у него был грустный. Хотя все старались как могли: кто колбаской угостит, кто сосиской, кто сладостями. Значит, мне идти этим путем было нельзя. А я любил наблюдать за собаками с детства, голубей буквально до института гонял. И здесь мне моя любовь к животным помогла. Я задал себе вопрос: чего же Степке не хватает? И ответил: ему не хватает свободы. Его все время держат у ноги, у киноаппарата. Тогда я попросил: «Дайте мне, пожалуйста, длинный поводок, и мы со Степкой пойдем гулять». И обернулся к собаке:

**8 февраля исполнится 80 лет одному из самых любимых актеров нашего кино Вячеславу Тихонову. В творческой биографии Тихонова не так много фильмов. Но зато каких! Один двенадцатисерийный сериал о Штирлице чего стоит.**

и озорство, и смелость, и мальчишеское желание не отстать от других. Ведь и своеобразный кодекс чести существовал: за одно тебя уважали, а за другое могли нещадно покарать».

### СЕРИЯ СЕДЬМАЯ

Однако, несмотря на массу положительных качеств, есть, вернее, по молодости была у Вячеслава Васильевича и пагубная страсть — курение. Говорили, что курить актеру пришлось начать во время съемок «Дело было в Пенькове». На самом же деле кино здесь ни при чем. «И курево, и наколки, — объясняет Тихонов, — это все из-за безотцовщины. Отцы ушли на фронт, мы, малолетние, остались с матерями одни — тогда и начали покуривать. Отказаться нельзя было, как нельзя было не сделать наколку: не хочешь — значит, чужак».

### СЕРИЯ ВОСЬМАЯ

Своей лучшей работой в кино Вячеслав Васильевич считает роль Матвея в фильме «Дело было в Пенькове». Не-



### СЕРИЯ ДЕСЯТАЯ

Так Тихонов остался в кино. А вскоре получил предложение от режиссера Татья-

ны Лиозновой, приступавшей к съемкам фильма «Семнадцать мгновений весны». Над ролью Штирлица Тихонов работал в столичном аэропорту «Внуково». Говорил, что в ночном зале ожидания ему лучше думается. Слава, обрушившаяся на Тихонова после выхода фильма, была поистине всенародной. Леониду Брежневу так понравились «Мгновения», что он отдал распоряжение разыскать разведчицу Исаеву и наградить его званием Героя Советского Союза. Когда генсеку объяснили, что Исаев — это всего лишь роль, которую исполнил артист Тихонов, награда досталась Тихонову. Оценку



«Никогда не слушай своего отца, гнилушечки. Отец гнул свое: «Ни-какого кино — ты должен заниматься техникой, как я». А мама говорила: «Ты должен получить профессию, с которой легче будет жить». На шум вышла моя бабушка — глава нашего дома, очень мудрая женщина и доброты невероятной и, обращаясь к маме, сказала: «Валя, не запрещайте Славику идти туда, куда он хочет. Он еще молодой и сам не раз сможет свое решение изменить. Но если вы ему сегодня запретите, он всю жизнь будет считать, что вы ему помешали...» Сказала эти мудрые слова и тихо ушла обратно в свою комнату. После этого я с молчаливого родительского согласия стал сдавать экзамены во ВГИК».

### СЕРИЯ ТРЕТЬЯ

В институт будущая знаменитость не поступила — абитуриент Тихонов провалился на экзамене по актерскому мастерству. Когда 17-летнему Славе сказали, что он не принят, юноша вышел в коридор и горько заплакал. В этот момент его увидел руководитель курса Борис Бибииков и решил его взять учиться.

### СЕРИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

Однако назвать Тихонова везунчиком нельзя. Несмотря на довольно удачный дебют в кино (за роль Володи Осьмухина в картине «Молодая гвардия» Тихонов стал лауреатом Сталинской премии), дорога на главную кинофабрику страны — «Мосфильм» — для артиста оказалась закрыта. Дело в том, что тогдашний руководитель «Мосфильма» Иван Пырьев категорически возражал против участия Тихонова в выпускаемых на фабрике фильмах. Виной всему была якобы нерусская национальность артиста. Пырьев считал Тихонова то армянином, то азербайджанцем, но никак не русским.



**Сергей Александрович Мартинсон**  
актер, 6 февраля 1899 г. - 2 сентября 1984 г.

Выдающийся комедийный актер, эксцентрик, мастер пантомимы, буффонады и гротеска. Один из самых популярных мастеров кино и театра. Сам себя комиком не считал, в то время как за рубежом искусство Мартинсона сравнивали с искусством Чаплина. Сергей Мартинсон умел все. Казалось что и пластичность, и точные движения, и гримасы — давалось артисту чрезвычайно легко, естественно. На самом же деле, за всем этим скрывались профессионализм и скрупулезность. Мартинсон не мог себе позволить выйти к зрителям и даже к режиссеру на репетиции неподготовленным, не продумавшим поведение и характер своего героя до мелочей.

сиской, кто сладостями. Значит, мне идти этим путем было нельзя. А я любил наблюдать за собаками с детства, голубей буквально до института гонял. И здесь моя любовь к животным помогла. Я задал себе вопрос: чего же Степке не хватает? И ответил: ему не хватает свободы. Его все время держат у ноги, у киноаппарата. Тогда я попросил: «Дайте мне, пожалуйста, длинный поводок, и мы со Степкой пойдем гулять». И обернулся к собаке: «Давай, Степка, побродим!» Он потащил меня по каким-то дворам, закоулкам, свалкам, где читал своим чутким носом, какая там без него проходит жизнь. Погуляв с полчаса по округе, мы вернулись. И с тех пор каждый день, приходя на площадку, я первым делом говорил: «Степка, пойдем гулять!» Через некоторое время он стал ждать меня и, завидев, вскакивал и начинал вилять хвостом: дескать, вперед! И когда начались сами съемки — он по всей студии искал меня и всегда находил.

### СЕРИЯ ШЕСТАЯ

Другой сильной стороной тихоновского характера является смелость, воспитанная в себе актером еще в детстве. «Слабо — не слабо» мальчишки времен его детства проверяли весьма своеобразным способом. Чтобы доказать, что ты не трус, надо было залезть ночью в чужой сад за яблоками. Причем у каждого был свой сад, где такими же яблоками можно наесться до отвала. Но какой же в этом интерес?» И вот, бывало, летом, — вспоминает Тихонов, — сплыв мы, мальчишки, вповалку во дворе, кто-то травит байки, а потом возникает идея: айда за яблоками! Естественно, выбирали самый опасный сад — где высокий забор, злая овчарка, сторож с ружьем, заряженным солью. Яблоки из этого сада — самые вкусные. Заставить себя залезть именно туда — в этом было

«и курево, и наколки, — объяснял Тихонов, — это все из-за безотцовщины. Отцы ушли на фронт, мы, малолетние, остались с матерями одни — тогда и начали покуривать. Отказаться нельзя было, как нельзя было не сделать наколку: не хочешь — значит, чужак».

### СЕРИЯ ВОСЬМАЯ

Своей лучшей работой в кино Вячеслав Васильевич считает роль Матвея в фильме «Дело было в Пенькове». Несмотря на то что актера поначалу не хотели утверждать на роль в этой картине, «Дело было в Пенькове» стало настоящим звездным часом Тихонова. Но Матвеем (в честь его киноперсонажа) Тихонова называли недолго. Вскоре для всех он станет «князем Болконским». Режиссер «Войны и мира» Сергей Бондарчук видел в роли Болконского Иннокентия Смоктуновского. Когда тот отказался, роль предложили Олегу Стриженову, но и он оказался несвободен. Тогда министр культуры Фурцева, хорошо относившаяся к Тихонову, предложила его кандидатуру Бондарчуку. Съемки длились четыре года и, по словам Вячеслава Васильевича, буквально опустошили его.

### СЕРИЯ ДЕВЯТАЯ

После выхода картины «Война и мир» на экраны многие критики отрицательно восприняли эту работу Тихонова. Да он и сам был настолько недоволен собой, что решил уйти из кино. Его давнему другу режиссеру Станиславу Росточкому буквально через силу удалось «вытащить» Тихонова на съемочную площадку — он предложил артисту роль учителя Мельникова в фильме «Доживем до понедельника». Поначалу Тихонов ни в какую не соглашался сниматься. Два раза читал сценарий и оба раза отказывался: «Эта роль не для меня». Пришлось Росточкому пойти на своеобразный шантаж: «Если ты мне друг — снимайся».



**Ирина Вадимовна Муравьева**  
актриса, 8 февраля 1949 г.

В кино Ирина Муравьева попала в 1973 году с маленькой дебютной ролью в фильме «Эпизод из юности». Спустя несколько фильмов, накопив внушительный творческий багаж, актриса появилась на экранах страны в одном из лучших фильмов — «Мосфильм», в котором хотя бы на мгновение появилось жизнерадостное, задумчивое, обескураженное или взволнованное лицо Муравьевой. Приобретал частичку дополнительного обаяния. Начиная актриса и постепенно возросшее обаяние. Начиная с «Карнавала», «самая обаятельная и привлекательная» Надя Клюева и еще десяток героинь. Выбрать лучшую — не под силам даже дотошным критикам.

рил, что в ночном зале ожидания на шее думается. Слава, обрушившаяся на Тихонова после выхода фильма, была поистине всенародной. Леониду Брежневу так понравились «Мгновения», что он отдал распоряжение разыскать разведчика Исаева и наградить его званием Героя Советского Союза. Когда генсеку объяснили, что Исаев — это всего лишь роль, которую исполнил артист Тихонов, награда досталась Тихонову. Он стал народным артистом СССР.

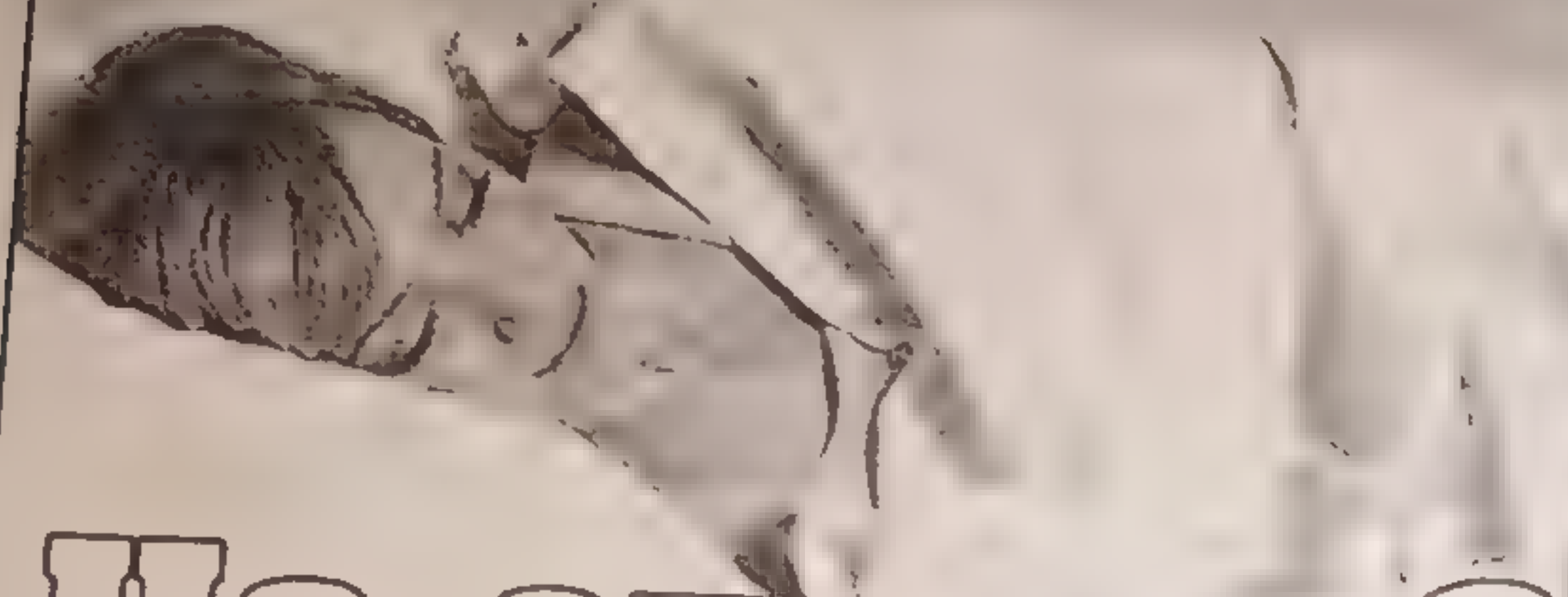
### СЕРИЯ ОДИННАДЦАТАЯ

Несмотря на то что почти все фильмы, в которых снялся Тихонов, были суперпопулярными (а соответственно, и суперприбыльными), особых богатств актер не нажил. «Во время съемок «Семнадцати мгновений весны», — говорит Тихонов, — нам не дали ни марки, ни франка. Переход пастора Шлага на лыжах в Швейцарию снимали на Кавказе, в Бакуриани. Нашли подходящий склон и сказали Плятту: «Вон там, за склоном, — Швейцария». Основное богатство народного артиста СССР — президентская премия и скромная недвижимость: квартира в районе станции метро «Кропоткинская» да дача.

### СЕРИЯ ДВЕНАДЦАТАЯ

Как и судьба в кино, личная жизнь Тихонова складывалась с переменным успехом. На третьем курсе института он женился на своей однокурснице Нонне Мордюковой. У пары родился сын Владимир, трагически ушедший из жизни в возрасте 30 с небольшим лет. Но через тринадцать лет совместной жизни супруги развелись. Второй женой популярного артиста стала работница «Совэкспортфильма». Во втором браке у Вячеслава Васильевича родилась дочь Анна, тоже ставшая актрисой. Несколько лет назад Анна организовала небольшую студию «Актер кино», художественным руководителем которой стал ее знаменитый отец.





# Не спится?

## ПРИ БЕССОННИЦЕ НЕРВНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

☛ 2 ст. л. травы иван-чая узколистного залейте 2 стаканами кипятка и оставьте в термосе на 6 часов. Пейте равными порциями 3-4 раза в день при неврастении, бессоннице, головной боли.

☛ 1 ст. л. измельченного корня бузины красной заварите 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут на слабом огне, настаивайте 30 минут и процедите.

☛ Возьмите 60 г сушеных семян кубышки желтой и разотрите в порошок, заварите кипятком, настаивайте 20 минут. Выпивайте в 2 приема в течение дня. Средство помогает при бессоннице и расстройстве нервной системы.

☛ Приготовьте смесь из мяты перечной (лист) — 30 г, травы пустырника пятилопастного — 30 г, корневища валерианы лекарственной — 20 г, шишек хмеля обыкновенного — 20 г. Возьмите 10 г смеси и залейте стаканом кипятка, нагревайте на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладите 45 минут, процедите, отожмите и доведите кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

☛ При бессоннице можно пользоваться напитком из семян укропа, отваренных на кагоре или портвейне: 50 г семян варите на слабом огне в 0,5 л вина. Принимайте перед сном по 50-60 мл.

☛ Возьмите равное количество корней валерианы лекарственной, шишек хмеля обыкновенного. 1 ст. л. смеси залейте 1 стаканом кипятка. Пейте вечером по 1/2 стакана.

## ОТ ИЗНУРЯЮЩЕЙ ДЛИТЕЛЬНОЙ БЕССОННИЦЫ

☛ Если бессонница вызывается приливом крови к голове то весьма полезно прикладывать горчичники или натертый хрен к икрам ног. Одновременно пейте огуречный рассол с медом, который к тому же хорошо слабит (1 ст. л. меда на стакан огуречного рассола).

☛ Горчицу, в обед и перед сном прикладывайте ко лбу

							ЗАКА- ЛЯЕМАЯ В КУЗНЕ		НАВОЗ С КОЛО- НИИ БАК- ЛАНОВ
ПИК КАВ- КАЗСКОЙ НАЦИО- НАЛЬ- НОСТИ		У ВОЙ- НЫ - НЕ ЖЕНС- КОЕ		1/7 К ОДНОМУ ОТВЕТУ	ЖИЛЬЕ ХУЖЕ "ХРУ- ЩОБЫ"		МЕСТО, ГДЕ ВОЗ- ВОДЯТ ОБОРОНУ		ОЧАГ- "ГОСПО- ДИН"
ПЛЯСКА ЗАПО- РОЖЦЕВ		СЕКРЕТ ЖИВУ- ЩИХ В СОЧИ		КЛО- УНСКИЙ ТРЮК					
					ПОЛНО- ЛИКАЯ В НОЧНОМ НЕБЕ				
ПРОБ- НОЕ ЗА- ДАНИЕ	ШОКО- ДВОЙ- НЯШКИ		СОБРА- НИЕ 4-Х МАСТЕЙ						
					КНИГА, ГДЕ ФОТОК ПОЛНО	ПРИЧИ- НА СИНЯКА		ЖИТЕЛЬ В ОБИ- ТЕЛИ	
	КОРМИ- ЛЕЦ МО- РЯКОВ				ЕДА НА СОН ГРЯДУ- ЩИЙ				
					КРОШЕВО ФРАН- ЦУЗСКОЙ КУХНИ		ПО- СЛЕДНЕЕ РАСПО- РЯЖЕНИЕ		ВЕРЁВ- КА В СПОРТ- ЗАЛЕ
	РЕЗКАЯ - НА ЛИЦЕ МОНГО- ЛОИДА								
КОРОЧКИ НА ВЫ- ХОДЕ ИЗ ВУЗА	НЕДО- СТРЕ- ЛЕННАЯ ДИЧЬ	РАЗ- БРОС РЫБАМИ ИКРЫ		САМО- ГОН ИЗ КИШ- ЛАКА					
				ЕЗДОКИ "НА ХРОМОЙ СОБАКЕ"		ЗНАТ- НЫЙ ПУСТО- МЕЛЯ		ПРИМЕ- ТА ДОЛ- ГОНОСИ- КА	
	ХОЛМ ПРИ- МОРСКИЙ ИЗ ПЕСКА		ШМОТ- КА, ПРО- ДАННАЯ С ТЕЛА						
					ГАЗ, ВО				



## ОТ ИЗНУРЯЮЩЕЙ ДЛИТЕЛЬНОЙ БЕССОННИЦЫ

Если бессонница вызывается приливом крови к голове, то весьма полезно прикладывать горчичники или натертый хрен к икрам ног. Одновременно пейте огуречный рассол с медом, который к тому же хорошо слабит (1 ст. л. меда на стакан огуречного рассола).

Утром, в обед и перед сном прикладывайте ко лбу смесь из пшеничного или ржаного хлеба, мелко накрошенных свежих или соленых огурцов, кислого молока или глины.

Хорошее снотворное — 3 чайн. л. яблочного уксуса на чашку меда. Приняв перед сном 2 чайн. л. этой смеси, вы непременно заснете через полчаса после того, как ляжете в постель. В случае большой усталости, слабости и бессонницы среди ночи этот прием можно повторить или несколько увеличить дозу. Мед сам по себе оказывает снотворное действие, но в сочетании с яблочным уксусом он более эффективен.

## РЕЦЕПТЫ ЗНАХАРЕЙ ОТ БЕССОННИЦЫ

На некоторых возбуждающе действует лунный свет, поэтому нужно в лунные ночи закрывать окна шторами.

Некоторым помогает засыпать положенная на глаза полоска из мягкой светонепроницаемой ткани.

Нужно спать на подушке, набитой лесным сеном или сухим хмелем. А перед сном съедать по столовой ложке меда.

Чтобы заставить себя заснуть: закройте глаза, вообразите перед собой школьную доску, на которой кистью с белой краской медленно и очень внимательно выводите большую цифру 3. В большинстве случаев многие засыпают еще до того, как закончат написание воображаемой цифры.

## НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Если у вас схватило сердце, а под рукой нет таблеток, большим и указательным пальцами правой руки круговыми движениями в течение 3-5 минут массируйте мизинец левой руки, но при этом расслабьтесь, а боль довольно быстро пройдет. Делайте это и при наличии лекарств.

Если мучает изжога, пожуйте 6-10 сухих горошин. Обыкновенный горох, что покупают на суп. Изжога проходит очень скоро.

Чтобы унять кашель, подержите на языке немного пчелиного меда, в который добавлено чуть-чуть сливочного масла.

Если подскочило артериальное давление, пососите леденец, фруктовую конфету или кусочек сахара, обмачнув его в мед или сгущенное молоко. Помогают также клубничное и малиновое варенье, халва. Проводите «сладкую терапию» в течение 5-7 минут.

Если вы опалили огнем лицо, ноги, руки, но не да ран, возьмите мелкую соль, поплюйте на нее, разотрите, намажьте больное место и завяжите. Не будет ни боли, ни следов, все быстро пройдет. Но обязательно нужна слюна, водой замешивать нельзя, не помогает.

				ХРОМОЙ СОБАКЕ"		ПУСТО-МЕЛЯ		ГОНОСИ-КА	
	ХОЛМ ПРИ-МОРСКИЙ ИЗ ПЕСКА			ШМОТ-КА, ПРО-ДАННАЯ С ТЕЛА					
						ГАЗ, РО-ДИТЕЛЬ ВСЕХ НИТРА-ТОВ			
	КЛАС-СНАЯ МЕБЕЛЬ			МОНАРХ ВОСТО-КА			ПТАХ-ЭМБЛЕ-МА КВНА		ДРАКОН - КАРА-КУМЫ ЛЮБИТ ОН
	ГЛАВНЫЙ "ВИР-ТУОЗ МОСКВЫ"								
					УЧИ-ТЕЛЬ БУД-ДИЗМУ	ДУБИНА НАШИХ "ГОРОД-КОВ"			
ТИТУЛ ВЕРЕЩА-ГИНСКОЙ УДАЧИ	ТРАВКА СО СВЕ-ЖЕСТЬЮ	ЗАКЛЮ-ЧЕННЫЙ СТОРО-НАМИ							
					НОЖ ВОЗЛЕ ТРУПА				
	БЕЛЫЙ И СЕ-РЫЙ - У БАБУСИ	ЗЕМНОЙ ТИТУЛ НЕМО		КРАЙ, КУДА УХОДИТ СОЛНЦЕ		ЧЕРНО-БЕЛЫЙ ЧЕЛО-ВЕК		ПОНУ-КАНИЕ СКАКУНА	
	ДАР ТРЕЗВО МЫС-ЛИТЬ						ПРОФИ ИЗ ВЕ-КОВ МИ-НУВШИХ		БЫВАЕТ И... УВАЖЕ-НИЯ
						ХОХО-ЛОК ЕМУ ИДЕТ!			
	РУБИЛИ НА НЕЙ ГОЛОВЫ С РАЗМАХА		ЧЕРЕДА НЕВЕЗУ-ЧЕСТЕЙ						
						ПЕВЕЦ СТЕПЕЙ			
	ВОДЯ-НАЯ НЕ-ХВАТКА		ИЗЛИ-ШЕК ОТ СБОРКИ						



↙	МОЛОКА ХРАНИ- ТЕЛЬ ОН	→		↙		↙	НАДУ- ВАТЕЛЬ МЯЧЕЙ	ПРОЗВАНИЕ МА- ДАМ ШАНЕЛЬ? ЛЕГКО!	
	ЖИЛИ- ЩЕ "МИЛОЙ ОТРАДЫ"		ПЛОД КАКАО		ТАНЦ- СТИЛЬ 70-Х		ЗАБОГА- ТЕВШИЙ НА ВОС- ТОКЕ	↓	КУЛЬТО- ВАЯ КУКЛА
↗					МАНЕР- НЫЙ АРИСТО- КРАТ	→	↓		↓
	СЛОВО, СКРЫТОЕ В РИ- СУНКАХ	"ИТОГ" НАШИХ НОГ	КАНАЛ - В РИМЕ СЛИВАТЬ КАЛ	→					
↗		↓			АССОРТИ ЛЕЧЕБ- НЫХ ТРАВOK	→			
БУТЫЛЬ С ГО- РИЛКОЙ	ОНО-ТО КАШИ НЕ ИС- ПОРТИТ		МЕЛКИЙ ПЛОД С ПАЛЬМЫ	ДЕЛА- ТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ РЕЧИ	↙	НОМЕР- НОЕ СО- ЧИНЕНИЕ МАЭСТРО		РАЗВ- РАТНЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ	
↙			↓	"СВОИ ЛЮДИ", НО НЕ В ГОЛ- ЛИВУДЕ	→	↓		↓	
ГВИНЕЕЦ, ЧТО СКУШАЕТ ВАС	ИЖА- ЧОК- ГРУЗО- ВИЧОК	→					АРЕНА ДЛЯ КА- РАПУЗИ- КА		КОЗЛО- НОГОО БО- ЖЕСТВО
↙				"ВАШЕ ПЛОДО- РОДИЕ"	→		↓		↓
	ПЯТИ- ЛЕТНИЙ - В СССР	ВСТАЮ- ЩАЯ РАНО		СТАРО- ДАВНЯЯ БЛОКА- ДА	→				
↗		↓				КОМ- ПАШКА ПРИЯТЕ- ЛЕЙ		ЖАРА И ВОЗДУХА НЕХВАТ- КА	
	ГВОЗДЕМ ПРО- БИТЫЙ СКАТ		БОЯЗ- ЛИВОЕ НЕДО- ВЕРИЕ		БУКВИ- ЦА ДО "ГЛА- ГОЛЬ"	↙		↓	
	ПОРЦИЯ ГИПНО- ЗА		ДАМОЧ- КА-ГЕР- МАНОЧ- КА	↗					



**У вас нет достаточно времени на приготовление сложного обеда? Предлагаем вам рецепты сытных и полезных блюд, приготовленных на скорую руку.**

### Закуска из фасоли

Банку консервированной красной фасоли смешайте с мелко нарезанным луком, измельченным чесноком, солью и перцем, добавьте воды, доведите до кипения и измельчите в блендере, добавьте обжаренный бекон и посыпьте петрушкой.

### Закуска с черносливом

Чернослив без косточек нафаршировать сыром, обернуть полосками бекона, проколоть шпажками и поставить на 5 минут в микроволновку.

### Закуска из крабовых палочек

Крабовые палочки обваляйте в муке, обмакните во взбитое яйцо, а затем обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Выложите на блюдо, перед подачей на стол посыпьте тертым сыром.

### Эстонский салат

Вымоченную в молоке сельдь нарежьте тонкими ломтиками. Очищенные яблоки, отварной картофель и лук — мелкими кубиками. Яичные белки мелко нарежьте. Заправка — желтки от сваренных вкрутую яиц с оливковым маслом, уксусом, перцем, горчицей и майонезом.

### Салат фасолевый

1 банка консервированной красной фасоли, 100 г сыра, нарезанного кубиками, зубчик чеснока, зелень кинзы. Смешайте, заправьте майонезом.

### Салат с грушами

2 груши, 300 г острого твердого сыра, болгарский перец нарежьте кубиками, заправьте смесью майонеза со сметаной и подавайте на листьях зеленого салата.

### Салат с хурмой

4 хурмы королек нарезать тонкими ломтиками, 1 луковицу и 1 яблоко нарезать тонкими колечками. Компоненты смешать. Заправить оливковым маслом, смешанным с лимонным соком, солью и сахаром по вкусу. Дать



	ГВОЗДЕМ ПРО- БИТЫЙ СКАТ		БОЯЗ- ЛИВОЕ НЕДО- ВЕРИЕ		БУКВИ- ЦА ДО "ГЛА- ГОЛЬ"	ЛЕИ		КА	
	ПОРЦИЯ ГИПНО- ЗА		ДАМОЧ- КА-ГЕР- МАНОЧ- КА						
					ОКОЛ- ПАЧИВ- ШИЙ ЛАМПУ	СТИВЕН. КУДА ОН ТОЛЬКО НЕ ...		"НАМИ ПОТОП- ЛЕН ..." (ПЕСЕН.)	
ТЩЕ- ДУШНЫЙ ЧЕЛО- ВЕЧЕК	ПОЭТ "МУЖИЧ- КА С НО- ГОТОК"								
					БЛИЗ- НЯШКА ИНДИАН- КИ ЗИТЫ				
	СПЕКТАКЛЬ С НА- КАЛОМ СТРАСТЕЙ			ПОКРОВ ПОД НО- ГАМИ ЛЫЖНИКА	КИТАЙС- КИЙ ЖЕ- ЛАТИН				
				ПЕВЧИЙ ЛЕОНИД		ИСКОМЫЙ В "ГРЕ- ЧЕСКОМ ЗАЛЕ"?	ПРЕД- МЕТ, БЕ- РЕГУЩИЙ ОТ БЕД		
	ТВЕРДЬ ПОД НО- ГАМИ	БЫВАЕТ И ПСИХИ- ЧЕСКОЙ, И ХИМИ- ЧЕСКОЙ	СУТЬ ВЫВЕСКИ "МЕСТ НЕТ!"						
	РЕЙКА ФИГУР- НОГО СЕЧЕНИЯ					ЗНАК РОЖДЕН- НЫХ В АВГУСТЕ		В БРОН- ЗЕ ОБЯ- ЗАТЕЛЬ- НА	
	НЕИСТО- ВЫЙ БО- ЛЕЛЬ- ЩИК	ДО НЕ- ГО ДО- ХОДИТ ДОЛГО							
					ФУТБО- ЛИСТ- КОФЕ				
	НАНИЗ- КА ДЛЯ УЛОВА	ДОКА В БЛОК- БАСТЕ- РАХ							
					БОГА- ТЫРСКОЕ ВОИНСТ- ВО				

нарезанного кубиками, зубчик чеснока, зелень кинзы. Смешайте, заправьте майонезом.

### Салат с грушами

2 груши, 300 г острого твердого сыра, болгарский перец нарежьте кубиками, заправьте смесью майонеза со сметаной и подавайте на листьях зеленого салата.

### Салат с хурмой

4 хурмы королек нарезать тонкими ломтиками, 1 луковицу и 1 яблоко нарезать тонкими колечками. Компоненты смешать. Заправьте оливковым маслом, смешанным с лимонным соком, солью и сахаром по вкусу. Дайте постоять 5 минут и поперчите.

### Суп-пюре с луком-пореем

Нарежьте картофель и белую часть порея, отварите в подсоленной воде и измельчите в блендере. Разведите пюре бульоном, вскипятите, влейте немного сливок и белого сухого вина, посолите и еще раз доведите до кипения. Посыпьте зеленью порея.

### Суп волынский

Перловую крупу вместе с картофелем и морковкой сварить в молоке, разбавленном пополам водой. Посолить, добавить специй.

### Быстрый фасолевый суп

В сотейнике обжарьте на оливковом масле репчатый лук, добавьте нарезанное отварное мясо, немного муки и специй и обжарьте. Залейте бульоном или водой. Добавьте баночку белой консервированной фасоли и дайте закипеть. Положите зубчик измельченного чеснока и зелень.

### Пивные блины

Возьмите 300 г муки, добавьте 2 яйца, соль, сахар и бутылку любого пива. Все хорошо перемешайте и выпекайте.

### Банановый пирог

1/2 пачки сливочного масла, 250 г муки, 3 ст. ложки сахара, 6 переспелых бананов, 100 г грецких орехов, 1 ч. ложка соды, 3 ст. ложки кефира. Все ингредиенты смешайте в блендере. Выложите в форму и выпекайте в духовке.

### Плов с гречкой

Мелко нарежьте мясо и обжарьте на подсолнечном масле с луком и тертой морковью. Промойте гречку, положите на мясо, посолите, залейте кипящей водой и тушите под крышкой до готовности. Плов с гречкой получается очень вкусным, необычным и рассыпчатым.

### Рыба в кляре

Для кляра: взбейте одно яйцо, 300 мл светлого пива, поперчите, посолите. Добавьте 5 ст. ложек муки. Филе рыбы обмокните в кляр и жарьте на растительном масле до золотистого цвета.

### Рыбный пирог

Возьмите готовое слоеное тесто. Пока оно размораживается, сварите три картофелины, сделайте пюре, добавьте обжаренный лук. Раскатайте нижний корж, выложите пюре, сверху — консервированную горбушу и посыпьте рубленым яйцом. Разбросайте по начинке несколько кусочков сливочного масла. Закройте вторым коржом и выпекайте до золотистой корочки.



— Кто такой дипломат?

— Мужчина, способный убедить жену, что роскошная норковая шуба ее полнит,

Все-таки люди — парадоксальные существа. Если громко крикнуть «А-а-а!» в библиотеке, то люди только недоуменно посмотрят. А если сделать то же самое в самолете, то присоединятся.

**Диалог в классе:**

— Вовочка, почему у тебя в диктанте сплошные пропуски?

— А это место для рекламы.

— У полезной пищи только один недостаток — ее есть нельзя.

Сын спрашивает у отца:

— Папа, а где ежики живут?

— А кто ж его знает.

— Папа, а почему еж колючий?

— А кто ж его знает.

— Папа, а когда появились ежи?!

— А кто ж его знает.

**Мать говорит сыну:**

— Отстань от папы!

— Да пусть спрашивает, кто ж ему все про ежей расскажет!

В магазин заходит суперсексуальная девушка. У продавца отвисает челюсть.

— Сколько стоит эта ткань?

— Один поцелуй за метр, — отвечает продавец.

— Я возьму пять метров, — говорит девица и, открывая дверь магазина, восклицает: — Лешик! Рассчитайся с молодым человеком!

— Надя, выходи за меня замуж!

— Так у тебя кольцо обручальное уже  
адето.

— А я новое куплю, красивее.

— Я вчера с таким парнем познакоми-  
лась!

— Рассказывай!

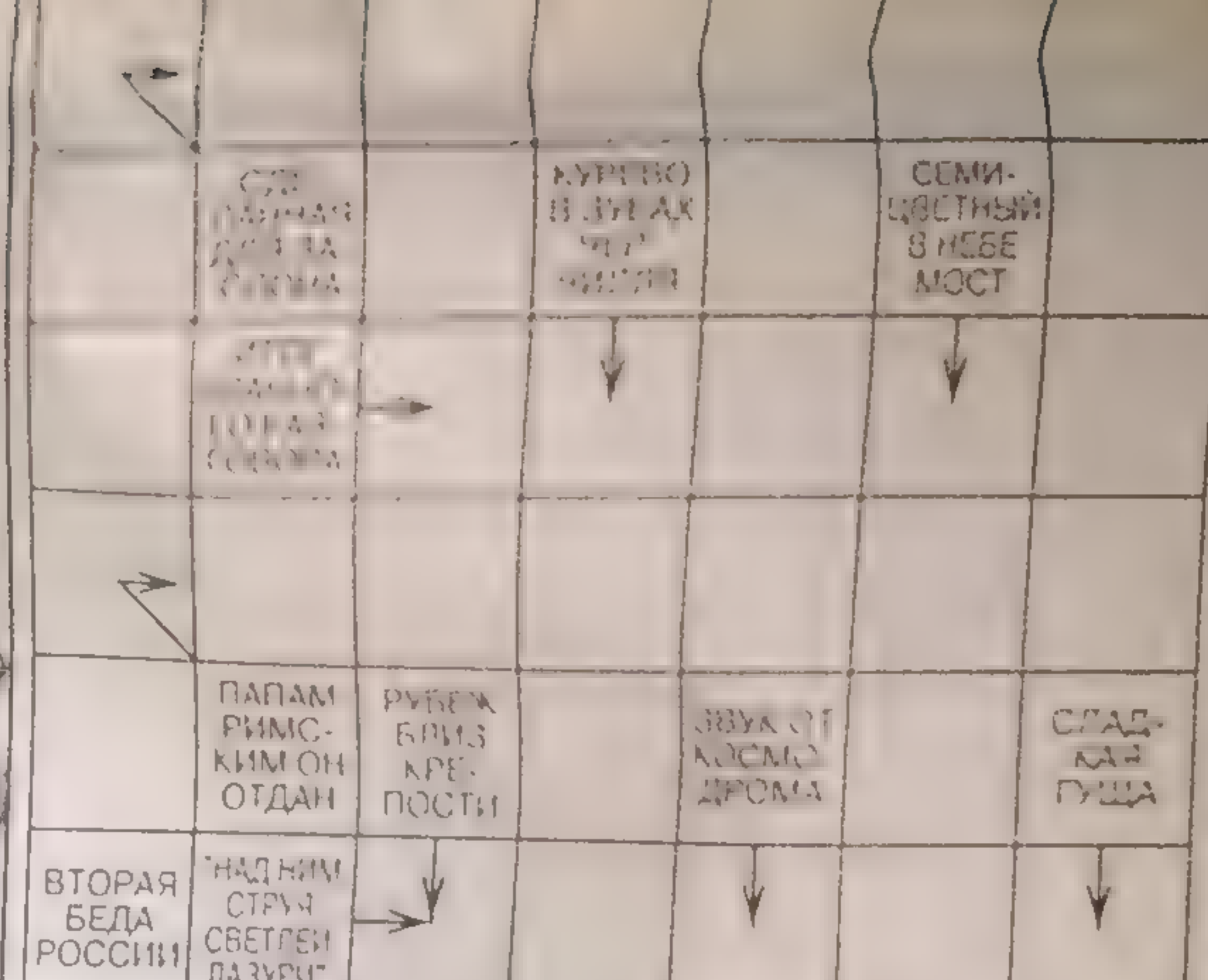
— Ну-у-у, поворачиваюсь я на правый бок...

Раньше мужчины при встрече снимали шляпы. А теперь вытаскивают из уха наушник...

Сайту «Одноклассники» посвящается... Смешанные чувства испытываешь, когда находишь свою жену только в разделе «Друзья друзей».

ВЫСТАВЛЕНИЕ ИЗ РОДА								СМЕНИВШАЯ ПАТЕ-ФОН	БИТАЯ В СЕМЕЙНОЙ ССОРЕ					СТВОЛ 45-ГО КАЛИБРА
ЛИЧНАЯ ЦИФРЬ МАШИНЫ		ВОЗЧИК ЧУЖИХ ДЕНЕГ		ОДИН ИЗ СЕМИ ДРУЗЕЙ БЕЛОСНЕЖКИ		ГРЯЗНЫЙ ДОХОДЕЦ	ВТОРОЙ ПОСЛЕ БЫВАЛОГО			ПОПЫТКА ВЗЯТЬ ВЛАСТЬ		ДОБАВКА В ВИСОКОСНЫЙ ГОД	КАСКАДЕР ДЛЯ АКТЕРА	
				ЧУТЬ ПОВЫШЕ БА-СА ОН		УЗЕЛОК ДЛЯ КРАСОТЫ				ЩИТ С ПОЕЗДАМИ И ИХ ПУТЯМИ				
ЗАРАЗА С НЕМЫТЫХ РУК		РАССОЛ С ДОБАВКОЙ УКСУСА							У ФЕДОРЫ ЗА ВОРОТА УШЕЛ	ДРУГ ГЕРДЫ		ЗВУК ТЯЖКО ИДУЩЕГО ДЕЛА	ПРЯДЬ-ВЬЮНОК	
			ПОДВЕРЖЕННЫЕ УКЛАДКЕ	ТАТАРСКАЯ СТОЛИЦА		РЫЖЕХВОСТЫЙ САМЕЦ				ХЛЕБАЮТ ЗА 7-Ю ВЕРСТАМИ				
МИР ЗВЕЗД И ГАЛАКТИК	ЕЮ ПАХНЕТ В ЛУКОМОРЬЕ	БОБОВЫЙ МЕДОНОС				СВЕКОЛЬНЫЕ ВЕРШКИ					ПОДРЫВНИК ОГОРодОВ			
						ЛОБНОЕ МЕСТО ГОЛОВЫ				КАРКАС ОЧКОВ	"УКАЗАТЕЛЬ" СУДЬБЫ	ЗАГНУТ КВЕРХУ У ЛЫЖИ	КЛЫКАСТЫЙ ПОРОСЮК	
	ПРИГОЖЕСТЬ "МИСС МИРА"	ЮРИЙ, ПОЮЩИЙ О "ПЛОТЕ"				ШПИК НА СТОЛЕ УКРАИНЦА				УДАР ПОД ЗАД НОГОЙ				
ОБРАТ-НОВАЯ	"ПИКЕ" ПРОИЗВОДСТ-	ЗАКОННАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ									СДЕЛАННАЯ ДЛЯ ЗАСЛОНА	КУРЕВО В ЗУБАХ ЧЕРЧИЛЛЯ	СЕМИЦВЕТНЫЙ В НЕБЕ МОСТ	







# ЗАГАДКИ ИНТУИЦИИ

ом слове

ознанных связей и  
со познания мира,

или предки называли ее голос

или же шестым чувс

Психологи утверждают, что у женщин интуиция развита лучше, чем у мужчин, ведь женщины обычно полагаются на чувства, а не на логику. И очень часто оказываются правы. Рассудку вопреки. Наверное, с каждым хоть раз случалось такое: стоит о ком-либо подумать, как он тут как тут! Или же впервые идете по чужому городу и вдруг чувствуете, что все вам тут знакомо. А бывает, что вам совершенно беспричинно не нравится тот или иной человек, хотя он не сделал вам ничего плохого. Иногда какая-то неясная тревога заставляет нас позвонить родителям, встретить ребенка или примчаться в другой конец города к подруге. Такие ситуации нередко встречаются в жизни.

"Я отправила ребенка на дачу с бабушкой, — рассказывает Алла. — А к вечеру меня стало одолевать острое желание увидеть сына. Я не находила себе места, хотя прекрасно знала, что на даче сыну всегда было хорошо. Когда необъяснимая тревога достигла апогея, я собралась и ночью поехала в село. Оказалось, сын днем упал с велосипеда и лежал с опухшей ногой и повязкой на голове. Мой приезд был кстати".

Подобные случаи может вспомнить каждый. При этом всегда возникают описания странных состояний, которые беспричинно охватывают чело-

## Как же объяснить интуицию с точки зрения науки?

Оказывается, это не так просто — грань между научным и мистическим в этом вопросе очень тонка. Один из выводов ученых таков: все, что происходит в природе, тесно связано между собой, то есть находится в гармонии. К такой же гармонии стремится и человек. Он интуитивно ищет то место в жизни, те ситуации и то окружение, где ему было бы лучше и комфортнее. Нужно только чаще прислушиваться к себе, чтобы в нужный момент не войти в противоречие со своим чутьем.

Характерный пример привела еще одна наша героиня Валентина. "У меня была очень хорошая работа, неплохая зарплата, уважение окружающих, и я не собиралась ничего менять в своей жизни, — рассказала она. — Как-то меня послали на совещание в другую фирму. Я решила все необходимые вопросы и ушла. А уже на выходе мне пришла неожиданная и, как я тогда думала, неуместная мысль: "Я буду здесь работать!" До сих пор не могу понять, почему я так подумала, ведь никаких предпосылок к этому не было. Через полгода меня пригласили на работу именно туда! Я согласилась, а через некоторое время поняла, что не ошиблась в выборе: моя бывшая фирма распалась, а ны-

прибегают к моей помощи — знакомят со своими приятелями, чтобы узнать мое мнение. Интуиция меня еще никогда не подводила!"

"Однажды муж не пришел вовремя домой, — рассказывает Надежда. — Казалось бы, эка невидаль! Но дело в том, что у нас с ним договоренность: если кто-то задерживается позже девяти вечера, то обязан позвонить и предупредить. В тот вечер я напрасно ждала звонка. Я пыталась отвлечься, смотрела телевизор, вязала, отгоняла тревогу. И вот ровно в одиннадцать меня словно какая-то сила подняла с дивана: я взяла в руки гантель и стала спускаться вниз по лестнице. Дойдя до троллейбусной остановки, я увидела своего Антона в окружении трех парней. Я закричала, хулиганы бросились наутек. Позже Антон сказал, что я просто чудом спасла его от ограбления, а может, и еще от чего-то похуже..."

Совпадение, случайность, большое воображение? Скорее всего, шестое чувство, дар природы, о котором мы, живущие в мире технического прогресса, иногда говорим свысока. А зря...

## Интуиция — враг

Интуиция может стать врагом, если мы будем полностью игнорировать ее. А причин для этого — множество. Например, слепое подчинение правилам хорошего тона, азартность, слишком логичное и расчетли-

Вряд ли. Ведь большинством руководят разум, логика, расчет. И для интуиции остается совсем мало места...

## Упражнения для развития интуиции

Грань между интуицией и большим воображением, фантазиями и предрассудками очень тонка. Поверив один раз в "черную кошку", можно всю жизнь просидеть дома, считая каждый сон — вещим, а каждую мысль — пророческой. Чрезмерно развитая мнительность далека от понятия интуиции. Хотя бы потому что интуиция — совершенно реальное, не мистическое чувство, которое можно развивать так же, например, как память, зрение или слух. И для этого учеными разработаны специальные упражнения. Несколько из них мы предлагаем вам.

○ Когда вы стоите на остановке в ожидании транспорта, мысленно почувствуйте, как долго вам придется ждать троллейбус, какой номер подойдет первым, много ли будет в нем людей.

○ Возвращаясь с работы домой, попробуйте определить, кто сейчас находится дома, кто чем занимается, работает ли телевизор, спит ли кошка. Если во время таких раздумий вы сможете еще и "увидеть" воображаемое, будет развиваться не-

○ Когда раздастся звонок в дверь, мысленно представьте, кто это может быть.

Если вы удачно справляетесь со всеми этими заданиями, усложняйте упражнения по своему усмотрению. Например, пробуйте почувствовать, что происходит в доме вашей подруги или у родителей, которые живут в другом городе. Это и увлекательная игра, и полезное занятие.

Главное — не впадать в крайности и не принимать любую случайность за "голос свыше".

## ФЕНОМЕНЫ ИНТУИЦИИ

○ Американский исследователь Кокс, изучив множество железнодорожных катастроф, обнаружил, что в поездах, которые терпят бедствие, пассажиров всегда меньше, чем обычно.

○ 15 человек из церковного хора в американском городе Биэтрис однажды дружно опоздали в церковь — у каждого нашлось неотложное дело. К началу репетиции, которую пришлось отменить из-за неявки людей, церковь обвалилась.

○ Однажды жительница села Запорожской области Клавдия Сидельникова отправилась нарубить хворост. Когда замахнулась топором над одним из сухостоев, ясно услышала внутренний голос: "Не бей!" Женщина разгребла траву — в ней находилась мина, оставшаяся с войны.

○ Лорд Байрон путешествовал по Греции. Однажды во время переезда его слугу начала бить непонятная дрожь, и он сказал, что неподалеку происходит что-то опасное. Байрон рассмеялся, но все же остановился на привал. Когда же они поехали снова, в нескольких милях обнаружили место кровавой резни между турками и греками, жертвой которой мог стать и поэт.

○ Актер Энтони Хопкинс, подражая кому-то, однажды



...я собралась и ночью поехала в село. Оказалось, сын днем упал с велосипеда и лежал с опухшей ногой и повязкой на голове. Мой приезд был кстати".

Подобные случаи может вспомнить каждый. При этом всегда возникают описания странных состояний, которые беспричинно охватывают человека в совершенно спокойной, не предвещающей беды обстановке вдруг возникает беспокойство. Оно нарастает и побуждает действовать или же, наоборот, не делать чего-то, что было запланировано. Порой это вызывает непонимание окружающих, удивляет их, ведь такая внезапная сильная эмоция кажется со стороны совершенно немотивированной, да и внутреннее состояние человека в этот момент может не соответствовать ей.

Много лет назад одна богатая дама собиралась в захватывающий морской круиз со своим молодым мужем. Поездка была для обоих праздником, они радостно собирались в дорогу. Уже при выходе из дому женщину вдруг охватил непонятный страх, она повернулась к мужу и умоляюще произнесла: "Милый, давай останемся дома!" И они остались. Где-то на пристани горели огни, играл оркестр, щелкали затворы фотоаппаратов, нарядная, веселая толпа поднималась на великолепный корабль. На его борту сияло название: "Титаник"...

Пережившие подобную эмоцию утверждают, что ее власть настолько сильна, что человек совершает поступки вопреки рассудку и здравому смыслу. Действительно, логика и знания — враги интуиции. Интуиция "включается" только тогда, когда разум спит. Иногда ее сравнивают с "голосом свыше". Но, отбросив мистику, можно сказать, что интуиция — это свойство души каждого человека. Только у одних она развита больше, а другие предпочитают заглушить в себе "голос природы".

Ученый Норберт Винер говорил, что в мозгу человека существует своего рода "аварийная сигнализация", которая иногда срабатывает помимо нашей воли.

думала, неуместная мысль: "Я буду здесь работать!" До сих пор не могу понять, почему я так подумала, ведь никаких предпосылок к этому не было. Через полгода меня пригласили на работу именно туда! Я согласилась, а через некоторое время поняла, что не ошиблась в выборе: моя бывшая фирма распалась, а нынешняя — процветает".

Психологи-исследователи доказывают, что в каждом человеке заложен некий механизм, способный предвидеть будущие неприятности.

Удивительный случай произошел с одной девушкой из старинного английского рода. С раннего детства ее преследовал страх перед семейным гербом, она боялась подходить к портрету своего предка, тяжелую раму которого украшал фамильный герб. Даже в самые безоблачные дни ее охватывало беспокойство, когда она находилась где-то поблизости. Много лет спустя, в день своего бракосочетания, она вынуждена была пройти мимо портрета во время свадебной церемонии. Именно в эту минуту портрет упал со стены и острый осколок герба вонзился ей в голову...

Тайна интуиции кроется в чувственности: чем тоньше и восприимчивее человек, тем больше развита в нем интуиция. И это чувство, если им пользоваться разумно, может привести вас к успеху и в карьере, и в личной жизни.

#### Интуиция — друг

"Если бы не моя интуиция, меня бы давно выгнали из института, — уверена девятнадцатилетняя Ирина. — Экзамены я сдаю только потому, что накануне учу именно те темы, которые потом оказываются в билетах. Как это у меня получается — сама не знаю!"

"Я всегда чувствую, с каким человеком имею дело, — говорит Анастасия. — Даже если мужчина прекрасно говорит, безукоризненно одет и очень старается мне понравиться, я всегда могу определить, кто передо мной: никчемный донжуан или человек, которому я по-настоящему интересна. Многие мои подруги даже

мире технического прогресса, иногда говорим свысока. А зря...

#### Интуиция — враг

Интуиция может стать врагом, если мы будем полностью игнорировать ее. А причин для этого — множество. Например, слепое подчинение правилам хорошего тона, азартность, слишком логичное и расчетливое отношение к жизни.

"Во мне постоянно идет внутренняя борьба, — рассказывает Инна. — Хорошее воспитание, которое мне дали родители, не позволяет мне в сложных ситуациях положиться на собственное чутье. Так было и с моим неудачным замужеством, и с разными знакомствами, которые принесли лишь разочарования. Мне приходилось быть приветливой и вежливой с людьми, от которых интуитивно хотелось убежать. Но приходилось общаться, улыбаться, раскланиваться, одним словом растрчивать себя по пустякам".

"Я — человек логично мыслящий, — делится своей историей Александра. — Из своих предчувствий и снов не делаю культа. Но однажды поняла, что иногда не помешает прислушаться к голосу сердца. А дело было так. Я возвращалась поздно домой, было холодно, и я мечтала поскорее оказаться в тепле. Я "проголосовала", возле меня остановилась машина. Еще не успев открыть дверцу, я сама себе будто командовала: "Не садись!" — и меня охватила непонятная тревога. Я подавила ее и села в машину. Ну а дальше все было как по сценарию: угрозы водителя-хулигана, непонятный маршрут на окраину города, мое бегство из мчащегося автомобиля, травма..."

По каким причинам интуиция не срабатывает? Если обратиться к мнению философов (а этой темой увлекались многие — от Платона до Гегеля и Юнга), то интуиция — это способность постигать истину без помощи доказательств. Говоря проще, это — озарение, яркая вспышка чувств без всякой причины. А многие ли из современных людей способны "пойти на поводу" у собственных эмоций?

лейбус, какой номер подойдет первым, много ли будет в нем людей.

Возвращаясь с работы домой, попробуйте определить, кто сейчас находится дома, кто чем занимается, работает ли телевизор, спит ли кошка. Если во время таких раздумий вы сможете еще и "увидеть" воображаемое, будет развиваться не только интуиция, но и видение.

Если вы смотрите по телевизору спортивный репортаж, попробуйте почувствовать, кто выйдет победителем. При этом избегайте личных пристрастий к той или иной команде.

Возьмите из колоды карту мастью вниз. Попробуйте определить, какого цвета масть.

переезда его слугу на новую непонятная дрожь, и он сказал, что неподалеку происходит что-то опасное. Байрон рассмеялся, но все же остановился на привал. Когда же они поехали снова, в нескольких милях обнаружили место кровавой резни между турками и греками, жертвой которой мог стать и поэт.

Актер Энтони Хопкинс подписал контракт на исполнение главной роли в фильме по книге Трайта Фартлера. Актер решил прочесть роман сам и поехал искать его по книжным магазинам. Но книги так и не нашел. Огорченный, он спустился в метро и обнаружил на скамейке этот роман, забытый кем-то...

### СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

В ПОДАРОК  
ПРАВОСЛАВНОЙ  
ХОЗЯЙКЕ

## Календарь на 7 недель ВЕЛИКОГО ПОСТА

Более 50-ти кулинарных рецептов

Монастырский и мирской  
уставы питания

Молитвы, тропари  
на каждую неделю Поста

8 секретов приготовления настоящей  
творожной пасхи



Влюбленные шепчутся при луне:

— Ты меня любишь?

— Да.

Целуются.

— Обещаешь на мне жениться?

— Да.

Целуются.

— А шубу норковую купишь?

— Нет.

— Подумай еще раз, Вася. Такую невесту упускаешь!

— Пробовал смеяться над собой, но получил по морде!

Сидит поручик Ржевский, что-то пишет... Входит полковник:

— Поручик, что вы пишете?

— Да вот сочиняю гимн нашего полка...

— Неужели?! Дайте-ка почитать... Да тут же сплошной мат!

— Ну почему... Вот во второй строчке слово «знамя»...

— Так, сейчас перед вами появится проверяющий из штаба. Можете задавать ему любые вопросы. Старшина!

— Я!

— Потом соберете у всех противопогазы.

Продаю участок трассы Москва — Петербург (от Валдая до шашлычной). Дорого. Или сдам в аренду. Тел. 999-99-99, спросить лейтенанта Смирнова.

По последним исследованиям ученых, курение, неумеренное употребление алкоголя, переедание, неподвижный образ жизни резко сокращает продолжительность жизни. При этом выяснилось, что пробежки по утрам, употребление здоровой пищи и отказ от вредных привычек может существенно продлить ваше жалкое существование.

Мастерство женщины заключается в том, чтобы умело выдать свой гарпун за стрелу Амура.

Две блондинки.

— Знаешь, а мой сегодня поздно придет. Он сказал, что идет на матч «Зенита» с «Локомотивом».

— Дура! Он тебя просто обманывает — фотоаппарат с паровозом играть не могут!

— Ой, какой у вас славный малыш!.. И сколько ему?

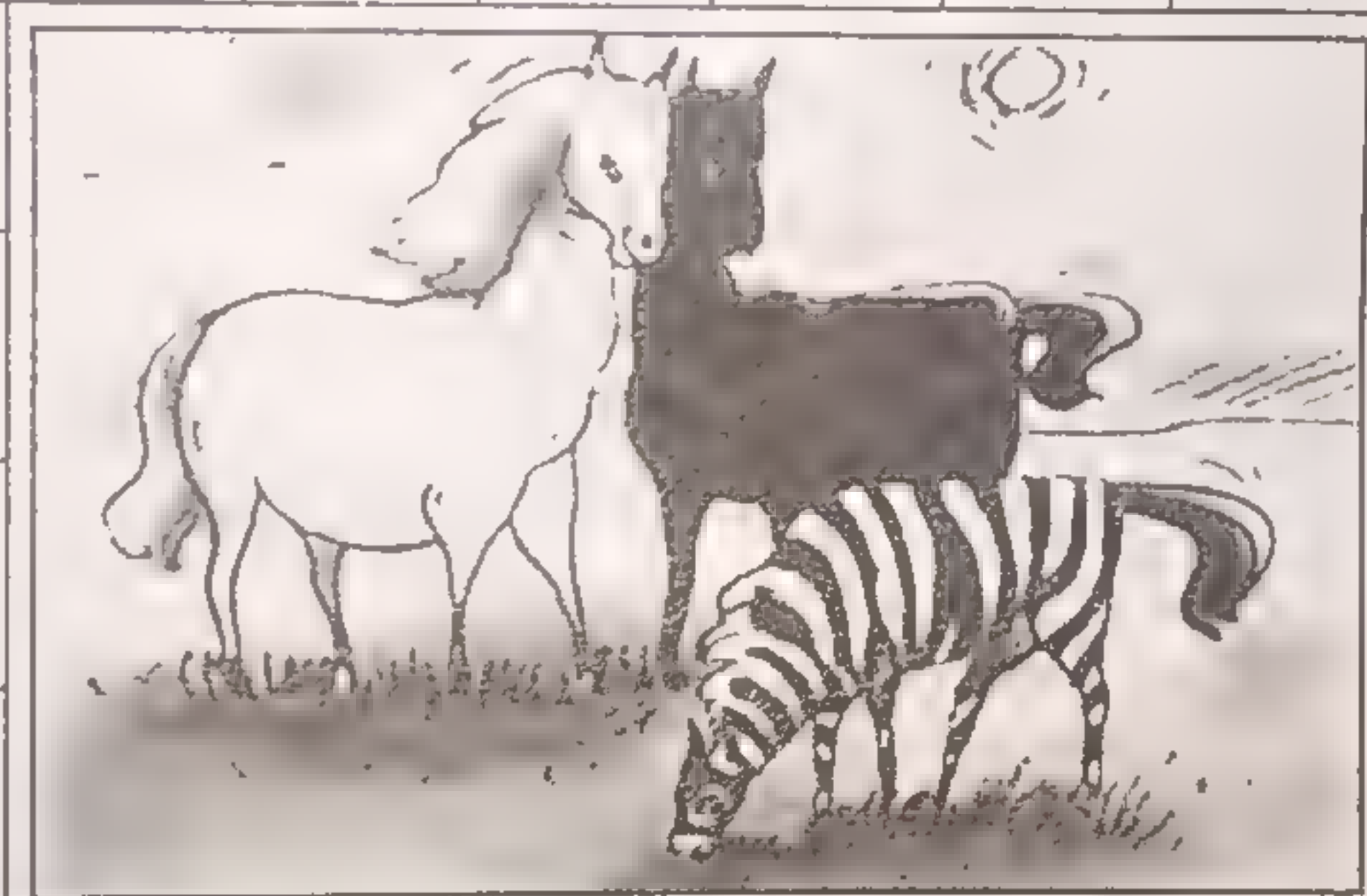
— Три рюмки будет достаточно...

ЗАКОЛЬЦОВАННОЕ ДЕЙСТВО	РАВНИНА НА ПРИЛИЧНОЙ ВЫСОТЕ	КУСАЧАЯ ЦЕЦЕ	ПРИЦЕП РАЗМЕРОМ С ВАГОН	ГРИБ ДЛЯ ЦЕЛЕБНОГО ЧАЯ	СОЮЗ СПОРТКОМАНД	"ДОБРО" В ЗАГРАНПАСПОРТЕ	БЫСТРЫЙ БЕГ КОНЯ	УЛОВЛЕН УХОМ						
ВОРОНКА НА СОПКЕ	ДОКЛАД С ОТДАЧЕЙ ЧЕСТИ	ОРУЖИЕ ФЕМИДЫ			ПРЕДМЕТ НА ТОРГАХ				ПОЛНОЕ БЕЗВОЗДУШЬЕ	СБОРНАЯ КАРТИНКА				
ИГРОК С БИТОЙ				МАЙСКАЯ ЛЮБОВЬ ТЮТЧЕВА				КАСАНИЕ ИГЛОЙ						
		БАЛЕРИНА № 1			ГРУЗОПОДНИМАТЕЛЬ				ПЬЕСКА ИЗ БУРЛЕСКА	ЧУДОТЕНОР ИТАЛИИ				
"ДРУЖБА" ПО РАСЧЕТУ			ЛЕС, ГДЕ НАДО ПРОДИРАТЬСЯ				ЗЕРНО МЕЖ ЖЕРНОВОВ							
НАНЯЛ БАЛДУ НА РАБОТУ	ЗДАНИЕ С ПЕРРОНОМ	АКТОВЫЙ - В ШКОЛЕ												
							ПЕРО НА МУШКЕТЕРСКОЙ ШЛЯПЕ	СЖАТОСТЬ ПАСТИ	ПЫШНОГРИВАЯ ПАСТУШКА	ВОЗОК С ЗАПРЯГАЕМЫМ ПАПОЙ				
ФАРФОРОВЫЙ ГАРНИТУР														
ТАГО-ТОЖЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА	ИДЕАЛЬНЫЙ ПИСАРЧУК						ХВОРЬ, ТЕРЗАЮЩАЯ УХО	ЗНАК ИЗ ДВУХ ПЕРСТОВ						
		СЛУХАЧ НА СУБМАРИНЕ	СПЕЦ В ЗЕЛЕННЫХ НАСАЖДЕНИЯХ	АКТЕРУ ОН НЕОБХОДИМ	ЗНАК СОГЛАСИЯ	ИНДУС-ЗНАХАРЬ								
						БЫВАЕТ	БОЖОК	ШТОР-						

**РЕДАКЦИИ ГАЗЕТ**  
**"Саратов плюс ТВ" и "Календарь ТВ"**  
**ТРЕБУЕТСЯ**  
**НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ**  
**ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР**  
**ЖЕНЩИНА СТАРШЕ 30 ЛЕТ**  
**ОПЫТ РАБОТЫ В СМИ ОБЯЗАТЕЛЕН**  
**звоните по телефону: 593-193**



ЕЙ ГО- ВОРЯТ: "ВЫХОДИ ИЗ ДОМА"	ИДЕ- АЛЬНЫЙ ПИСАР- ЧУК									ХВОРЬ, ТЕРЗАЮ- ЩАЯ УХО	ЗНАК ИЗ ДВУХ ПЕРС- ТОВ								
				СЛУХАЧ НА СУБ- МАРИНЕ	СПЕЦ В ЗЕЛЕНых НАСАЖ- ДЕНИЯХ		АКТЕРУ ОН НЕ- ОБХО- ДИМ		ЗНАК СОГЛА- СИЯ	ИНДУС- ЗНАХАРЬ									
"ДЖИП", СЕЛЯНАМ САМЫЙ РАЗ	ГОВОР "В НОС"									БЫВАЕТ ИЩЕ- КОТЛИ- ВЫМ	БОЖОК БЕЛЬ- ВЕДЕРС- КИЙ	ШТОР- КА НА АРАБ- КЕ	ПАДКАЯ НА ПАДАЛЬ						
					РЕКА, ГДЕ "СИДЯТ"		ЮБКА СРЕД- НЕЙ ДЛИНЫ				САПОЖ- КИ МЯГ- КОГО СА- ФЬЯНА								
ВЫХЛО- ПУШКА РАКЕТЫ		ЛИСТ, НЫР- НУВШИЙ В СУП					КОЛО- МЕНСКИЙ ЭТАЛОН ДЛИНЫ							СБОРИ- ЩЕ АФЕ- РИСТОВ	ТА, ЧТО ГУЛЯЕТ САМА ПО СЕБЕ				
ОБЩИН- НИК СО- ВЕТСКО- ГО СЕЛА					СОСТОЯ- НИЕ, ЧТО ДУШИТ		МЯЧ В "ДЕВЯТ- КЕ"			ПОДУШ- КА, ЧТО БЛАГОУ- ХАЕТ	ВОСЬ- МЕРКИН- АМЕРИ- КАНЕЦ								
	СЕЙЧАС МОДНЫ ... В ВОДУ		НЕ ВЗЯ- ТАЯ ВЕ- РЕЩА- ГИНЫМ				ФОРМА ЗВЕЗД- НЫХ МЕД- ВЕДИЦ				ЯЗОНУ БЫЛО ОТДАНО								
	КРУГ СПЛЮС- НУТЫМ СТАЛ!																		
				СОКРУ- ШАЕТ, НЕ СОКРУ- ШАЯСЬ							КИНО- ЖУРНАЛ СМЕХО- ИСТОРИЙ	"ДЯДЯ" СЕРГЕЯ МИХАЛ- КОВА	АКТЁР СКОРЬ- НОЙ МИНЫ	ПРЕДОК, РОД ОСНО- ВАВШИЙ					
	"ИМЕН- НАЯ" РЕКА СИБИРИ										ХИЩНЫЙ ПТАХ НА РЫБНОЙ ДИЕТЕ								
	ДОМ ТОПОР- НОЙ РАБОТЫ	ЧУВСТ- ВО, ПРИ- ЯТНОЕ ЯЗЫКУ		ДЕРЕВО С ЦЕ- ЛЕБНЫМ ЦВЕТОМ								ЗА- СЛОНКА НА КАР- МАНЕ	КОШКА И СПОРТ- ОДЕЖКА	ГИБРИД СНЕГА И ЛЬДА					
					ДЕФИ- ЦИТ ЛИЧНО- ГО ЙОДА		"СТРУЙ- КА" ЗО- ЛОТОЙ РУДЫ	СЛЕЗЫ БЕРЕЗЫ	ЗВЕРЬ ИМЕНИ ЛЕЩЕН- КО	УСАДЬ- БА ПРИ- БАЛТА									
	ПРЕ- ГРАДА НА ПУТИ							ЛАПОТ- НЫЙ МАТЕ- РИАЛ				КОФЕЙ- НАЯ, ЧТОБ ГАДАТЬ							
	ТЯЖКОЕ ПОЛО- ЖЕНИЕ		ВЕЧНЫЙ ХИТ ОТ ОГИНС- КОГО							КЕРО- СИНКА С НАСО- СОМ									
	ОБИ- ЖЕННЫЙ СИЛЕН- ГОЙ							СОСУД ДЛЯ ЦВЕТОВ				ГОНОЧ- НЫЙ АВТО- МАЛЫШ							





**ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ**

26 января 2008 г., 495 тираж

1. Победитель получает 30.000 руб.: 2 21 48 11 28 49 50

2. Победитель получает 200.000 руб.: 18 23 7 58 9 59 3 37 46 72 90 35 1 45 20 61 52 44 31 26 76 4 87 65 73 13 82 12 51 29 32 25 60

3. Победитель получает 2.000.000 руб. (квартира): 42 15 79 30 78 68 33 47 63 86 17 22 89 24 38 54 14 10 67 570 88

4. Тур. 34, 69 - 10.000; 19 - 3.000; 56 - 1.000; 6 - 806; 40 - 657; 36 - 543; 83 - 451; 64 - 380; 74 - 327; 27 - 276; 71 - 240; 80 - 210; 77 - 184; 8 - 167; 53 - 150; 81 - 135; 66 - 123; 41 - 113; 57 - 104; 84 - 95; 16 - 94; 62 - 85; 75 - 76

Невыпавшие шары: 39, 43, 55, 85

В джек-пот отчислено: 495.426,25 руб

**БИНГО**

27 января 2008 г., 384 тираж

Приз "Линия". Сумма выигрыша 5.300 руб. (МРЗ-плеер): 05 28 27 24 16 06 09 48 38 03 68 54 71

Приз "Джек-пот". Сумма выигрыша 806.964 руб. не разыгран: 67 40 55 73 58 57 30 81 87 07 41 26 50 35 01 31 89 32 14

Приз "Бинго-1". Сумма выигрыша 20.700 руб. (ноутбук): 60 36 44 02 85 20 66 78 79 04 52 10 45

Приз "Бинго-2". Сумма выигрыша 10.350 руб.: 34 39 76 53 11 47 21 74 64 19 56 70 72 62 75 80 65 88 18 90 49

Приз "Бинго-3". Сумма выигрыша 20.700 руб. (ноутбук): 43 84 83 82 69 63 77 12 22 61

Премияльные. 08 - 2.340; 37 - 2.240; 46 - 1.210; 17 - 500; 15 - 326; 51 - 150; 33 - 130; 86 - 110; 59 - 100; 23 - 80; 25 - 70; 29 - 63

Невыпавшие шары: 13, 42

**РУССКОЕ ПОТО** 27 января 2008 г., 694 тираж

1. Выиграли 2 билета по 50.000 руб.: 42 45 35 61 55 65 15 5

2. Выиграл 1 билет 150.000 руб.: 62 77 33 26 19 39 2 1 89 27 40 69 48 73 8 71 6 63 25 3 32 41 58 53 57 22 82 9 90 60 46

3. Выиграл 1 билет 200.000 руб.: 74 85 18 50 52 17 37 77 5 14 76 72 83 81 44 10 68 13 29 84 11 43 88 21 31

4. Тур. 54 - 50.001 - домашний кинотеатр; 12 - 30.000 - ноутбук; 34 - 30.000 - ноутбук; 36 - 1.000; 78 - 500; 49 - 350; 80 - 250; 47 - 180; 59 - 151; 4 - 130; 24 - 110; 23 - 100; 79 - 97; 66 - 90; 51 - 85; 87 - 81; 28 - 78; 38 - 77; 64 - 76; 86 - 75; 67 - 74; 70 - 73; 56 - 72

Призовой фонд "Кубышки": выиграли 3 137 билетов по 87 руб

Невыпавшие числа: 16, 20, 30

Призовой фонд джек-пота: 240.000 руб

**СПОРТЛОТО 5 из 36**

26 января 2008 г., 224 тираж

Выигрышный вариант: 20, 1, 31, 10, 4

Приз I категории: 14.515,20 руб. Приз не разыгран

Приз II категории: выиграл 1 билет по 20.160 руб.

Приз III категории: выиграли 68 билетов по 308 руб.

Приз IV категории: выиграли 643 билета по 61 руб.

СУПЕР СПОРТЛОТО 6 из 45

26 января 2008 г., 218 тираж

Выигрышный вариант: 15, 34, 26, 5, 24, 16

Приз I категории: 99.084,67 руб. Приз не разыгран.

Приз II категории: 4.536 руб. Приз не разыгран.

Приз III категории: выиграли 5 билетов по 907 руб.

Приз IV категории: выиграли 102 билета по 88 руб

**КЛЮЧВОРД**

Восстановите кроссворд, пользуясь словом-подсказкой. Каждому числу соответствует своя буква.

1	С
2	О
3	Л
4	Н
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	

1		11		13		10	15	10	2	11		11		10		3	8	11	14	6		7		7		4
9	6	2	12	8	7	8		6		2	7	5	3	8	4	5		8		8	10	5	4	2	10	2
5		17		7		7	3	5	1	1		17		20		10	8	15	8	9		12		6		7
9	13	8	3	8	1	8		21		7	5	13	8	4	7	5		5		16	9	6	16	1	7	5
16		4		4		4	14	11	6	5		5		23		20	5	22	13	5		8		5		16
1	17	2	7	8	4	18		5			18		12		7			4		3	5	15	5	6	14	9
	25		2		5		5			13	2	27	2	4	2	7			14		1		18		15	
	3		1	5	17	2	1	14	10		1		7		4		15	5	12	23	9	7	8		11	
12	2	3	2		5		9		1	9	16	11	14	4	9	7	5		8		6		9	6	5	12
5			3	5	15	14	6		12		11		6		6		12		1	7	5	6	13		3	
4	8	10	5				5	6	5	6	5	9		20	5	20	3	25	7				6	25	3	2
11			12	2	6	2	24		20		6		7		13		5		2	4	16	27	8			9
5	3	3	2		5		5		7	2	1	17	2	4	5	10	9		12		3		18	16	1	19
	2		1	2	3	2	4	7	5		9		3		4		5	6	5	13	8	7	5		5	
	21		9		3		19			1	10	2	13	2	11	5			9		28		11		21	
							12			2		5		5				18		7	5	6	5	10	5	4





# **ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ ТЕКУЩЕГО НОМЕРА**

## **ОТВЕТЫ НА КЛЮЧВОРДИЗ №4**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
И	У	А	С	Д	Н	К	Я	О	Ж	Т	Р	Б	В	Ю	Л	М	З	Е	Ы	Г

СТР. 1

ПРОВИЗОР  
М Р Е Е  
АНИЛИН Ч В  
С В ДОКУКА  
ТОКСИКОМАН  
Е У Ш МАРШ  
РИСК С М  
О ЛОГОПЕД  
КУСОК МИНА  
ОКУРОК М  
Л Л ЛАВА  
МОРЯК Б  
АМУР УРЮК  
ХРАМ РАНА  
А Я ХОБОТ  
ШЛАНГ НИКА  
ВОЛЯ Н М  
ГЛАВА СОДА  
Р РАЗГОВОР  
А И АЛИЗА  
ДЬЯК КОЧАН

СТР. 3

С Б Б ГИРЯ КСЮША  
ПАЛУБА А ВИНТ Т П  
Е Д Н ЛЕНЬ Я БАРАН  
Ц Е Н А К И Е В ЮНКОР Л  
НАЖИМ ВОР П Я БИЛЕТ  
А И ПРОТОКОЛ КОНУРА  
ЗАКАЛ Л ПОКАЗ КАЗАК  
У ГРАНАТА А Т  
ПРОКАЗА Я УБОР  
Р Р А ТЕМПЕРА  
А МАЛЯР А ЕДОК  
Г АНИЦА А ЯВА Н Е  
М Р М М И ЗОНТ  
А КНИГА НЕДОСТАТОК  
Т СИТО Ф О О К ПАРА  
И МАНТО ЛЕКСИКА М  
КЛУБ Д Р В СТАС  
НОША Б СТЕЗЯ Р Т  
БУНГАЛО М НОТА ВОДА  
И Е ДАМКА НОТА ВОДА  
ТОСОЛ ПОДДОН ГЛОТОК  
Ю У ОСОКА ХУЛА РИГА  
ГЕНОМ ЛАМПАС РУСЛАН

СТР. 6

ЭЛЬБРУС Г  
И Е Т У  
Ц Д БАРАК  
ГОПАК ЛУНА  
Р АЛЬБОМ  
ТВИКС Е И  
Е КОК УЖИН  
СКУЛА Д Н  
Т ПОДРАНОК  
Д АРАКА  
ДЮНА Г К Н  
И Е РУБАХА  
ПАРТА АЗОТ  
Л Е К Л Б  
О СПИВАКОВ  
МЯТА БИТА  
ДОГОВОР  
ГУСИ УЛИКА  
О Ш Р Н Н  
С РАЗУМ П  
ПЛАХА УДОД  
О Д ПОЛОСА  
ЖАЖДА А КЫН  
А А ДЕТАЛЬ

СТР. 11

Т БИДОН  
Е О И А К  
РЕБУС СНОБ  
Е КЛОАКА  
МАСЛО СБОР  
Т Г О Б  
ШТОФ ЛОББИ  
ПИКАП Л  
ПЛАН ГУМУС  
А И ОСАДА  
ПРОКОП Н Т  
У Х П ВЕДИ  
А Р АБАЖУР  
СЕАНС Т Х  
НЕКРАСОВ  
ДРАМА ГИТА  
И К АГАР  
СУША С А Я  
Т АНШЛАГ  
Р БАГЕТ М  
О ТУГОДУМ  
ФАНАТ ПЕЛЕ  
И КИНОВЕД  
КУЖАН РАТЬ

СТР. 12

Н ИЗГНАНИЕ ПОСУДА  
О Н Н А Р У У У К  
МИКРОБ Ж БАНТ ТАБЛО  
Е А МАРИНАД Ч К Л Л  
РУСЬ Р В ЛИС КИСЕЛЬ  
С ВИКА БОТВА КРОТ  
КРАСОТА ЧЕЛО Й Р К  
О Т ЛОЗА САЛО ЛИНОК  
СТОРОНА ПРЕПОНА  
М Р С Н А ССОРА  
О СЫПЬ А ВАТИКАН  
АРАБ А Г Д  
МОЛДОВА ПАРУС  
И Е ГОРОСКОП ДОРОГИ  
КРЕДО К О О ДАКАР  
Р Р ЗНАК РЕВЕРС О О  
О С СОРТ Е ОТСТУП  
С РАСА Р ТРИБУН М  
КАОЛИН МАЛЕК ОПАРЫШ  
О ЖАЛЮЗИ АЗАРТ РОСА  
ПРОКАТ ЛОСКЫ ДЯТЕЛ  
НАЧАЛО ТАЧКА ДАЛЬ

СТР. 14

П Ф Ч В ЗВУК  
И Л МУХА ЛИГА А О  
ХРАТЕР ГРОЗА УКОЛ  
БЛАТ ЧАША ТАЛЬ У Л  
Е ПОП ОМУКА  
И О Р ПЛЮМАЖ  
СЕРВИЗ З Р  
Б ТОМА ПРИКУС  
О КАЛЛИГРАФ КОЗА  
И АКУСТИК АПОЛЛОН  
СОПЛО ОМИДИ К Т Л К  
Т Р ЛАВР ВЕРСТА И  
РОДЫ О ГОЛ А ДЖЕК  
К Н МЗДА КОВШ РУНО  
О ОВАЛ ЕРАЛАШ  
ЛЕНА О Б К  
О СРУБ СТЕПА  
О В А  
ЗАВАЛ Ж М С Р Р  
Н КРИЗИС ПЫКО КЛАПАН  
И У ПОЛОНЕЗ ПРИМУС  
К СЛАБАК ВАЗА КАРТ

**ВНИМАНИЕ! В СВЯЗИ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В РОССИЙСКОМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ ПРИЗОВОЙ ФОНД СКАНВОРДОВ СНЯТ**

Газета "Календарь плюс ТВ"  
Учредитель: Семенов И.Н.  
Издатель: ИП Семенов И.Н.  
Главный редактор: Чугаев Вадим  
Выпускающий редактор:  
Лежнева Ольга

Газета зарегистрирована Министерством  
РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой  
информации. Св-во ЛИ № 0031 от 17.03.2005 г.  
Газета отпечатана в ОАО "Слово" по адресу:  
Саратов, ул. Волжская, 28. Претензии по качеству  
печати предъявлять по телефону: 23-23-31

Заказ № 1205. Объем: 16 стр. Тираж: 19 500.  
Подписная печать: 29.01.2008 г. № 16.30 (по графику - 16.50).  
Выходит по средам. Цена свободная.  
Адрес редакции: 410012, г. Саратов, ул. Кутякова, 100-4.  
Адрес издателя: 410012, г. Саратов, ул. Кутякова, 100-4.  
Телефон в Саратове: (8452) 26-50-01.

Телефон в Энгельсе: (8453) 54-17-96.  
E-mail: styplus@mail.ru.  
Подписной индекс: 15983.  
В номере использованы материалы прессы,  
согласно закону о СМИ. Материалы помещен-  
ные публикуются на правах рекламы.



Понедельник 4 февраля	Вторник 5 февраля	Среда 6 февраля	Четверг 7 февраля	Пятница 8 февраля	Суббота 9 февраля	Воскресенье 10 февраля
КАЛЕНДАРЬ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ						
Уязвимы почки и поджелудочная железа. Ограничьте прием медикаментов и алкоголя. Рекомендуется есть клюкву, калину, лимоны, пить отвары целебных трав. Очень полезно голодание, также баня, массаж, растирания, хороший день для экстрасенсорного и биоэнергетического лечения. Остерегайтесь падений. Нежелательно стричь волосы.	Уязвимы сердце, позвоночник, нельзя перегружать спину. Весьма благотворно скажется на здоровье прогулка на свежем воздухе. Следите за своим питанием: сегодня противопоказана грубая и тяжелая пища. Не злоупотребляйте лекарствами: они могут оказать побочное действие. Рекомендуем однодневный пост. Смело можете отправляться к стоматологу и парикмахеру.	Уязвимо сердце, сосуды, а также поджелудочная железа. Избегайте физических нагрузок, следите за давлением, воздержитесь от возлияний. Запрещены операции на голове, челюстно-лицевые, удаление зубов. Нельзя сдавать и переливать кровь, желательнее не терять ее. Не рекомендуется употреблять куриное мясо и яйца, так как в этот день они могут навредить здоровью.	Уязвимо сердце, следите за давлением, не перенапрягайтесь физически. Берегите также желудок. Не пейте алкоголь. Полезны клюква, калина. Противопоказаны хирургические вмешательства, особенно в брюшную полость. Попробуйте очиститься талой водой, она омолаживает организм и насыщает его клетки энергией. Хорошо посетить бассейн или прогуляться в ближайший парк.	Уязвимы кишечник, желудок и поджелудочная железа. Пейте сегодня соки и минеральную воду, ешьте исключительно овощи или рыбу. Откажитесь от тяжелой и острой пищи. Побольше двигайтесь, однако совсем не обязательно совершать изнурительный кросс, просто нужно быстро идти, делать жесткие шаги — это поможет очистить организм от шлаков и избавит от лишних килограммов.	Уязвимы головной мозг, глаза, нервная система. Запрещены пластические операции, прокалывание ушей, лечение и удаление зубов. Возможно обострение аллергических реакций или хронических заболеваний. Очень плодотворной будет работа по изготовлению целебных настоев, отваров. Соблюдайте осторожность и умеренность в еде, сегодня можно отравиться даже качественными продуктами.	Уязвимы кроветворная система, печень и желчный пузырь. Следите за чистотой воздуха, меньше курите. Очень полезны молочные продукты и свежие соки, в частности гранатовый. Показаны баня, массаж, растирания, очистительные процедуры. Рекомендуем лечить и протезировать зубы, не проходите мимо салона красоты — сегодня смело можно поменять свой имидж.
ПРИМЕТЫ И СУЕВЕРИЯ						
<b>Пословица:</b> "Кто рано встает — тому Бог подает" — сегодня актуальна как никогда. Пробудитесь как можно раньше и сделайте три важных вещи: выучите наизусть любую (даже самую коротенькую) молитву, съешьте чайную ложечку меда, выйдя из дома, раздайте нуждающимся немного денег. Молитва оградит вас от неприятностей и одарит удачей. Мед избавит от хворей. Поданная милостыня поможет стать богаче. Помните порог дома медом. Любимый человек будет счастлив, если вас	<b>У вас есть недоброжелатели, мешающие вам жить?</b> Сегодняшний день отлично подходит для нейтрализации их враждебного воздействия. Уединитесь в светлой комнате, зажгите и поставьте слева от себя церковную свечу. Справа — икону Николая Чудотворца. Сядьте поудобней, закройте глаза и мысленно представьте себе лицо своего недруга. Улыбнитесь ему и скажите три раза: "Прощаю тебя за все, и ты меня прости". <b>Если любимый подарит вам сегодня букет цветов,</b> можете смело рассчитывать на полную гармонию и взаимопонимание.	<b>Символ дня — капуста,</b> к которой наши предки относились с особым почтением. Если ваш ребенок не желает грызть гранит науки, быстро утомляется и приносит домой одни двойки, дайте ему погрызть капустную кочерыжку, а листья (5 штук) положите в портфель чада. <b>Всем, кто зимой часто простужается,</b> советуем сегодня начать сеансы капустной сокотерапии — в течение месяца каждый день выпивайте натощак (разумеется, если нет противопоказаний) по 1/3 стакана капустного сока. Бегать по врачам придется гораздо реже.	<b>Хотите стать баловнем судьбы в самое ближайшее время?</b> Попросите самую старшую даму в семье подобрать на улице и подарить вам какую-нибудь поношенную вещь или выброшенный предмет интерьера. Храните презент как зеницу ока. Он, будучи вашим талисманом, одарит вас удачей и везеньем. <b>Страдаете от одиночества?</b> Утром распахните окно настежь и скажите три раза: "Ветер, батюшка, приди ко мне в гости и любимого приведи". <b>Не рекомендуется надевать одежду красного и желтого цвета.</b>	<b>Символ дня — бирюза.</b> Если у вас есть украшение с этим камнем — используйте сокровище! Ведь голубоглазый минерал дарует людям мудрость, терпение, помогает общаться с представителями власти, наделяет даром предвидения. <b>Тем, кого одолели бессонница или тревожные сны,</b> совет: положите бирюзу под подушку — будете спать как младенец. <b>Внимание, мужчины!</b> Мечтаете покориť сердце капризной красавицы — подарите ей колечко с бирюзой. <b>Избегайте</b> в одежде желтого, черного и коричневого.	<b>Пришло время внести магические коррективы в интерьер своего гнездышка.</b> Грезите о славе и наградах — поставьте в восточный угол главной комнаты что-нибудь красное (например, вазу или кресло). Мечтаете о богатстве — украсьте южный угол жилища вазой с конфетами и монетами или растением толстянкой (денежным деревом) — символом богатства и процветания. <b>Смело произносите слова любви,</b> от этого чувства только умножатся! <b>Откажитесь</b> в одежде от черного, белого и синего. Плохо, если сегодня рвется одежда.	<b>Постарайтесь прожить сегодняшний день без ссор, потерь и разочарований.</b> В старину считали: какая будет первая декада февраля, такими будут и следующие два месяца. С самого утра облачитесь в праздничные одежды, побалуйте себя и домочадцев вкусной едой, а вечером непременно устройте праздник и повеселитесь от души. И ни слова о проблемах и болезнях, иначе они будут только множиться. <b>Милые дамы!</b> Не верьте слухам, сегодня все они превратятся в отъявленных лжецов.
ТОЛКОВАНИЕ СНОВ						
День предназначен для работы со снами		Сны пугающие, тяжелые, неприятные, но тревожиться не стоит —		Сны редко бывают серьезными, поэтому, даже если при-		Если вам снилось, что вы сражаетесь с кем-либо, будьте внима-
				Сны очень значимы: во сне могут приоткрыться тайны как		Сны могут сулить счастливые перемены. Если вам приснился



Человек будет желать только вас.	на полную гармонию и взаимопонимание.	пустного сока. Бегать по врачам придется гораздо реже.	ди". Не рекомендуется надевать одежду красного и желтого цвета.	с бирюзой. Избегайте в одежде желтого, черного и коричневого.	Откажитесь в одежде от черного, белого и синего. Плохо, если сегодня рвется одежда.	верьте мужчинам: сегодня все они превратятся в отъявленных лжецов.
----------------------------------	---------------------------------------	--	--	--	---	--

## ТОЛКОВАНИЕ СНОВ

Важная информация может прийти из снов сегодня. Они сбываются. Часто они несут в себе интуитивные прозрения — открывают истинную суть вещей.	День предназначен для работы со снами и использования полученной во сне информации. Очень важно записать свой сон — он поможет вам многое понять.	Сны пугающие, тяжелые, неприятные, но тревожиться не стоит — сны этого дня обманчивы. Если умершие, приходя, что-то приносят, — это положительный знак.	Сны редко бывают серьезными, поэтому, даже если приснилось что-то неприятное, не берите в голову, не стоит верить этому сну. Живите реальным.	Если вам снилось, что вы сражаетесь с кем-либо, будьте внимательны: если побеждаете, значит, и наяву вы победитель; если же нет — постарайтесь извлечь из этого урок.	Сны очень значимы: во сне могут приоткрыться тайны как прошлого, так и будущего. Могут предупредить об опасности, ждущей в будущем.	Сны могут сулить счастливые перемены. Если вам приснился знакомый человек — значит, существует связанная с ним проблема, которую надо разрешить.
--	---	---	---	---	---	--

## ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ

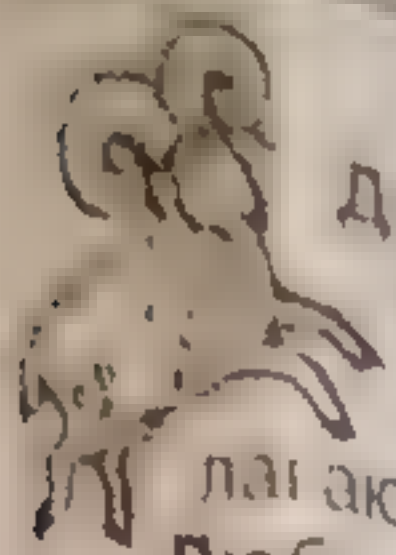
Убывающая луна в знаке Козерога. Посадка репчатого лука и чеснока на зелень, разнообразная подкормка овощных культур, выращиваемых на зелень.	Убывающая луна переходит в знак Водолея. Посев сельдерея на "корень"; посадка корнеплодов и луковичных культур на зелень.	Убывающая луна в знаке Водолея. Работы с рассадой проводим с 11.00 до 13.00. Создание условий для снегозадержания, освобождение ветвей от снега.	Затмение солнца в 06.57. Новолуние. Замачивание или посев салатов, свеклы и редиса на подоконнике на зелень, уход за рассадой и зеленью, обильный полив.	Растущая луна переходит в знак Рыб. Посев семян томатов, сладкого перца и баклажанов (только для употребления урожая на переработку — не на семена.	Растущая луна в знаке Рыб. Пикировка рассады земляники, обильные поливы и внекорневые подкормки, уход за рассадой и зеленью.	Растущая луна переходит в знак Овна. Уплотнение снега вокруг приствольных кругов, уничтожение зимующих гнездовых вредителей.
---	---	--	--	---	--	--

## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

<p>Поста нет.</p> <p><b>Прп. Макария Жабьинского, Белевского чудотворца</b> (1623). Подвизался в начале XVII века, избрав для иноческих подвигов разоренную в то время литовцами Жабьинскую пустынь. Проводя дни и ночи в непрестанных трудах и заботах по восстановлению обители, преподобный Макарий собрал в скором времени братию и основал монастырь, где стал игуменом. Господь благословил великие труды и подвиги своего угодника, прославив его при жизни и после смерти даром чудотворения. Много чудес и исцелений совершилось от мощей святого.</p>	<p>Поста нет.</p> <p>Сщмч. Климента, еп. Анкирского, и мч. Агафангела (ок. 312). Прмч. Серафима, прмц. Евдокии и Екатерины. Мц. Милицы (1938).</p> <p><b>Прп. Мавсимы Сирина</b> (IV). Ради спасения души он принял на себя добровольную нищету и посвятил свою жизнь служению ближним. Двери его жилища всегда были открыты для всякого, кто имел в нем нужду. В его хижине постоянно стояли два сосуда: один с хлебом, а другой с маслом. Каждый нуждающийся приходил к нему и получал пищу из его рук. Сосуды при этом не оскудевали. Скончался преподобный в конце IV века.</p> <p>Прп. Саламана молчальника (ок. 400).</p>	<p>День постный. Разрешается рыба.</p> <p><b>Прп. Ксении</b> (ок. 457) в миру Евсевия, была единственной дочерью знатного римского сенатора Сюностиона. Она стремилась к Богу. Святая всем оказывала помощь: для бедных была благотворительницей, для скорбящих — утешительницей, для грешных — наставницей. Имела глубокое смирение, считая себя хуже и грешнее всех. Множество больных, прикасаясь к мощам святой, получили исцеления.</p> <p>Мч. Николая (1918). Мчч. Вавилы Сицилийского и учеников его Тимофея и Агапия (III). Прп. Македония, сирийского пустытника (ок. 420).</p>	<p>Поста нет.</p> <p>Свт. Григория Богослова, архиеп. Константинопольского (389). Прп. Анатолия Оптинского, Старшего (1894). Сщмч. Владимира, митр. Киевского и Галицкого (1918). Сщмч. Петра, архиеп. Воронежского (1929). Сщмч. Василия, еп. Прилукского. Сщмч. Стефана пресвитера. Мч. Бориса (1938). Мц. Филицаты и сыновей ее: Ианнуария, Феликса, Филиппа, Сильвана, Александра, Виталия и Марциала (ок. 164). Прп. Поплия Сирийского (ок. 380). Прп. Мара певца (ок. 430). Свт. Моисея, архиеп. Новгородского (1362). Иконы Божией Матери, именуемой "Утоли моя печали" (принесена в Москву в 1640 г.).</p>	<p>День постный. Разрешается рыба.</p> <p><b>Прпп. Ксенофонта, супруги его Марии и сыновей их Аркадия и Иоанна</b> (V-VI). Желая дать своим сыновьям, Иоанну и Аркадию, более полное образование, родители отправили их в финикийский город Бейрут. Корабль, на котором отправлялись оба брата, потерпел крушение. Братья были выброшены волнами на берег в разных местах. Скорбя о разлучении, братья посвятили себя Богу и приняли иночество. Через несколько лет супруги совершили паломничество по святым местам и встретили в Иерусалиме своих сыновей. Господь прославил их даром чудотворения.</p>	<p>Поста нет.</p> <p><b>Перенесение мощей свт. Иоанна Златоуста</b> (438). Иоанн Златоуст — великий вселенский учитель и иерарх. Святитель Иоанн Златоуст пользовался горячей любовью и глубоким уважением народа, скончался в 407 году в городе Команы на пути к месту ссылки, осужденный по проisku императрицы Евдоксии за смелое обличение пороков, царивших в Константинополе. Перенесение его честных мощей из Коман в Константинополь совершилось в 438 году, через 30 лет после смерти святителя, при сыне Евдоксии императоре Феодосии II (408 - 450).</p>	<p>Поста нет.</p> <p>Собор новомучеников и исповедников Российских.</p> <p><b>Прп. Ефрема Сирина</b> (373-379). Родился в начале IV века в городе Низибии (Месопотамия). Еще юношей он удалился в окрестные горы и стал отшельником. После взятия Низибии персами в 363 году преподобный покинул места своего отшельничества и поселился в монастыре близ города Едессы, где и оставался до кончины (ок. 373-379). К нему обращают молитвы с просьбами помочь в преодолении нетерпимости, раздражительности и гнева.</p> <p>Прп. Феодосия Тотемского (1568). Св. Феодора исп., пресвитера (1933).</p>
Понедельник 6 февраля	Вторник 5 февраля	Среда 6 февраля	Четверг 7 февраля	Пятница 8 февраля	Суббота 9 февраля	Воскресенье 10 февраля



## ОВЕН



**Дела.** Денежные вопросы могут решиться с помощью родственников, но рассчитывать на обогащение не придется. На этой неделе звезды предполагают быть экономнее.

**Любовь.** В жизни все гладко не бывает. На этой неделе вас ждет очередной взлет. Пользуйтесь моментом, пока он не сменился очередным падением.

**Покупки.** На этой неделе звезды рекомендуют вам приобрести миниатюры. Небольшие флакончики духов и пробники косметики, украшения.



## ТЕЛЕЦ

**Дела.** Возможны непредвиденные расходы в первой половине недели - они могут опустошить ваш кошелек и заготовку. В среду вы можете рассчитывать на поддержку друзей и близких людей. Четверг принесет вам успех в случае вашей активности.

**Любовь.** Постарайтесь быть внимательнее и снисходительнее к любимому человеку. Не придирайтесь по мелочам - ведь это может стать поводом для серьезных разногласий. Пятница удачна для встреч, свиданий и примирений.

**Покупки.** Неделя прекрасно подходит для приобретения шкафов, а также вещей, которые вы планируете в них хранить.



## БЛИЗНЕЦЫ

**Дела.** Неделя не предвещает крупных денежных поступлений. Во вторник держитесь подальше от магазинов, т.к. вероятны денежные потери и не совсем удачные и нужные покупки. Финансовые разногласия с близкими людьми могут омрачить конец недели, попытайтесь обосновать необходимость каждой покупки, если уж вас угораздило ее сделать.

**Любовь.** В выходные дни жизнь чувств будет обещать немало сюрпризов. В воскресенье в ваш адрес может быть высказано немало претензий, вероятно непонимание, ревность и обиды.

**Покупки.** Близнецов на этой неделе ждет довольно будничного шоппинга. Суперудачных покупок не предвидится.



## РАК

**Дела.** В понедельник вероятны денежные поступления, так как недавно вы приложили максимум усилий для достижения финансового успеха. Крупные покупки и приобретения будут весьма удачны в среду, во второй половине дня.

**Любовь.** Проявите чуткость, старайтесь предвидеть последствия ваших слов и действий. Встречи с любимым человеком будут занимать большую часть времени на этой неделе.

**Покупки.** Неделя прекрасно подходит для приобретения товаров медицинского назначения.



## ЛЕВ

**Дела.** Во вторник у вас может появиться возможность заключить выгодные контракты. Будьте дипломатичнее, не упустите благоприятный момент.

**Любовь.** Отношения накалены почти до предела? Решите для себя, чего вы хотите, - пощекотать себе нервы или добиться мира. Возможно, стоит даже на время прекратить встречи, чтобы дать стихии возможность утихнуть.

**Покупки.** У вас до сих пор нет зимних обновок, используйте данную неделю для исправления ситуации.



## ДЕВА

**Дела.** Финансовый ресурс может почти иссякнуть, но внезапно появившаяся новая работа или подработка позволит быстро исправить положение.

**Любовь.** Во вторник вы можете встретить человека, который просто очарует вас. На этой неделе вам придется приложить максимум усилий, чтобы не сказать лишнего, - особенно это касается четверга и пятницы.

**Покупки.** Неделя прекрасно подходит для приобретения "одежды" для стен - кафеля, обоев и бордюров, декоративной штукатурки и краски.

## ВЕСЫ



**Дела.** На нынешней неделе, если подвернется серьезное дело, можете потратить на него значительную часть имеющегося в вашем распоряжении финансового ресурса. Но лишь после серьезных размышлений.

**Любовь.** Вы можете взорваться по любому поводу, но этим только осложните свое положение. Ваши отношения развиваются с переменным успехом. Не проявляйте излишней принципиальности, умейте пойти в нужной ситуации на компромисс, наберитесь терпения.

**Покупки.** Данную неделю звезды рекомендуют вам посвятить приобретению новой посуды.

## СКОРПИОН



**Дела.** Финансовое положение не вызывает особой тревоги. В среду лучше не назначать важных встреч и не заключать договоров.

**Любовь.** Вы можете доверить любимому человеку самые сокровенные тайны - и он поймет и поможет вам в случае необходимости. Во вторник и среду постарайтесь больше времени проводить вместе с партнером, и вы не пожалеете об этом.

**Покупки.** Сейчас самое подходящее время для приобретения забавных вещей и товаров-шуток - а уж что именно купить и как это потом применить, вам подскажет ваше чувство юмора.

## СТРЕЛЕЦ

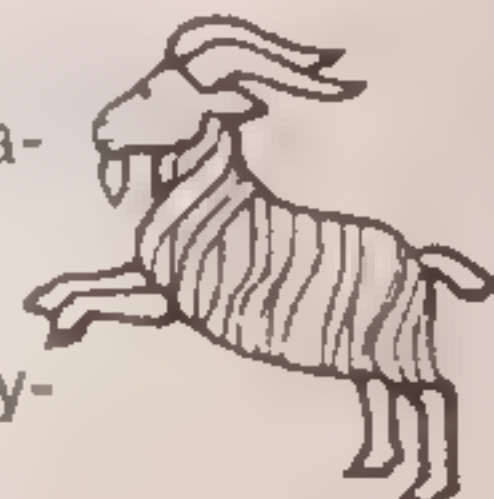


**Дела.** Ваше финансовое благосостояние может улучшиться благодаря друзьям и новым проектам. В понедельник осторожность и внимательность позволят избежать финансовых потерь.

**Любовь.** При некотором желании и соответствующем подходе к данному вопросу, вы будете пользоваться сногшибательной популярностью. Наступает время выбора - не торопитесь, но и не затягивайте дела.

**Покупки.** Неделя подходит для приобретения массажеров.

## КОЗЕРОГ

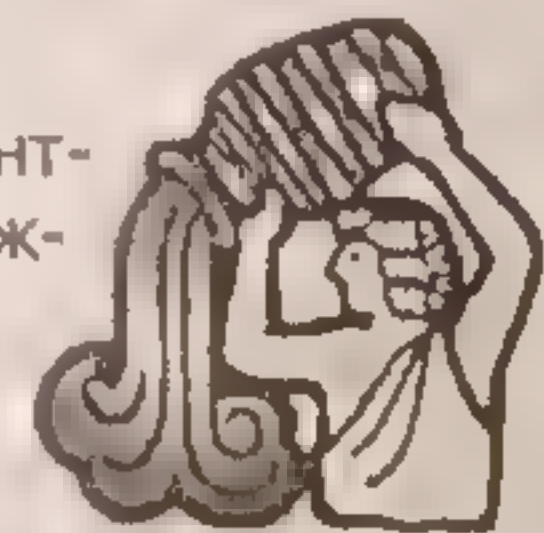


**Дела.** Будьте предельно осторожны с расходами, если это не касается подарков. Эта неделя неблагоприятна для финансовых авантюр. Возможно, человек, которому вы оказали услугу, отблагодарит вас.

**Любовь.** Вы можете создать вокруг себя гармоничную атмосферу. Любимому человеку будет легко и комфортно с вами. Вы станете объектом любви и всеобщего восхищения.

**Покупки.** На этой неделе вы можете приобретать практически любые товары. Звезды рекомендуют вам придерживаться только одного правила - покупать вещи ярких цветов.

## ВОДОЛЕЙ



**Дела.** На этой неделе желательно разумно контролировать не только свои финансы, но и денежные аппетиты близких людей. Поход по магазинам во вторник увенчается успехом: вы обязательно увидите ту вещь, о которой мечтали.

**Любовь.** В понедельник вероятно романтическое знакомство. Если оно произойдет в дороге, то фортуна улыбнется вам. Может последовать увлекательный и бурный роман с неповторимыми событиями и впечатлениями.

**Покупки.** Звезды рекомендуют приобрести вам разнообразные канцелярские принадлежности.

## РЫБЫ



**Дела.** Серьезные покупки, намеченные в понедельник, лучше перенести на другой день. Пятница - день долгожданных денежных поступлений. В воскресенье постарайтесь не иметь дела с чужими деньгами, особенно - взятыми в долг.

**Любовь.** На этой неделе вас могут ожидать увлекательные приключения, однако будьте поосторожнее с флиртом: еще не известно, к чему он приведет, и захотите ли вы такого развития событий.

**Покупки.** Неделя прекрасно подходит для приобретения фототоваров.



Восход - 8.19  
Заход - 17.08  
Долгота дня 8.49

27 лунный день  
Восход - 7.33  
Заход - 13.20  
Фаза 4

1724 г. Лейб-медик ПЕТРА I Лаврентий БЛЮМЕНТРОСТ представил императору план учреждения в России Академии наук.

1945 г. В Богоявленском патриаршем кафедральном соборе состоялась интронизация вновь избранного Патриарха Московского и Всея Руси Алексия I.

1985 г. Принята резолюция ООН о запрете пыток.

1988 г. Отменен приговор по делу "Анτισоветского правотроцкистского блока" 1938 года. Все ЯГОДЫ, реабилитированы.

ИМЕНИННИКИ: Тимофей, Иван, Николай

## ПЕРВЫЙ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.20, 3.00 НОВОСТИ.  
5.05, 7.15 ДОБРОЕ УТРО.  
7.05 ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ-2008.  
9.20 МАЛАХОВ +.  
10.20 МОДНЫЙ ПРИГОВОР.  
11.20 КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА.  
12.20 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА".  
13.20, 4.30 ДЕТЕКТИВЫ.  
14.00 ДРУГИЕ НОВОСТИ  
14.30 ХОЧУ ЗНАТЬ  
15.20 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ  
16.00 Т/С "ОГОНЬ ЛЮБВИ"  
17.00 ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СУДЬЯ.  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ.  
18.20 ЖДИ МЕНЯ.  
19.10 Т/С "СЛЕД".  
20.00 Т/С "ПРИНЦЕССА ЦИРКА".  
21.00 ВРЕМЯ.  
21.30 Т/С "ГРОМОВЫ. ДОМ НАДЕЖДЫ".  
22.30 Т/С "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ".  
23.40 Д/Ф "ИГОРЬ КВАША ТОЧКА ОТСЧЕТА".  
0.40 ГЕНИИ И ЗЛОДЕИ  
1.10 Д/Ф "ИСТОРИЯ ОДНОГО ЧУДА".  
1.40 Х/Ф "ЛЮБОВЬ НА ОСТРОВЕ".  
3.05 Х/Ф "ПОСПЕШНОЕ БЕГСТВО".

РОССИЯ

РТР

5.00 ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ!  
\*5.34, 6.34, 7.34, 8.34 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
8.50 Х/Ф "ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ".  
10.45, 17.50 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
11.00, 14.00, 17.00 ВЕСТИ.  
\*11.25, 14.20, 17.30 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
11.45 Т/С "ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ".  
12.40 Х/Ф "ПОДРОСТОК".  
14.40 Т/С "МАЧЕХА".  
15.35 СУД ИДЕТ.  
16.30 Т/С "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ".  
18.05 Т/С "ЖЕНЩИНА БЕЗ ПРОШЛОГО".  
19.00 Т/С "РОДНЫЕ ЛЮДИ".  
20.00 ВЕСТИ.  
\*20.30 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
20.50 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
21.00 Т/С "ВЫЗОВ".  
22.55 "ДЕЖУРНЫЙ ПО СТРАНЕ". М. ЖВАНЕЦКИЙ.  
\*23.55 ВЕСТИ +.  
0.15 ЧЕСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ.  
0.45 СИНЕМАНИЯ.  
1.15 ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ.



НТВ

6.00 СЕГОДНЯ УТРОМ.  
9.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ...  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ.  
10.20 ЧП. ОБЗОР ЗА НЕДЕЛЮ.  
10.55 КУЛИНАРНЫЙ ПОЕДИНОК.  
11.55 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС.  
13.35 Т/С "СЫЩИКИ".  
15.30, 18.30 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ.  
16.30, 23.05 СЕРИАЛ "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".  
19.40 Т/С "ЗАКОН И ПОРЯДОК".

20.40 Т/С "ФОРМУЛАСТИХИИ".  
21.40 Т/С "ПЛАН Б".  
22.40 СЕГОДНЯ.  
0.05 "ШКОЛА ЗЛОСЛОВИЯ".  
ЮЛИЯ МЕЗЕНЦЕВА.  
1.00 "QUATTROUOTE". ПРОГРАММА ПРО АВТОМОБИЛИ.  
1.30 Х/Ф "ПОДКИДЫШ".  
3.05 Т/С "КЛИЕНТ ВСЕГДА МЕРТВ-5".  
4.20 Т/С "ДЕТЕКТИВ РАШ-3".  
5.15 Т/С "ЛЮБОВЬ ВДОВЦА-4".



СТС

6.55, 13.00 "СМЕШАРИКИ".  
7.00, 17.00 Т/С "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".  
7.30, 18.30 Т/С "ПАПИНЫ ДОЧКИ".  
8.00, 20.00 Т/С "ОДНА НОЧЬ ЛЮБВИ".  
9.00 УТРО НА ТТВ.  
9.30 КТО УМНЕЕ ПЯТИКЛАССНИКА?  
10.30 Т/С "ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ-3". "КАНКАН НА ПОМИНКАХ".  
11.30 Т/С "ПЕЛЯ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ".  
12.30 Т/С "ВСЯ ТАКАЯ ВНЕЗАПНАЯ".  
13.30, 0.00 ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ  
14.00 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ".  
14.30 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖЕКИ ЧАНА".  
15.00 М/С "КОРОЛЬ ЛЕВ. ТИМОН И ПУМБА".  
15.30 М/С "ЧАРОДЕЙКИ".  
16.00 Т/С "САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА".  
16.30 ГАЛИЛЕО.  
17.30 "ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ".  
19.30 ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ. МУДРЫЕ СОВЕТЫ.  
21.00 Т/С "АТЛАНТИДА".  
22.00 Х/Ф "АМЕРИКАНСКИЙ ПИРОГ".  
0.30 Т/С "ТРИДЦАТИЛЕТНИЕ".



РЕН ТВ

6.00, 5.35 МУЗКАНАЛ.  
6.40, 12.00, 4.45 Д/Ф "ОСТРОВ НА ЭКВАТОРЕ".  
7.05 РЕКЛАМНЫЙ ОБЛОМ.  
7.30 РАДИСМЕХА.  
8.00 "ДАЛЬНИЕ РОДСТВЕННИКИ".  
8.30 "ОЧЕВИДЕЦ": САМОЕ СМЕШНОЕ.  
9.30, 12.30, 23.30 "24". НОВОСТИ.  
10.00 "ОЧЕВИДЕЦ": ШОК.  
11.00 ЧАС СУДА.  
13.00 ЗВАННЫЙ УЖИН.  
14.00 Т/С "СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ".  
16.00 Х/Ф "ЛАНДЫШ СЕРЕБРИСТЫЙ".  
18.00 Т/С "ЛАНДЫШ СЕРЕБРИСТЫЙ".  
19.00, 0.00 "24". САРАТОВ.  
19.20 РЕАЦЕНТР: ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ.  
19.35 БУЛЬВАР-ШОУ.  
19.50 ФЕСТИВАЛЬ НЕВЕСТ.  
19.55 НОВОСТИ ОТ "КОМПЬЮМАРКЕТА".  
20.00 Т/С "ТРЮКАЧИ".  
21.00 Т/С "СОЛДАТЫ-14".  
22.00 Д/Ф "ГИБДД. ДОРОЖНЫЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ - ТЮРЕМНЫЕ НАКАЗАНИЯ".  
23.00 ВЕЧЕР С Т. КЕОСЯНОМ.  
0.15 Х/Ф "СНЫ В ДОМЕ ВЕДЬМ".  
1.45 Т/С "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ".  
2.40 ВРУМ-ВРУМ. АВТОХУЛИГАНЫ.  
3.35 РЕТРОМАНИЯ.



ТНТ

6.55 ГЛОБАЛЬНЫЕ НОВОСТИ.  
7.00, 13.30, 19.00 ТАКСИ.  
7.30, 14.00 ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ.  
8.00 НЕДЕЛЯ ОБЛАСТИ.  
8.30 НЕОБЪЯСНИМО, НО ФАКТ.  
9.30 Т/С "САША + МАША".  
10.00, 18.00, 20.00 Т/С "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ".  
11.00 "НИКЕЛОДЕОН".  
13.00 М/С "ТОТАЛЛИ СПАЙС".  
14.30, 21.00, 23.55 ДОМ-2.  
15.20 Х/Ф "ВРЕМЯ УБИВАТЬ".  
19.30, 0.25 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.  
22.00 Х/Ф "ЧЕРТОВ МОБИЛЬНИК".  
0.55 НАШИ ПЕСНИ  
1.10 Х/Ф "РОКЕРЫ".



ТВ ЦЕНТР

6.00 НАСТРОЕНИЕ.  
7.00 ЭПИЦЕНТР  
8.30, 11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 23.55 СОБЫТИЯ.  
8.50, 17.50 ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА РФ.  
8.55, 11.15, 1.20 ПЕТРОВКА, 38  
9.05, 14.45, 19.50 "ИСТОРИЯ ГОСУДАРСТВА РОССИЙСКОГО".  
9.15 Х/Ф "ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ".  
11.45 ПОСТСКРИПТУМ  
12.55 ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ВИН.  
13.45 ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ.  
14.50 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
15.30 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ  
16.30 НОВОЕ "ВРЕМЯ".  
18.15 ДЕНИС МАТРОСОВ В ПРОГРАММЕ "ПРИГЛАШАЕТ БОРИС НОТКИН".  
18.50, 19.40 СОБЫТИЯ. САРАТОВ. 50, 19.40 СОБЫТИЯ. САРАТОВ.  
19.10 "САКВОЯЖ". НОВОСТИ ТУРИЗМА.  
19.30 ЗДОРОВЫЙ ИНТЕРЕС.  
19.50, 14.45, 19.50 "ИСТОРИЯ ГОСУДАРСТВА РОССИЙСКОГО".  
19.55 РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ  
21.00 Т/С "РЕКА-МОРЕ".  
22.00 Т/С "ОФИЦЕРЫ".  
23.00 МОМЕНТ ИСТИНЫ.  
0.25 К. СЕН-САНС. КОНЦЕРТ №2 ДЛЯ ФОРТЕПЬЯНО С ОРКЕСТРОМ.  
1.45 Т/С "ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО".  
3.20 Т/С "ЗАКОН ВОЛЬФА".  
4.05 Х/Ф "ШАГ НАВСТРЕЧУ".  
5.20 МУЛЬТФИЛЬМ.



КУЛЬТУРА

7.00 ЕВРОНЬЮС.  
10.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.  
10.20 "В ГЛАВНОЙ РОЛИ..." У ЮЛИАНА МАКАРОВА.  
10.50 Х/Ф "ГРОЗА".  
12.15 ЖИВОЕ ДЕРЕВО РЕМЕСЛА.  
12.25 "ЛИНИЯ ЖИЗНИ".  
13.20 МОЙ ЭРМИТАЖ.  
13.50 "НАБОВОК. МАШЕНЬКА". ТЕЛЕСПЕКТАКЛЬ. РЕЖИССЕР С. ВИНОВАТОВ.  
15.25 "ДОКУМЕНТАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ". МИХАИЛ СПЕРАНСКИЙ: ЗАБЫТЫЙ РЕФОРМАТОР.  
15.55 ПОРЯДОК СЛОВ.  
16.00 М/С "ВОКРУГ СВЕТА С ВИЛЛИ ФОГОМ".

16.25 М/Ф "ЗАЯЦ КОСЬКА И РОДНИЧОК".  
16.35 ПУСТЫНЯ ВСЕРЬЕЗ.  
17.00 Д/Ф "ЕВКЛИД".  
17.05 "АФРИКА У ПОВЕРХНОСТИ ЗЕМЛИ".  
17.35 "ПЛОДЫ ПРОСВЕЩЕНИЯ". "А. ПУШКИН. "ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН".  
18.00, 2.40 "МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ЗАВОД В ФЭЛЬКЛИНГЕНЕ. ЖЕЛЕЗО, ДОСТОЙНОЕ ПАМЯТИ".  
18.15 "ДОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ". НОВОИЕРУСАЛИМСКИЙ МОНАСТЫРЬ.  
18.30 БЛОКНОТ.  
19.00 НОЧНОЙ ПОЛЕТ.  
19.30, 23.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.  
19.50, 1.40 "ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ ОТКРЫТИЯ".  
20.50 ЮБИЛЕЙ ИГОРЯ КВАШИ. "ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ".  
21.20 "ОСТРОВА". ИОСИФ РАПОПОРТ.  
22.05 ТАЙНЫ ЗАБЫТЫХ ПОБЕД. "ОРУЖИЕ ПОБЕДЫ: ИЛ-2".  
22.35 ТЕМ ВРЕМЕНЕМ.  
23.55 ПРО АРТ.  
0.20 "ЭКОЛОГИЯ ЛИТЕРАТУРЫ". СЕВЕРНАЯ ГЛАВА. ЧЕЛЬ ВЕСТЕ.  
0.50 Д/Ф "СУЛТАН ИЗ ОДРЫНОК".  
1.15 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МОМЕНТ. П. И. ЧАЙКОВСКИЙ "РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА".



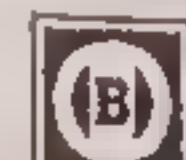
ВЕСТИ

0.00 - 19.00 РИК.  
\*19.00 ВЕСТИ. СЕЙЧАС. САРАТОВ.  
\*19.15 ВЕСТИ. ПУТЕШЕСТВИЯ.  
\*19.35 ВЕСТИ. ЭКОНОМИКА  
\*19.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
\*19.50 ВЕСТИ. ДОКУМЕНТ.  
20.00 - 0.00 РИК.



ТВ-3

6.00, 8.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
7.15 М/С "ТАРАКАН-РОБОТ".  
7.45 М/С "УОЛТЕР МЕЛОН".  
8.15 М/С "ФЕРМА ЧУДИЩА".  
9.30 Х/Ф "РОЗОВАЯ ПАНТЕРА НАНОСИТ ОТВЕТНЫЙ УДАР".  
11.30, 15.00 УСПЕХ ЗА 23 МИНУТЫ.  
12.00, 20.00 РАЗРУШИТЕЛИ МИФОВ.  
13.00, 17.00 Т/С "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА".  
14.00 Т/С "МАСТЕРА ФАНТАСТИКИ. ОТБОРЫ".  
15.30 ЮМОРИСТИЧЕСКОЕ ШОУ "УПС!".  
16.30 Т/С "МУРАШКИ".  
18.00 Т/С "КРЕПКИЙ ОРЕШЕК ДЖЕЙН".  
19.00 Т/С "НОВЫЙ ДЕНЬ".  
21.00 Х/Ф "ГОРЕЦ-2".  
23.00, 1.30 Т/С "БАЙКИ ИЗ СКЛЕПА".  
23.30 Х/Ф "ОБОРОТЕНЬ".



ВОЛЖСКАЯ ВОЛНА

7.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
7.35 САРАТОВ СТУДЕНЧЕСКИЙ.  
7.50 Т/С "КРУТЫЕ ПОВОРОТЫ".  
9.40 Т/С "ПРИМАДОННА".  
10.30 Х/Ф "ЖЕНЩИНЫ ЧЕСТИ".  
12.20 Х/Ф "АФРИКАНЕЦ".  
14.00 ЛОВИ УДАЧУ.  
14.50 М/С "РУИ - МАЛЕНЬКИЙ РЫЦАРЬ".

15.15 Т/С "ПОБЕГ АРТФУЛА ДОДЖЕРА".  
15.40 Т/С "НОЧИ И ДНИ".  
16.35 Т/С "ЭЛЕН И РЕБЯТА".  
17.05, 0.10 СПЕЦИАЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ. СКУПКА КРАДЕННОГО ИЗ ЦАРСКИХ ПОКОВ.  
18.00 Х/Ф "ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ". 1-Я СЕРИЯ.  
19.20 "ЦЕНТР" ДОКТОР БОРМЕНТАЛЬ.  
19.30 "ПРАВО НА СЧАСТЬЕ".  
20.30, 23.30, 1.10 ЛЕНТА НОВОСТЕЙ.  
20.40 Х/Ф "БИБЛИЯ".  
23.35 Д/Ф "СВАДЕБНЫЕ БЕЗУМСТВА".



СПОРТ

4.50 КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ.  
6.45, 9.00, 13.00, 17.10, 21.00, 1.00 ВЕСТИ-СПОРТ.  
7.00, 8.00 ЗАРЯДКА С ЧЕМПИОНОМ.  
7.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
8.15 РОЖДЕННЫЕ ПОБЕЖДАТЬ.  
8.45 МАСТЕР СПОРТА.  
9.15 ЛЕТОПИСЬ СПОРТА.  
9.50 ХОККЕЙ С МЯЧОМ.  
11.55 БОБСЛЕЙ.  
13.10 РЕГБИ. "КУБОК ШЕСТИ НАЦИЙ". АНГЛИЯ - Уэльс.  
15.05 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ.  
17.20 БОКС.  
18.25, 23.05 БИАТЛОН.  
22.05 НЕДЕЛЯ СПОРТА.  
1.10 АВТОСПОРТ.  
1.45 ТЕННИС.



7-ТВ

5.05, 5.30, 6.05, 6.30 ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ.  
В НАЧАЛЕ КАЖДОГО ЧАСА - "7 НОВОСТЕЙ".  
7.05, 4.45 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТРЕК.  
7.15 ЗАРЯДКА ДЛЯ СТРАНЫ.  
7.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
8.05 ВРЕМЯ "САТУРНА".  
8.20 ЖЕНЩИНЫ В СПОРТЕ.  
9.05 ПЛАНЕТА РЫБАКА.  
9.35 ВОКРУГ СВЕТАНА ПАЛЛАДЕ.  
10.05, 16.35 OUTRAGEOUS AND COURAGEOUS.  
10.20, 14.05, 21.05, 2.15 NBA LIVE!  
10.35, 17.05, 21.20, 2.05 NHL ОБЗОР.  
11.05 КАРТИНГ.  
11.35 OFF-ROAD DRIVE.  
12.05, 23.35 GAME SPORT.  
12.20 RACING WORLD.  
13.05 КИБЕРСПОРТ.  
13.20 AUTOFASHION.  
13.35 ЗВЕЗДА АВТОСТРАДЫ.  
14.20 АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ.  
15.05 GOLF TODAY.  
15.35, 3.45 ПЛАНЕТА Х.  
16.05 SPORTS WATCH.  
17.20, 22.05 МИР ПОДВОДНОЙ ОХОТЫ.  
17.35, 2.45 ПРЕДЕЛЬНАЯ ГЛУБИНА.  
18.05 ТОЛЬКО НЕ ЭТО!  
18.20 КЛАССИКА ФУТБОЛА: BARCELONA.  
19.05 Х-ТРЕМЕ 99.9.  
20.05 МИР СВОБОДНОГО СПОРТА.  
20.35 НАСТОЛЬНЫЙ ХОККЕЙ  
21.35, 2.30 БУНДЕСЛИГА  
22.20 ДИАЛОГИ О РЫБАКЕ. КЛАССИКА.  
22.35 АКАДЕМИЯ НАХЛЫСТА.  
23.05 HIGH 5.  
0.05 ДАРТС.  
1.05 НОЧНОЙ ВЫИГРЫШ.  
3.05 ПОКЕР.  
4.05 ВОЛЬНАЯ БОРЬБА.



Восход - 8.17  
Заход - 17.10  
Долгота дня 8.53

28 лунный день  
Восход - 8.00  
Заход - 14.42  
Фаза 4

1494 г. Впервые установлены дипломатические отношения между Московским государством и Литвой.

1589 г. Учреждение патриаршества в Москве. Первым русским патриархом стал московский митрополит ИОВ.

1880 г. Россию потряс взрыв бомбы, заложенный

Степаном Халтуриным в открытом для посещения Зимнем дворце. Это было пятое покушение на самого либерального царя - Александра II. Государь в ожидаемом месте не оказался - были убитые и раненые среди карательных и прислуги.

**ИМЕНИННИКИ: Евдокия, Екатерина**

# ПЕРВЫЙ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.20, 3.00 НОВОСТИ.  
5.05, 8.00 ДОБРОЕ УТРО.  
7.05 ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ-2008.  
9.20 МАЛАХОВ +.  
10.20 МОДНЫЙ ПРИГОВОР.  
11.20 КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА.  
12.00 НОВОСТИ.  
12.20 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА".  
13.20, 4.10 ДЕТЕКТИВЫ.  
14.00 ДРУГИЕ НОВОСТИ.  
14.30 ХОЧУ ЗНАТЬ.  
15.20 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ.  
16.00 Т/С "ОГОНЬ ЛЮБВИ".  
17.00 ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СУДЬЯ.  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ.  
18.20 ПУСТЬ ГОВОРЯТ.  
19.10 Т/С "СЛЕД".  
20.00 Т/С "ПРИНЦЕССА ЦИРКА".  
21.00 ВРЕМЯ.  
21.30 Т/С "ГРОМОВЫ. ДОМ НАДЕЖДЫ".  
22.30 Т/С "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ".  
23.40 ТЕОРИЯ НЕВЕРОЯТНОСТИ. "КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ".  
0.30 УДАРНАЯ СИЛА. "ХВАТКА КРОКОДИЛА".  
1.20 ДОБРОЙ НОЧИ.  
2.00 Х/Ф "ИСТОРИЯ АНТУАНА ФИШЕРА".

# РОССИЯ РТР

5.00 ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ!  
5.34, 6.34, 7.34, 8.34 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
8.50 Д/Ф "НАРОДНЫЙ МАРКИЗ. ИГОРЬ ДМИТРИЕВ".  
9.45, 11.45 Т/С "ВЫЗОВ".  
10.45, 17.50 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
11.00, 14.00, 17.00 ВЕСТИ.  
11.25, 14.20, 17.30 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
12.40 Х/Ф "ПОДРОСТОК".  
14.40 Т/С "МАЧЕХА".  
15.35 СУД ИДЕТ.  
16.30 Т/С "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ".  
18.05 Т/С "ЖЕНЩИНА БЕЗ ПРОШЛОГО".  
19.00 Т/С "РОДНЫЕ ЛЮДИ".  
20.00 ВЕСТИ.  
20.30 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
20.50 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
21.00 Т/С "ВЫЗОВ".  
22.55 Д/Ф "ПЯТЬ СМЕРТЕЙ СИМОНА ПЕТЛЮРЫ".  
23.55 ВЕСТИ +.  
0.15 Х/Ф "ОБЖОРА".  
2.00 Т/С "ДЕРЖИ МЕНЯ КРЕПЧЕ".  
2.55 ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ.

# ТВ НТВ

8.00 СЕГОДНЯ УТРОМ.  
9.00 НАШЕ ВСЕ!  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ.  
10.25 ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗНАНИЕ.  
11.00 Т/С "ВРАЧЕБНАЯ ТАЙНА".  
13.35, 19.40 Т/С "ЗАКОН И ПОРЯДОК".  
14.35, 21.40 Т/С "ПЛАН Б".  
15.30, 18.30 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ.  
18.30, 23.05, 2.35 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРИКОВ".

20.40 Т/С "ФОРМУЛА СТИХИИ".  
22.40 СЕГОДНЯ.  
0.10 ГЛАВНАЯ ДОРОГА.  
0.40 Х/Ф "КОНАН-РАЗРУШИТЕЛЬ".  
3.35 Т/С "БЕЗ СЛЕДА-4".  
4.25 Т/С "ДЕТЕКТИВ РАШ-3".  
5.15 Т/С "СКОРАЯ ПОМОЩЬ-11".

# ТВ СТС

6.55, 13.00 М/С "СМЕШАРИКИ".  
7.00, 17.00 Т/С "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".  
7.30, 18.30 Т/С "ПАПИНЫ ДОЧКИ".  
8.00, 20.00 Т/С "ОДНА НОЧЬ ЛЮБВИ".  
9.00 УТРО НА ТТВ.  
9.30, 21.00 Т/С "АТЛАНТИДА".  
10.30 Т/С "ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ-3". "КАНКАН НА ПОМИНКАХ".  
11.30 Т/С "ПЕТЯ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ".  
12.30 Т/С "ВСЯ ТАКАЯ ВНЕЗАПНАЯ".  
13.30 ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ. МУДРЫЕ СОВЕТЫ.  
14.00 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ".  
14.30 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖЕКИ ЧАНА".  
15.00 М/С "КОРОЛЬ ЛЕВ ТИМОН И ПУМБА".  
15.30 М/С "КИМ ПЯТЬ-С-ПЛЮСОМ".  
16.00 Т/С "САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА".  
16.30 ГАЛИЛЕО.  
17.30 Т/С "ТАЙНЫ СМОЛВИА".  
19.30, 0.00 ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ.  
22.00 Х/Ф "ШКОЛА СТУАРДЕСС".  
0.30 Т/С "ТРИДЦАТИЛЕТНИЕ".

# РЕН ТВ

6.00, 5.40 МУЗКАНАЛ.  
6.40, 5.15 Д/Ф "ОСТРОВ НА ЭКВАТОРЕ".  
7.05 РЕКЛАМНЫЙ ОБЛОМ.  
7.30 Т/С "СТУДЕНТЫ".  
8.30, 21.00 Т/С "СОЛДАТЫ-14".  
9.30, 12.30, 23.30 "24". НОВОСТИ.  
10.00, 18.00 Т/С "ЛАНДЫШ СЕРЕБРИСТЫЙ".  
11.00 ЧАС СУДА.  
12.00 МОЙ ДОМ.  
12.15 БУЛЬВАР-ШОУ.  
13.00 ЗВАННЫЙ УЖИН.  
14.00, 2.00 Т/С "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ".  
14.50 Х/Ф "СНЫ В ДОМЕ ВЕДЬМ".  
16.00 "ОЧЕВИДЕЦ": ШОК.  
17.00, 20.00 "ТРЮКАЧИ".  
18.00 Т/С "ЛАНДЫШ СЕРЕБРИСТЫЙ".  
19.00, 0.00 "24". САРАТОВ.  
19.20 ГДЕ ТЫ, МАМА?  
19.35 РЕЗОН.  
19.50 ФЕСТИВАЛЬ НЕВЕСТ.  
19.55 ПРИМАВЕРА.  
22.00 Д/Ф "Х-ФАЙЛЫ. ПОДЛИННАЯ ИСТОРИЯ".  
23.00 ВЕЧЕР С Т.КЕОСАНОМ.  
0.15 Х/Ф "ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ. БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ".  
2.55 Х/Ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ В ШКОЛУ УЖАСОВ".  
4.45 Т/С "КОРОЛЬ КВИНСА".

# ТНТ

6.55 ГЛОБАЛЬНЫЕ НОВОСТИ.  
7.00, 13.30, 19.00 ТАКСИ.  
7.30 САРАТОВ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ  
8.00 ТЕЛЕОБЪЕКТОВ  
8.30 НЕОБЪЯСНИМО, НО ФАКТ.  
9.30, 14.00 Т/С "САША И МАША".  
10.00, 18.00, 20.00 Т/С "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ".  
11.00 "НИКЕЛОДЕОН".  
13.00 М/С "ТОТАЛЛИ СПАЙС".  
15.00, 21.00, 23.35, 0.55 ДОМ-2.  
16.00 Х/Ф "ЧЕРТОВ МОБИЛЬНИК".  
19.30, 0.10 ТЕЛЕОБЪЕКТОВ.  
22.00 Х/Ф "ГРЯЗНЫЕ ПОДВИГИ".  
0.40 НАШИ ПЕСНИ

# ТВ ЦЕНТР

6.00 НАСТРОЕНИЕ.  
7.00 СОБЫТИЯ. САРАТОВ.  
7.15 ФИЛОСОФИЯ РЕМОНТА.  
8.30, 11.30, 14.30, 17.30, 20.50, 23.55 СОБЫТИЯ.  
8.50 ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА РФ  
9.00, 11.15, 0.25 ПЕТРОВКА, 38.  
9.10, 14.45, 19.50 "ИСТОРИЯ ГОСУДАРСТВА РОССИЙСКОГО".  
9.20 Х/Ф "ПРОСТО САША".  
10.45 ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ВИНЬ.  
11.45, 21.05 Т/С "РЕКА-МОРЕ".  
12.40, 22.00 Т/С "ОФИЦЕРЫ".  
13.40 МОМЕНТ ИСТИНЫ  
14.50 НАШИ ЛЮБИМЫЕ ЖИВОТНЫЕ.  
15.30 Т/С "ЗАКОН ВОЛЬФА".  
16.30 НОВОЕ "ВРЕМЯЧКО".  
17.55 ДЕЛОВАЯ МОСКВА.  
18.15 "21-Й КАБИНЕТ".  
18.50, 19.40 СОБЫТИЯ. САРАТОВ.  
19.10 САФАРИ.  
19.30 СТАНДАРТ КАЧЕСТВА.  
19.55 ЛИЦОМ К ГОРОДУ.  
23.00 "СКАНДАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ С ОЛЬГой Б.  
0.45 "ЗАМЫКАЯ КРУГ". КОНЦЕРТ.  
1.45 Х/Ф "ВО ИМЯ МЕСТИ".  
3.30 Х/Ф "ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ".  
5.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ

# КУЛЬТУРА

6.30 ЕВРОНЬЮС  
10.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.  
10.20 "В ГЛАВНОЙ РОЛИ. У ЮЛИАНА МАКАРОВА.  
10.50 Х/Ф "БЕЗ ВИНЬ ВИНОВАТЫЕ".  
12.25 Д/Ф "ИНСПЕКТОР ЗАВЕН". ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ.  
12.40 ТЕМ ВРЕМЕНЕМ.  
13.35 ACADEMIA.  
14.05 Х/Ф "НИККОЛО ПАГАНИНИ". 1-Я СЕРИЯ.  
15.15 ЖИВОЕ ДЕРЕВО РЕ-МЕСЛ.  
15.25 ТАЙНЫ ЗАБЫТЫХ ПОБЕД. "ОРУЖИЕ ПОБЕДЫ: ИЛ-2".  
15.55 ПОРЯДОК СЛОВ.  
16.00 М/С "ВОКРУГ СВЕТА С ВИЛЛИ ФОГОМ".  
16.25 М/Ф "ВЕСЕЛАЯ КАРУСЕЛЬ".

16.30 Х/Ф "ВСТРЕЧА С ГЕНИЕМ". "УИНСЛОУ ХОМЕР. НЕОБЫКНОВЕННЫЙ АМЕРИКАНЕЦ". ЧАСТЬ 1-Я  
16.55 Д/Ф "ГАННИБАЛ".  
17.05 "АФРИКА У ПОВЕРХНОСТИ ЗЕМЛИ".  
17.35 "ПЛОДЫ ПРОСВЕЩЕНИЯ". "А. ПУШКИН. "ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН".  
18.00 "СОБРАНИЕ ИСПОЛНЕНИЙ". П. ЧАЙКОВСКИЙ. ТРИО "ПАМЯТИ ВЕЛИКОГО ХУДОЖНИКА".  
19.00 НОЧНОЙ ПОЛЕТ.  
19.30, 23.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
19.50, 1.55 "ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ ОТКРЫТИЯ".  
20.50 К ЮБИЛЕЮ ИГОРЯ КВАШИ. "ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ". ЧАСТЬ 2-Я.  
21.20 "КОНСТАНТИН ЦИОЛКОВСКИЙ. ГРАЖДАНИН ВСЕЛЕННОЙ".  
21.50 АПОКРИФ  
22.35 Д/Ф "РУССКАЯ МУЗА".  
23.55 Х/Ф "ИНСПЕКТОР ДЖЕРИКО". 1-Я СЕРИЯ.  
1.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МОМЕНТ. И. АЛЬБЕНИС. "ИСПАНСКАЯ РАПСОДИЯ".

# ВЕСТИ

0.00 - 19.00 РИК.  
19.00 ВЕСТИ. СЕЙЧАС. САРАТОВ.  
19.15 ВЕСТИ. ЭКОНОМИКА.  
19.25 ВЕСТИ. КУЛЬТУРА  
20.00 - 0.00 РИК.

# ТВ-3

6.00, 8.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
7.15 М/С "ТАРАКАН-РОБОТ".  
7.45 М/С "УОЛТЕР МЕЛОН".  
8.15 М/С "ФЕРМА ЧУДИЩА".  
9.30 Х/Ф "ГОРЕЦ-2".  
12.00, 20.00 РАЗРУШИТЕЛИ МИФОВ.  
13.00, 17.00 Т/С "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА".  
14.00, 19.00 Т/С "НОВЫЙ ДЕНЬ".  
15.00 УСПЕТЬ ЗА 23 МИНУТЫ.  
15.30 ЮМОРИСТИЧЕСКОЕ ШОУ "УПС!".  
16.30 Т/С "МУРАШКИ".  
18.00 Т/С "КРЕПКИЙ ОРЕШЕК ДЖЕЙН".  
21.00 Х/Ф "ЗМЕИНАЯ КОЖА".  
23.00, 1.30 Т/С "БАЙКИ ИЗ СКЛЕПА".  
23.30 Х/Ф "ПАУТИНА".  
2.00 КУЛЬТ НАЛИЧНОСТИ  
5.00 ЯЕЛAKS.

# ВОЛЖСКАЯ ВОЛНА

7.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
7.20, 14.55 М/С "РУИ - МАЛЕНЬКИЙ РЫЦАРЬ".  
7.45, 15.45 Т/С "НОЧИ И ДНИ".  
8.40, 23.30 Д/Ф "СВАДЕБНЫЕ БЕЗУМСТВА".  
9.10, 19.30 Т/С "ПРАВО НА СЧАСТЬЕ".  
9.55 Х/Ф "ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ". 1-Я СЕРИЯ.  
11.25 Х/Ф "БИБЛИЯ".  
14.00 ЛОВИ УДАЧУ.  
15.20 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ ИЗ ТАБАКЕРКИ".  
16.45 Т/С "ЭЛЕН И РЕБЯТА".  
17.10, 0.05 СПЕЦИАЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ. ЗАСПИРОВАННАЯ РОССИЯ.  
18.00 Х/Ф "ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ". 2-Я СЕРИЯ.

19.20 "ЦЕНТР "ДОКТОР БОР-МЕНТАЛЬ".  
20.30, 23.20, 1.00 ЛЕНТА НОВОСТЕЙ.  
20.40 Х/Ф "РАЗРЫВ".  
22.30 Т/С "ПЕРСОНА НОН ГРАТА".

# СПОРТ

5.00 КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ.  
6.00 "СБОРНАЯ РОССИИ". ЕКАТЕРИНА ЛОБЫШЕВА.  
6.45, 9.00, 13.00, 16.40, 21.25, 0.20 ВЕСТИ-СПОРТ.  
7.00, 8.00 ЗАРЯДКА С ЧЕМПИОНОМ.  
7.15 М/Ф "ЖИЛ-БЫЛ САУШКИН".  
7.35 М/С "СКУБИ-ДУ И СКРЭППИ-ДУ".  
8.15 Т/С "СВОЯ КОМАНДА".  
8.45 МАСТЕРСПОРТА.  
9.10, 15.05 НЕДЕЛЯ СПОРТА.  
10.15 ТЕННИС. КУБОК ФЕДЕРАЦИИ. 1/4 ФИНАЛА. ИЗРАИЛЬ - РОССИЯ.  
11.50 БОБСЛЕЙ. КУБОК МИРА.  
13.10 РЕГБИ. "КУБОК ШЕСТИ НАЦИЙ". ИРЛАНДИЯ - ИТАЛИЯ.  
16.10, 23.45 СКОРОСТНОЙ УЧАСТОК.  
16.55, 0.35 БАСКЕТБОЛ. ЕВРОЛИГА. ЖЕНЩИНЫ.  
18.50, 2.25 ВОЛЕЙБОЛ. "МАТЧ ЗВЕЗД".  
21.50 ПРЫЖКИ В ВОДУ. КУБОК ЕВРОПЫ.  
4.20 "НА ВСЕХ ПАРУСАХ". ПАЛЬМА ДЕ МАЛЬОРКА-2007.

# 7-ТВ

В НАЧАЛЕ КАЖДОГО ЧАСА - "7 НОВОСТЕЙ".  
5.05, 5.30, 6.05, 6.30 ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ.  
7.05, 4.45 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТРЕК.  
7.15 ЗАРЯДКА ДЛЯ СТРАНЫ.  
7.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
8.05 Т/С "15:00".  
8.30 Т/С "ПЛЯЖ, ЭКСТРИМ И ВСЁ ТАКОЕ".  
9.05 КЛАССИКА ФУТБОЛА.  
9.35, 15.35 БУНДЕСЛИГА.  
10.05, 16.35 OUTRAGEOUS AND COURAGEOUS  
10.20, 14.05, 21.05, 2.15 NBA LIVE!  
10.35, 17.05, 21.20, 2.05 NHL ОБЗОР  
11.05, 17.35, 21.35, 2.45 ПРЕДЕЛЬНАЯ ГЛУБИНА.  
11.20, 22.35 АКАДЕМИЯ НАХЛЫСТА.  
11.35, 22.20 ДИАЛОГИ О РЫБАЛКЕ  
12.05, 17.20, 22.05, 2.30 МИР ПОДВОДНОЙ ОХОТЫ  
12.20 БЕГА И СКАЧКИ  
13.05 ПУЛ.  
14.20 HIGH 5.  
15.05 ПЛАНЕТА РЫБАКА.  
16.05 МИРСВОБОДНОГО СПОРТА.  
18.05 ТОЛЬКО НЕ ЭТО!  
18.20 ЛУЧШИЕ МАТЧИ АНГЛИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ  
19.05 КЛАССИКА БОКСА.  
20.05 ГОЛЬФ  
20.35 OFF-ROAD DRIVE  
23.05 КАРТИНГ.  
23.35 НАСТОЛЬНЫЙ ФУТБОЛ.  
0.05 ДАРТС.  
1.05 НОЧНОЙ ВЫИГРЫШ.  
3.05 ПОКЕР.  
3.45 ПЛАНЕТА "X".  
4.05 ГАНДБОЛ. ЧР



Восход - 8.15  
Заход - 17.13  
Долгота дня 8.58

29 лунный день  
Восход - 8.17  
Заход - 16.10  
Фаза 4

1722 г. Введение в России "Табели о рангах". Должности всех государственных служащих делились на 14 классов. При равенстве класса военный чин считался выше придворного, а придворный выше гражданского. Отменена система была при Советской власти.  
1900 г. Российский ученый Александр Попов

впервые в мире передал по изобретенному им радио сигнал о бедствии на море. Это была радиодиаграмма командиру ледокола "Ермак".  
1913 г. В России правительство отвергло предложение Госдумы разрешить женщинам заниматься юридической практикой.

**ИМЕНИННИКИ:** Мария, Аркадий, Иван

## ПЕРВЫЙ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.20, 3.00 НОВОСТИ.  
5.05, 7.15 ДОБРОЕ УТРО.  
7.05 ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ-2008.  
9.20 МАЛАХОВ +.  
10.20 МОДНЫЙ ПРИГОВОР.  
11.20 КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА.  
12.00 НОВОСТИ.  
12.20 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА".  
13.20, 4.20 ДЕТЕКТИВЫ.  
14.00 ДРУГИЕ НОВОСТИ.  
14.30 ХОЧУ ЗНАТЬ  
15.20 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ.  
16.00 Т/С "ОГОНЬ ЛЮБВИ".  
17.00 ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СУДЬЯ.  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ.  
18.20 ПУСТЬ ГОВОРЯТ.  
19.10 Т/С "СЛЕД".  
20.00 Т/С "ПРИНЦЕССА ЦИРКА".  
21.00 ВРЕМЯ.  
21.30 Т/С "ГРОМОВЫ. ДОМ НАДЕЖДЫ".  
22.30 Т/С "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ".  
23.40 ИСКАТЕЛИ. "СЕМЬ БУНКЕРОВ СТАЛИНА".  
0.30 ДОБРОЙ НОЧИ.  
1.20 Х/Ф "ВЕРА ДРЕЙК".  
3.30 Д/С "ПУТЕШЕСТВИЕ ЖИЗНИ".

## РОССИЯ

5.00 ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ!  
\*5.34, 6.34, 7.34, 8.34 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
8.50 Д/Ф "УБИТЬ ПОЛ ПОТА".  
9.45, 11.45 Т/С "ВЫЗОВ".  
10.45, 17.50 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
11.00, 14.00, 17.00 ВЕСТИ.  
\*11.25, 14.20, 17.30 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
12.40 Х/Ф "ПОДРОСТОК".  
14.40 Т/С "МАЧЕХА".  
15.35 СУД ИДЕТ.  
16.30 Т/С "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ".  
18.05 Т/С "ЖЕНЩИНА БЕЗ ПРОШЛОГО".  
19.00 Т/С "РОДНЫЕ ЛЮДИ".  
20.00 ВЕСТИ.  
\*20.30 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
20.50 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
21.00 Т/С "ВЫЗОВ".  
22.55 Д/Ф "ИСТОРИЯ ОДНОГО ЧУДА. БУЛГАКОВ И ФЛОРЕНСКИЙ".  
\*23.55 ВЕСТИ +.  
0.15 Х/Ф "ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА".  
2.05 Т/С "ДЕРЖИ МЕНЯ КРЕПЧЕ".  
3.00 ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ.

## НТВ

6.00 СЕГОДНЯ УТРОМ.  
9.00 НАШЕ ВСЕ!  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ.  
10.25 "КОМНАТА ОТДЫХА" С ЛЮДМИЛОЙ НАРУСОВОЙ.  
11.00 Т/С "ВРАЧЕБНАЯ ТАЙНА".  
13.35, 19.40 Т/С "ЗАКОН И ПОРЯДОК".  
14.35, 21.40 Т/С "ПЛАН Б".  
15.30, 18.30 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ.  
16.30, 23.05, 2.40 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".

20.40 Т/С "ФОРМУЛА СТИХИИ".  
22.40 СЕГОДНЯ.  
0.05 ВСЕСРАЗУ!  
0.40 Х/Ф "ИЛЛЮЗИЯ УБИЙСТВА".  
3.40 Т/С "БЕЗ СЛЕДА-4".  
4.30 Т/С "ДЕТЕКТИВ РАШ-3".  
5.15 Т/С "СКОРАЯ ПОМОЩЬ-11".

## СТС

6.55, 13.00 М/С "СМЕШАРИКИ".  
7.00, 17.00 Т/С "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".  
7.30, 18.30 Т/С "ПАПИНЫ ДОЧКИ".  
8.00, 20.00 Т/С "ОДНА НОЧЬ ЛЮБВИ".  
9.00 УТРО НА ТТВ  
9.30, 21.00 Т/С "АТЛАНТИДА".  
10.30 Т/С "ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ-3". "КАНКАН НА ПОМИНКАХ".  
11.30 Т/С "ПЕЛЯ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ".  
12.30 Т/С "ВСЯ ТАКАЯ ВНЕЗАПНАЯ".  
13.30 ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ ДОРОГА К ЗДОРОВЬЮ  
14.00 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ".  
14.30 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖЕКИ ЧАНА".  
15.00 М/С "КОРОЛЬ ЛЕВ. ТИМОН И ПУМБА".  
15.30 М/С "КИМ ПЯТЬ-С-ПЛЮСОМ".  
16.00 Т/С "САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА".  
16.30 ГАЛИЛЕО.  
17.30 Т/С "ТАЙНЫ СМОЛВИА".  
19.30, 0.00 ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ.  
22.00 Х/Ф "ЧАСТНАЯ ШКОЛА".  
23.45 "6 КАДРОВ". СКЕТЧ-ШОУ.  
0.30 Т/С "ТРИДЦАТИЛЕТНИЕ".

## РЕН ТВ

6.00 МУЗКАНАЛ.  
6.40 Д/Ф "ОСТРОВ НА ЭКВАТОРЕ", ЧАСТЬ 4  
7.05 РЕКЛАМНЫЙ ОБЛОМ.  
7.30 Т/С "СТУДЕНТЫ".  
8.30, 21.00 Т/С "СОЛДАТЫ-14".  
9.30, 12.30, 23.30 "24". НОВОСТИ.  
10.00, 18.00 Т/С "ЛАНДЫШ СЕРЕБРИСТЫЙ".  
11.00 ЧАС СУДА.  
12.00 ХОДИМ В ГОСТИ.  
12.10 НОВОСТИ КОСМЕТИКИ.  
12.15 ГДЕ ТЫ, МАМА?  
13.00 ЗВАННЫЙ УЖИН.  
14.00, 2.35 Т/С "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ".  
15.05 Х/Ф "ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ. БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ".  
17.00, 20.00 Т/С "ТРЮКАЧИ".  
19.00, 0.00 "24". САРАТОВ.  
19.20 БИЗНЕС-НОВОСТИ.  
19.35 УЖИН СО СЛИВКАМИ.  
19.50 ФЕСТИВАЛЬ НЕВЕСТ.  
19.55 ПАРАПСИХОЛОГИЯ.  
22.00 ДЕТЕКТИВНЫЕ ИСТОРИИ.  
23.00 ВЕЧЕР С Т.КЕОСЯНОМ.  
0.15 Х/Ф "АМЕЛИ".  
3.35 Х/Ф "ВЛАД".  
5.30 Т/С "КОРОЛЬ КВИНСА".

## ТНТ

ПРОФИЛАКТИКА.  
10.00, 18.00, 20.00 Т/С "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ".  
11.00 "НИКЕЛОДЕОН".  
13.00 М/С "ТОТАЛЛИ СПАЙС".  
13.30, 19.00 ТАКСИ.  
14.00 Т/С "САША + МАША".  
15.00, 21.00, 0.00 ДОМ-2  
16.00 Х/Ф "ГРЯЗНЫЕ ПОДВИГИ".  
19.30, 0.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.  
22.00 Х/Ф "ШЕСТОЙ ИГРОК".  
1.00 НАШИ ПЕСНИ

## ТВ ЦЕНТР

6.00 НАСТРОЕНИЕ  
7.00 СОБЫТИЯ. САРАТОВ.  
7.15 СТАНДАРТ КАЧЕСТВА  
8.30, 11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 23.55 СОБЫТИЯ  
8.50 ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА РФ.  
9.00, 11.15, 1.10 ПЕТРОВКА, 38.  
9.10, 14.45, 19.50 "ИСТОРИЯ ГОСУДАРСТВА РОССИЙСКОГО".  
9.15 Х/Ф "ГОНКА С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ".  
11.05 Д/Ф "КОНЫЯК, КАРТЫ И НИ ОДНОГО СТВОЛА".  
11.55, 21.00 Т/С "РЕКА-МОРЕ".  
12.50, 22.00 Т/С "ОФИЦЕРЫ".  
13.55 ДЕТЕКТИВНЫЕ ИСТОРИИ.  
14.50 ДЕНЬ АИСТА  
15.10 МУЛЬТФИЛЬМ  
15.30 Т/С "ЗАКОН ВОЛЬФА".  
16.30 НОВОЕ "ВРЕМЯ".  
17.55 РЕЗОНАНС.  
18.15 КРЕСТЬЯНСКАЯ ЗАСАДА.  
18.50, 19.40 СОБЫТИЯ. САРАТОВ.  
19.10 ПРЯМАЯ РЕЧЬ.  
19.55 ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ВИН.  
23.00 РЕШИТЕ ЗА МЕНЯ.  
0.25 Д/Ф "ВЯЧЕСЛАВ ТИХОНОВ. ЖИЗНЬ И МГОВЕННИИ".  
1.30 Х/Ф "ФАБРИКА СЧАСТЬЯ".  
3.20 Х/Ф "ГИМАЛАИ, ДЕТСТВО ВОЖДЯ".  
5.30 МУЛЬТФИЛЬМ.

## КУЛЬТУРА

6.30 ЕВРОНЬЮС.  
10.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.  
10.20 "В ГЛАВНОЙ РОЛИ.."  
УЮЛИАНА МАКАРОВА.  
10.50 Х/Ф "ПЕТР ПЕРВЫЙ".  
1-Я СЕРИЯ.  
12.30 ЖИВОЕ ДЕРЕВО РЕ-МЕСЕЛ.  
12.45 АПОКРИФ.  
13.25 ДОКУМЕНТАЛЬНАЯ КАМЕРА. "ГОРОД И АВАНГАРД".  
14.05 Х/Ф "НИКОЛО ПАГАНИНИ". 2-Я СЕРИЯ.  
15.15 К 135-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ МИХАИЛА ПРИШВИНА. "БЕГСТВО В БЕЗДНУ".  
15.55 ПОРЯДОК СЛОВ.  
16.00 М/С "ВОКРУГ СВЕТА С ВИЛЛИ ФОГОМ".  
16.25 М/Ф "ВЕСЕЛАЯ КАРУСЕЛЬ".  
16.30 Х/Ф "ВСТРЕЧА С ГЕНИЕМ". "УИНСЛОУ ХОМЕР. НЕОБЫКНОВЕННЫЙ АМЕРИКАНЕЦ". ЧАСТЬ 2-Я.

16.55 Д/Ф "ОКТАВИАН АВГУСТ".  
17.05 "АФРИКА У ПОВЕРХНОСТИ ЗЕМЛИ".  
17.35 "ПЛОДЫ ПРОСВЕЩЕНИЯ". "А. ПУШКИН. "ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН".  
18.00 "БЛЕНГЕЙМ. ЗАМОК И ПАРК ГЕРЦОГОВ МАЛЬБОРО".  
18.15 "СОБРАНИЕ ИСПОЛНЕНИЙ". КОНЦЕРТ КАМЕРНОГО АНСАМБЛЯ "ВИРТУОЗЫ РИМА".  
19.00 НОЧНОЙ ПОЛЕТ.  
19.30, 23.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.  
19.50, 1.55 "ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ ОТКРЫТИЯ".  
20.50 К ЮБИЛЕЮ ИГОРЯ КВАШИ. "ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ". ЧАСТЬ 3-Я.  
21.20 ВЛАСТЬ ФАКТА.  
22.05 110 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ АЛЛЫ ТАРАСОВОЙ. "ЧТОБ ИГРАТЬ НА ВЕКА...".  
22.45 "ЭДУАРД АРТЕМЬЕВ. ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ".  
23.55 Х/Ф "ИНСПЕКТОР ДЖЕРИКО". 2-Я СЕРИЯ.  
1.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МОМЕНТ. К. СЕН-САНС. ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ БЕТХОВЕНА.

## ВЕСТИ

0.00 - 19.00 РИК.  
\*19.00 ВЕСТИ. СЕЙЧАС. САРАТОВ  
\*19.15 ВЕСТИ. ЭКОНОМИКА  
\*19.25 ВЕСТИ. ДОКУМЕНТ.  
\*19.45 ВЕСТИ. МНЕНИЕ.  
20.00 - 0.00 РИК.

## ТВ-3

6.00, 8.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
7.15 М/С "ПОЛЗУЧЕЕ ВОЙСКО".  
7.45 М/С "УОЛТЕР МЕЛОН".  
8.15 М/С "ФЕРМА ЧУДИЩА".  
9.30 Х/Ф "ПОХИТИТЕЛИ КНИГ".  
11.30, 15.00 УСПЕТЬ ЗА 23 МИНУТЫ.  
12.00, 20.00 РАЗРУШИТЕЛИ МИФОВ  
13.00, 17.00 Т/С "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА".  
14.00, 19.00 Т/С "НОВЫЙ ДЕНЬ".  
15.30 ЮРИСТИЧЕСКОЕ ШОУ "УПС!".  
16.30 Т/С "МУРАШКИ".  
18.00 Т/С "КРЕПКИЙ ОРЕШЕК ДЖЕЙН".  
21.00 Х/Ф "ВОЛК-ОДИНОЧКА".  
23.00, 1.30 Т/С "БАЙКИ ИЗ СКЛЕПА".  
23.30 Х/Ф "СТЕКЛЯННЫЙ МУРАВЕЙНИК".  
2.00 КУЛЬТ НАЛИЧНОСТИ.  
5.00 РЕЛАКС.

## ВОЛЖСКАЯ ВОЛНА

7.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
7.25, 14.50 М/С "РУИ - МАЛЕНЬКИЙ РЫЦАРЬ".  
7.50, 15.45 Т/С "НОЧИ И ДНИ".  
8.50, 23.40 Д/Ф "СВАДЕБНЫЕ БЕЗУМСТВА".  
9.20, 19.30 Т/С "ПРАВО НА СЧАСТЬЕ".  
10.10 Х/Ф "ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ". 2-Я СЕРИЯ.  
11.20 Х/Ф "РАЗРЫВ".  
13.10, 22.40 Т/С "ПЕРСОНА НОН ГРАТА".  
14.00 ЛОВИ УДАЧУ.  
15.15 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ ИЗ ТАБАКЕРКИ".  
16.40 Т/С "ЭЛЕН И РЕБЯТА".

17.05, 0.15 АКТУАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ. ДЕТИ ЗВЕЗД.  
18.00 Х/Ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ ХОДЖИ НАСРЕДК-А".  
19.20 "ЦЕНТР ДОКТОР БОРМЕНТАЛЬ".  
20.30, 23.30, 1.10 ЛЕНТА НОВОСТЕЙ.  
20.40 ХОРОШИЕ НОВОСТИ.  
20.50 УРОКИ МАГИИ.  
21.00 Х/Ф "КАТУШКА".

## СПОРТ

4.55 КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ.  
6.45, 9.00, 13.00, 16.55, 21.45, 0.05 ВЕСТИ-СПОРТ.  
7.00, 8.00 ЗАРЯДКА ЧЕМПИОНОМ.  
7.15 М/Ф "ДЯДЮШКА-АУ".  
7.35 М/С "СКУБИ-ДУ И СКРЭППИ-ДУ".  
8.15 Т/С "СВОЯ КОМАНДА".  
8.45 МАСТЕР СПОРТА.  
9.10 СКОРОСТНОЙ УЧАСТОК.  
9.45, 22.05 ПРЫЖКИ В ВОДУ. КУБОК ЕВРОПЫ.  
11.40, 19.25 РЫБАЛКА С РАДИОШЕВСКИМ.  
11.55 БОБСЛЕЙ.  
13.15 ВОЛЕЙБОЛ. "МАТЧ ЗВЕЗД". МУЖЧИНЫ.  
15.10, 4.00 БАДМИНТОН. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ.  
16.20 ПУТЬ ДРАКОНА.  
17.10, 0.15 БАСКЕТБОЛ. КУБОК РОССИИ. МУЖЧИНЫ.  
"ФИНАЛ 4-Х". 1/2 ФИНАЛА. "ДИНАМО" (МОСКВА) - "ХИМКИ" (МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ).  
19.40, 21.0 БАСКЕТБОЛ. КУБОК РОССИИ. МУЖЧИНЫ.

## 7-ТВ

В НАЧАЛЕ КАЖДОГО ЧАСА - "7 НОВОСТЕЙ".  
5.05, 5.30, 6.05, 6.30 ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ.  
7.05, 4.45 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТРЕК.  
7.15 ЗАРЯДКА ДЛЯ СТРАНЫ.  
7.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
8.05 Т/С "15:00".  
8.30 Т/С "ПЛЯЖ, ЭКСТРИМ И ВСЁ ТАКОЕ".  
9.05, 18.20 ЛУЧШИЕ МАТЧИ АНГЛИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ.  
9.35, 3.45 ПЛАНЕТА "Х".  
10.05, 16.35 OUTRAGEOUS AND COURAGEOUS.  
10.20, 14.05, 21.05, 2.15 NBA LIVE!  
10.35, 17.05, 21.20, 2.05 NHL ОБЗОР.  
11.05, 17.35, 21.35, 2.45 ПРЕДЕЛЬНАЯ ГЛУБИНА.  
11.20, 22.35 АКАДЕМИЯ НАХЛЫСТА.  
11.35, 22.20 ДИАЛОГИ О РЫБАЛКЕ.  
12.05, 17.20, 22.05, 2.30 МИР ПОДВОДНОЙ ОХОТЫ.  
12.20 SPORTS WATCH.  
13.05, 0.05 ПУЛ.  
14.20 ЭКСТРИМ: НАЧАЛО ВЕКА.  
15.05 КАРТИНГ.  
15.35 НАСТОЛЬНЫЙ ФУТБОЛ.  
16.05 МИР СВОБОДНОГО СПОРТА.  
18.05 ТОЛЬКО НЕ ЭТО!  
19.05 NBA 360.  
20.05 ОБЗОР МИРОВОГО ФУТБОЛА.  
23.05 FOOTBALL LEAGUE SHOW.  
23.35 КИБЕРСПОРТ.  
1.05 НОЧНОЙ ВЫИГРЫШ  
3.05 ПОКЕР.  
4.05 ВОДНОЕ ПОЛО. ЧР



Восход 8.13  
Заход 17.15  
Долгота дня 9.02

Полный день  
Восход - 8.29  
Заход - 17.39  
Новолуние

1721 г. ПЕТР I учредил Духовную коллегия, или Святейший правительствующий Синод, который должен был управлять всеми делами церкви. Так был положен конец патриаршеству на Руси.  
1822 г. Губернатор Сибири, русский реформатор М. Сперанский издал "Устав об управлении ино-родцами".

1847 г. Врач Федор ИНОЗЕМЦЕВ впервые в Рос-сии произвел хирургическую операцию под эфир-ным наркозом.

1855 г. В г. Симода адмиралом Е. В. ПУТЯТИ-НЫМ подписан первый русско-японский до-говор.

**ИМЕНИННИКИ:** Григорий, Антон, Владимир

# ПЕРВЫЙ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00,  
0.10, 3.00 НОВОСТИ.  
5.05, 7.15 ДОБРОЕ УТРО.  
7.05 ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА  
РОССИИ-2008.  
9.20 МАЛАХОВ +.  
10.20 МОДНЫЙ ПРИГОВОР.  
11.20 КОНТРОЛЬНАЯ ЗА-  
КУПКА.  
12.00 НОВОСТИ.  
12.20 Т/С "УБОЙНАЯ  
СИЛА".  
13.20, 4.20 ДЕТЕКТИВЫ.  
14.00 ДРУГИЕ НОВОСТИ.  
14.30 ХОЧУ ЗНАТЬ.  
15.20 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ.  
16.00 Т/С "ОГОНЬ ЛЮБВИ".  
17.00 ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СУ-  
ДЬЯ.  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ.  
18.20 ПУСТЬ ГОВОРЯТ  
19.10 Т/С "СЛЕД".  
20.00 Т/С "ПРИНЦЕССА  
ЦИРКА".  
21.00 ВРЕМЯ.  
21.30 Т/С "ГРОМОВЫ. ДОМ  
НАДЕЖДЫ".  
22.30 Т/С "ОСТАТЬСЯ В ЖИ-  
ВЫХ".  
0.30 ЕВРОПЕЙСКИЙ ХОК-  
КЕЙНЫЙ ТУР. СБОРНАЯ РОС-  
СИИ - СБОРНАЯ ШВЕЦИИ.  
2.40 Х/Ф "ГРАНЬ ОДЕРЖИ-  
МОСТИ"

РОССИЯ

РТР

5.00 ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ!  
\*5.34, 6.34, 7.34, 8.34 ВЕС-  
ТИ-САРАТОВ.  
8.50 Д/Ф "ЕЕ ЛЕДОВОЕ ВЕ-  
ЛИЧЕСТВО. ЕЛЕНА ЧАЙКОВ-  
СКАЯ".  
9.45, 11.45 Т/С "ВЫЗОВ".  
10.45, 17.50 ДЕЖУРНАЯ  
ЧАСТЬ.  
11.00, 14.00, 17.00 ВЕСТИ.  
\*11.25, 14.20, 17.30 ВЕС-  
ТИ-САРАТОВ.  
12.40 Х/Ф "ПОДРОСТОК".  
14.40 Т/С "МАЧЕХА".  
15.35 СУД ИДЕТ.  
16.30 Т/С "КУЛАГИН И  
ПАРТНЕРЫ".  
18.05 Т/С "ЖЕНЩИНА БЕЗ  
ПРОШЛОГО".  
19.00 Т/С "РОДНЫЕ ЛЮДИ".  
20.00 ВЕСТИ.  
\*20.30 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
20.50 СПОКОЙНОЙ НОЧИ,  
МАЛЫШИ!  
21.00 Т/С "ВЫЗОВ".  
22.55 ПЯТАЯ СТУДИЯ.  
23.30 РЕВИЗОР.  
\*23.55 ВЕСТИ +.  
0.15 Х/Ф "ЧЕЛОВЕК БЕЗ  
ПРОШЛОГО".  
2.05 Т/С "ДЕРЖИ МЕНЯ  
КРЕПЧЕ".  
3.00 ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ.

НТВ

НТВ

6.00 СЕГОДНЯ УТРОМ.  
9.00 НАШЕ ВСЕ!  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00  
СЕГОДНЯ.  
10.25 БОРЬБА ЗА СОБСТВЕН-  
НОСТЬ.  
11.00 Т/С "ВРАЧЕБНАЯ  
ТАЙНА".  
13.35, 19.40 Т/С "ЗАКОН И  
ПОРЯДОК".  
14.35, 21.40 Т/С "ПЛАН Б".  
15.30, 18.30 ЧРЕЗВЫЧАЙ-  
НОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ.  
16.30, 2.35 Т/С "УЛИЦЫ  
РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".  
20.40 Т/С "ФОРМУЛА СТИ-  
ХИИ".  
22.40 СЕГОДНЯ

23.05 К БАРЬЕРУ  
0.20 Х/Ф "ЧЕЛОВЕК-МОТЫ-  
ЛЕК".  
3.35 Т/С "БЕЗ СЛЕДА-4".  
4.30 Т/С "ДЕТЕКТИВ РАШ-  
3".  
5.15 Т/С "СКОРАЯ ПОМОЩЬ-  
11".

ТТВ

СТС

6.55, 13.00 М/С "СМЕШАРИ-  
КИ".  
7.00, 17.00 Т/С "МОЯ ПРЕ-  
КРАСНАЯ НЯНЯ".  
7.30, 18.30 Т/С "ПАПИНЫ  
ДОЧКИ".  
8.00, 20.00 Т/С "ОДНА НОЧЬ  
ЛЮБВИ".  
9.00 УТРО НА ТТВ.  
9.30, 21.00 Т/С "АТЛАНТИ-  
ДА".  
10.30 Т/С "ЕВЛАМПИЯ РО-  
МАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ  
ДИЛЕТАНТ-3". "КАНКАН НА  
ПОМИНКАХ".  
11.30 Т/С "ПЕТЯ ВЕЛИКО-  
ЛЕПНЫЙ".  
12.30 Т/С "ВСЯ ТАКАЯ ВНЕ-  
ЗАПНАЯ".  
13.30, 19.30, 0.00 ЖИЗНЬ В  
ДЕТАЛЯХ.  
14.00 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ  
ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ".  
14.30 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ  
ДЖЕКИ ЧАНА".  
15.00 М/С "КОРОЛЬ ЛЕВ  
ТИМОН И ПУМБА".  
15.30 М/С "КИМ ПЯТЬ-С-  
ПЛУСОМ".  
16.00 Т/С "САБРИНА - МА-  
ЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА".  
16.30 ГАЛИЛЕО.  
17.30 Т/С "ТАЙНЫ СМОЛВИ-  
ЛЯ".  
22.00 Х/Ф "ВАМПИР В  
БРУКЛИНЕ".  
0.30 КИНО В ДЕТАЛЯХ.

РЕН

РЕН ТВ

6.00, 5.40 МУЗКАНАЛ.  
6.40 Д/Ф "ТАЙНЫ ЕГИПЕТС-  
КИХ ПИРАМИД".  
7.05 РЕКЛАМНЫЙ ОБЛОМ.  
7.30 Т/С "СТУДЕНТЫ".  
8.30, 21.00 Т/С "СОЛДАТЫ-  
14".  
9.30, 12.30, 23.30 "24". НО-  
ВОСТИ.  
10.00, 18.00 Т/С "ЛАНДЫШ  
СЕРЕБРИСТЫЙ".  
11.00 ЧАС СУДА.  
12.00 БИЗНЕС-НОВОСТИ.  
12.15 ПРИМАВЕРА.  
13.00 ЗВАННЫЙ УЖИН.  
14.00, 2.05 Т/С "СЕКРЕТНЫЕ  
МАТЕРИАЛЫ".  
14.55 Х/Ф "ВЛАД".  
17.00, 20.00 Т/С "ТРЮКА-  
ЧИ".  
19.00, 0.00 "24". САРАТОВ.  
19.20 ХОДИМ В ГОСТИ.  
19.30 НОВОСТИ КОСМЕТИ-  
КИ.  
19.50 ФЕСТИВАЛЬ НЕВЕСТ.  
19.55 НОВОСТИ ОТ "КОМПЬ-  
ЮМАРКЕТА".  
22.00 Д/Ф "УГОНЩИЦЫ.  
ПРАВО НА МУЖЧИН".  
23.00 ВЕЧЕР С Т.КЕОСЯ-  
НОМ.  
0.15 Х/Ф "ОПАСНЫЕ ОСОБИ".  
3.00 Х/Ф "ЦИФРОВОЙ  
ИИСУС".  
4.45 Т/С "КОРОЛЬ КВИНСА".

ТНТ

ТНТ

7.00, 13.30, 19.00 ТАКСИ.  
7.30 САРАТОВ: ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ПРИМЕНЕНИЮ.  
8.00 ТЕЛЕОБЪЕКТОВ.

8.30 НЕОБЪЯСНИМО, НО  
ФАКТ.  
9.30, 14.00 Т/С "САША +  
МАША".  
10.00, 18.00, 20.00 Т/С  
"СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ".  
11.00 "НИКЕЛОДЕОН".  
13.00 М/С "ТОТАЛЛИ  
СПАЙС".  
15.00, 21.00, 23.55 ДОМ-2.  
16.00 Х/Ф "СЛУШАТЕЛЬ".  
19.30, 0.25 ТЕЛЕОБЪЕКТОВ.  
22.00 Х/Ф "СЧАСТЛИВЧИК  
ГИЛМОР".  
0.55 НАШИ ПЕСНИ.

Ц

ТВ ЦЕНТР

6.00 НАСТРОЕНИЕ.  
7.00 СОБЫТИЯ. САРАТОВ.  
7.15 ДАВЕЧА.  
8.30, 11.30, 14.30, 17.30,  
20.30, 23.50 СОБЫТИЯ.  
8.50 ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА  
РФ.  
9.00, 11.15, 2.05 ПЕТРОВКА,  
38.  
9.10, 14.45, 19.50 "ИСТО-  
РИЯ ГОСУДАРСТВА РОССИЙ-  
СКОГО".  
9.15 Х/Ф "МОЛОДАЯ ГВАР-  
ДИЯ". 1-я СЕРИЯ.  
11.00 Д/Ф "ОПАСНАЯ ПРО-  
ГУЛКА С ТЕЛЕВИЗОРОМ".  
11.55, 21.00 Т/С "РЕКА-  
МОРЕ".  
12.50, 21.55 Т/С "ОФИЦЕ-  
РЫ".  
13.55 ДЕТЕКТИВНЫЕ ИСТО-  
РИИ.  
14.50 МАРШ-БРОСОК.  
15.30, 4.30 Т/С "ЗАКОН  
ВОЛЬФА".  
16.30 НОВОЕ "ВРЕМЯЧКО".  
17.55 ДЕЛОВАЯ МОСКВА.  
18.15 ФАКТОР ЖИЗНИ.  
18.50, 19.40 СОБЫТИЯ. СА-  
РАТОВ.  
19.10 НАРОДНЫЙ КОНТ-  
РОЛЬ.  
19.55 Д/Ф "ДИАЛОГ У ВИ-  
СЕЛИЦЫ, ИЛИ НОВЫЕ  
МИФЫ О ГЕНЕРАЛЕ ВЛАСО-  
ВЕ".  
23.00 "НИЧЕГО ЛИЧНОГО".  
МИГРАНТЫ.  
0.20 "ТОЛЬКО НОЧЬЮ". СУ-  
ПЕРМЕН-НЕДОУЧКА.  
2.20 Х/Ф "БОЛЛИВУД-ГОЛ-  
ЛИВУД".  
5.25 МУЛЬТФИЛЬМЫ.

КУЛЬТУРА

КУЛЬТУРА

6.30 ЕВРОНЬЮС.  
10.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.  
10.20 "В ГЛАВНОЙ РОЛИ..."  
УЮЛИАНА МАКАРОВА.  
10.50 Х/Ф "ПЕТР ПЕРВЫЙ".  
2-я СЕРИЯ.  
12.30 ЖИВОЕ ДЕРЕВО РЕ-  
МЕСЛ.  
12.40 Д/Ф "СТРАННИК".  
13.35 "ПИСЬМА ИЗ ПРО-  
ВИНЦИИ". ЧЕБОКСАРЫ.  
14.05 Х/Ф "НИКОЛО ПАГА-  
НИНИ". 3-я СЕРИЯ.  
15.15 К 70-ЛЕТИЮ СО ДНЯ  
РОЖДЕНИЯ ЮРИЯ КОВАЛЯ.  
"ЭКОЛОГИЯ ЛИТЕРАТУРЫ".  
15.55 ПОРЯДОК СЛОВ.  
16.00 М/С "ВОКРУГ СВЕТА С  
ВИЛЛИ ФОГОМ".  
16.25 М/Ф "ПОТОП".  
16.30 Х/Ф "ВСТРЕЧА С ГЕНИ-  
ЕМ". "ЭДИСОН - МАГ СВЕ-  
ТА". ЧАСТЬ 1-Я.  
16.55 Д/Ф "ФРЭНСИС  
ДРЕЙК".  
17.05 "АФРИКА У ПОВЕРХ-  
НОСТИ ЗЕМЛИ".  
17.35 "ПЛОДЫ ПРОСВЕЩЕ-  
НИЯ". "А. ПУШКИН. "ЕВ-  
ГЕНИЙ ОНЕГИН".

18.00 Д/Ф "СОЛОВЕЦКИЕ  
ОСТРОВА. КРЕПОСТЬ ГОС-  
ПОДНЯ".  
18.15 "ЦАРСКАЯ ЛОЖА".  
МАРИИНСКИЙ ТЕАТР.  
19.00 НОЧНОЙ ПОЛЕТ.  
19.30, 23.30 НОВОСТИ  
КУЛЬТУРЫ.

19.50, 1.55 "ГЕОГРАФИЧЕС-  
КИЕ ОТКРЫТИЯ".  
20.50 К ЮБИЛЕЮ ИГОРЯ  
КВАШИ. "ТЕАТРАЛЬНАЯ  
ЛЕТОПИСЬ". ЧАСТЬ 4-Я.  
21.20 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕ-  
ЛЫЕ ПЯТНА.  
22.05 "ДОКУМЕНТАЛЬНАЯ  
ИСТОРИЯ". "ЛЮДИ С ОСОБО-  
ГО КОНТИНЕНТА".  
22.35 КУЛЬТУРНАЯ РЕВО-  
ЛЮЦИЯ.  
23.55 Х/Ф "ИНСПЕКТОР  
ДЖЕРИКО". 3-я СЕРИЯ.  
1.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МО-  
МЕНТ. Э. ГРИГ. "ИЗ ВРЕМЕН  
ХОЛЬБЕРГА".

ВЕСТИ

ВЕСТИ

0.00 - 19.00 РИК.  
\*19.00 ВЕСТИ. СЕЙЧАС. СА-  
РАТОВ.  
\*19.15 ВЕСТИ. ЭКОНОМИКА.  
\*19.25 ВЕСТИ. ОБРАЗОВА-  
НИЕ.  
\*19.40 ВЕСТИ. ДОКУМЕНТ.  
20.00 - 0.00 РИК.

ТВ-3

ТВ-3

6.00, 8.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
7.15 М/С "ПОЛЗУЧЕЕ ВОЙС-  
КО".  
7.45 М/С "УОЛТЕР МЕЛОН".  
8.15 М/С "ФЕРМА ЧУДИЩА".  
9.30 Х/Ф "ОДИНОКАЯ ЖЕН-  
ЩИНА С РЕБЕНКОМ".  
12.00, 20.00 РАЗРУШИТЕЛИ  
МИФОВ.  
13.00, 17.00 Т/С "ЗВЕЗД-  
НЫЕ ВРАТА".  
14.00 Т/С "НОВЫЙ ДЕНЬ".  
15.00 УСПЕТЬ ЗА 23 МИНУ-  
ТЫ.  
15.30 ЮМОРИСТИЧЕСКОЕ  
ШОУ "УПС!".  
16.30 Т/С "МУРАШКИ".  
18.00 Т/С "КРЕПКИЙ ОРЕ-  
ШЕК ДЖЕЙН".  
19.00 Т/С "МЕДИУМ".  
20.00 Д/Ф "ГОРОДСКИЕ ЛЕ-  
ГЕНДЫ".  
21.00 Х/Ф "ЯРОСТЬ ГРИЗ-  
ЛИ".  
23.00, 1.30 Т/С "БАЙКИ ИЗ  
СКЛЕПА".  
23.30 Х/Ф "ВОЛК-ОДИНОЧ-  
КА".  
2.00 КУЛЬТ НАЛИЧНОСТИ.  
5.00 РЕЛАКС.

ВОЛЖСКАЯ  
ВОЛНА

ВОЛЖСКАЯ  
ВОЛНА

7.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
7.25, 14.50 М/С "РУИ - МА-  
ЛЕНЬКИЙ РЫЦАРЬ".  
7.50 ХОРОШИЕ НОВОСТИ.  
8.00, 15.45 Т/С "НОЧИ И  
ДНИ".  
8.55, 23.30 Д/Ф "СВАДЕБ-  
НЫЕ БЕЗУМСТВА".  
9.25, 19.35 Т/С "ПРАВО НА  
СЧАСТЬЕ".  
10.15 Х/Ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ  
ХОДЖИ НАСРЕДИНА".  
11.35 Х/Ф "КАТУШКА".  
13.10, 22.30 Т/С "ПЕРСОНА  
НОН ГРАТА".  
14.00 ЛОВИ УДАЧУ.  
15.15 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ ИЗ  
ТАБАКЕРКИ".  
16.35 Т/С "ЭЛЕН И РЕБЯТА".  
17.00, 0.05 Д/Ф "МАЛЕНЬ-  
КИЕ ЗВЕЗДЫ БОЛЬШОГО  
КИНО "КИНОДЕТИ".

17.40 Х/Ф "ДОН КИХОТ".  
19.20 УРОКИ МАГИИ.  
20.30, 23.25, 1.00 ЛЕНТА  
НОВОСТЕЙ.  
20.40 Х/Ф "МЕДВЕДЬ".

СПОРТ

СПОРТ

5.10 КОНЬКОБЕЖНЫЙ  
СПОРТ. ЧЕМПИОНАТ МИРА  
ПО СПРИНТЕРСКОМУ МНОГО-  
БОРЬЮ.  
6.45, 9.00, 13.00, 16.45,  
21.45, 0.35 ВЕСТИ-СПОРТ.  
7.00, 8.00 ЗАРЯДКА С ЧЕМ-  
ПИОНОМ.  
7.15 М/Ф "ОШИБКА дяди-  
ДЮШКИ АУ".  
7.35 М/С "СКУБИ-ДУ И  
СКРЭППИ-ДУ".  
8.15 Т/С "СВОЯ КОМАНДА".  
8.45 МАСТЕР СПОРТА.  
9.10 ПУТЬ ДРАКОНА.  
9.40 ПРЫЖКИ В ВОДУ. КУ-  
БОК ЕВРОПЫ.  
11.40 БОБСЛЕЙ. КУБОК  
МИРА.  
13.10 РЕГБИ. "КУБОК ШЕС-  
ТИ НАЦИЙ". ШОТЛАНДИЯ -  
ФРАНЦИЯ.  
15.05, 3.40 БАДМИНТОН.  
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ.  
16.15, 23.10 ТОЧКА ОТРЫВА.  
16.55, 18.35, 23.40, 0.45  
БИАТЛОН. КУБОК МИРА.  
19.40, 1.35 БАСКЕТБОЛ. КУ-  
БОК РОССИИ. МУЖЧИНЫ.  
"ФИНАЛ 4-Х". ФИНАЛ.  
22.05 БОКС.

7-ТВ

7-ТВ

В НАЧАЛЕ КАЖДОГО ЧАСА -  
"7 НОВОСТЕЙ".  
5.05, 5.30, 6.05, 6.30 ВЕСЕ-  
ЛЫЕ СТАРТЫ.  
7.05, 4.45 МУЗЫКАЛЬНЫЙ  
ТРЕК.  
7.15 ЗАРЯДКА ДЛЯ СТРАНЫ.  
7.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
8.05 Т/С "15:00".  
8.30 Т/С "ПЛЯЖ, ЭКСТРИМ И  
ВСЁ ТАКОЕ".  
9.05, 18.20 ЛУЧШИЕ МАТЧИ  
АНГЛИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-  
ЛИГИ.  
9.35 OFF-ROAD DRIVE.  
10.05, 16.35 OUTRAGEOUS  
AND COURAGEOUS.  
10.20, 14.05, 21.05, 2.15  
NBA LIVE!  
10.35, 17.05, 21.20, 2.05  
NHL. ОБЗОР.  
11.05, 17.35, 21.35, 2.45  
ПРЕДЕЛЬНАЯ ГЛУБИНА.  
11.20, 22.35 АКАДЕМИЯ  
НАХЛЫСТА.  
11.35, 22.20 ДИАЛОГИ О  
РЫБАЛКЕ.  
12.05, 17.20, 22.05, 2.30  
МИР ПОДВОДНОЙ ОХОТЫ.  
12.20, 23.05 ПЛАНЕТА РЫ-  
БАКА.  
13.05 NBA 360.  
14.20 AUTOFASHION.  
14.35 ЗВЕЗДА АВТОСТРАДЫ.  
15.05 ГОЛЬФ.  
15.35 КИБЕРСПОРТ.  
16.05 МИР СВОБОДНОГО  
СПОРТА.  
18.05 КУБОК РОССИИ ПО ГОР-  
НОЛЫЖНОМУ СПОРТУ.  
19.05 МОТОРВОЛД.  
19.35 ВОКРУГ СВЕТА НА  
"ПАЛЛАДЕ".  
20.05 БРАЗИЛЬСКИЙ ФУТ-  
БОЛ.  
20.35 НАСТОЛЬНЫЙ ФУТБОЛ.  
23.35 НАСТОЛЬНЫЙ ХОККЕЙ.  
0.05 ПУЛ.  
1.05 НОЧНОЙ ВЫИГРЫШ.  
3.05 ПОКЕР.  
3.45 ПЛАНЕТА "Х".  
4.05 ВОЛЬНАЯ БОРЬБА



Восход - 8.11  
Заход - 17.17  
Долгота дня 9.06

2 лунный день  
Восход - 8.38  
Заход - 19.08  
Фаза 1

1928 г. Арестован студент Дмитрий ЛИХАЧЁВ. Поводом для ареста будущего академика послужила шуточная телеграмма, посланная от имени папы римского по случаю годовщины созданного ими кружка "Космическая академия наук". Лихачев был осужден к 5 годам за контрреволюционную деятельность и этапирован на Соловки.

1918 г. У Киево-Печерской лавры при невыясненных обстоятельствах убит митрополит Киевский Владимир.

1945 г. Побег из плена на вражеском самолете летчика М. П. ДЕВЯТАЕВА.

1948 г. Сталин подписал приказ о плане создания советской атомной бомбы.

ИМЕНИННИКИ: Мария, Аркадий

# ПЕРВЫЙ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00 НОВОСТИ.  
5.05, 7.15 ДОБРОЕ УТРО.  
7.05 ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ-2008.  
9.20 МАЛАХОВ +.  
10.20 МОДНЫЙ ПРИГОВОР  
11.20 КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА.  
12.00 НОВОСТИ.  
12.20 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА".  
13.20, 5.00 ДЕТЕКТИВЫ.  
14.00 ДРУГИЕ НОВОСТИ.  
14.30 ХОЧУ ЗНАТЬ.  
15.20 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ  
16.00 Т/С "ОГОНЬ ЛЮБВИ"  
17.00 ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СУДЬЯ.  
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ  
18.20 ПУСТЬ ГОВОРЯТ  
19.00 ПОЛЕ ЧУДЕС  
20.00 Т/С "ПРИНЦЕССА ЦИРКА".  
21.00 ВРЕМЯ.  
21.25 КВН В СОЧИ.  
23.40 Х/Ф "ПРЕДЧУВСТВИЕ"  
1.30 Х/Ф "ПРОКЛЯТЫЙ ПУТЬ".  
3.20 Х/Ф "БРИЛЛИАНТОВАЯ ЛОВУШКА".

# РОССИЯ РТР

5.00 ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ!  
\*5.34, 6.34, 7.34, 8.34 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
8.50 МУСУЛЬМАНЕ.  
9.05 "МОЙ СЕРЕБРЯНЫЙ ШАР". Э. БЫСТРИЦКАЯ.  
10.00, 11.45 Т/С "ВЫЗОВ".  
11.00, 14.00, 17.00 ВЕСТИ.  
\*11.25, 14.20, 17.30 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
12.40 МУЛЬТФИЛЬМ.  
12.55 Д/С "ДРЕВНИЕ ОТКРЫТИЯ".  
14.40 Х/Ф "ДЕЛО БЫЛО В ЛЕНЬКОВЕ".  
16.30 Т/С "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ".  
17.50 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
18.05 Т/С "ЖЕНЩИНА БЕЗ ПРОШЛОГО".  
19.00 Т/С "РОДНЫЕ ЛЮДИ".  
20.00 ВЕСТИ.  
\*20.30 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
20.50 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!  
21.00 "ЮРМАЛА". ФЕСТИВАЛЬ ЮМОРА.  
22.55 Х/Ф "СТИКС".  
0.45 Х/Ф "ГНЕВ".

# НТВ

6.00 СЕГОДНЯ УТРОМ.  
9.00 НАШЕ ВСЕ!  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ.  
10.25 "ПОБЕДИВШИЕ СМЕРТЬ".  
11.00 Х/Ф "ОПАСНЫЕ ДРУЗЬЯ".  
13.35 Т/С "ЗАКОН И ПОРЯДОК".  
14.35 Т/С "ПЛАН Б".  
15.35 ОБЗОР. СПАСАТЕЛИ.  
16.30 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".  
18.30 ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ.  
19.40 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИКОГО.  
20.35 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ. РАССЛЕДОВАНИЕ.  
20.55 Х/Ф "МЕЧЕНОСЕЦ".  
23.10 Х/Ф "НАЕМНИКИ".

1.05 Х/Ф "ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ ТУПОГО".  
2.45 КРИМИНАЛЬНАЯ РОССИЯ.  
3.20 Т/С "БЕЗ СЛЕДА-4".  
4.15 Т/С "ДЕТЕКТИВ РАШ-3".  
5.05 Т/С "СКОРАЯ ПОМОЩЬ-11".

# ТТВ СТС

6.55, 13.00 М/С "СМЕШАРИКИ".  
7.00, 17.00 Т/С "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".  
7.30, 18.30 Т/С "ПАПИНЫ ДОЧКИ".  
8.00, 20.00 Т/С "ОДНА НОЧЬ ЛЮБВИ".  
9.00 УТРО НА ТТВ  
9.30, 21.00 Т/С "АТЛАНТИДА".  
10.30 Т/С "ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ-3". "КАНКАН НА ПОМИНКАХ".  
11.30 Т/С "ПЕТА ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ".  
12.30 Т/С "ВСЯ ТАКАЯ ВНЕЗАПНАЯ".  
13.30, 19.30, 0.10 ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ.  
14.00 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ".  
14.30 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖЕКИ ЧАНА".  
15.00 М/С "КОРОЛЬ ЛЕВ ТИМОН И ПУМБА".  
15.30 М/С "КИМ ПЯТЬ-С-ПЛЮСОМ".  
16.00 Т/С "САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА".  
16.30 ГАЛИЛЕО.  
17.30 Т/С "ТАЙНЫ СМОЛВЛЯ".  
22.00 Х/Ф "КАРАТЕЛЬ".  
0.40 ИСТОРИИ В ДЕТАЛЯХ.  
1.30 НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРЕМИЯ "ЛАВРОВАЯ ВЕТВЬ" В ОБЛАСТИ НЕИГРОВОГО КИНО И ТЕЛЕВИДЕНИЯ - 2007.

# РЕН ТВ

6.00 МУЗКАНАЛ.  
6.40 Д/Ф "ТАЙНЫ ЕГИПЕТСКИХ ПИРАМИД".  
7.05 РЕКЛАМНЫЙ ОБЛОМ.  
7.30 Т/С "СТУДЕНТЫ".  
8.30 Т/С "СОЛДАТЫ-14".  
9.30, 12.30, 23.30 "24". НОВОСТИ.  
10.00 Т/С "ЛАНДЫШ СЕРЕБРЯНЫЙ".  
11.00 ЧАС СУДА.  
12.00 ПАРАПСИХОЛОГИЯ.  
12.15 РЕЗОН.  
13.00 ЗВАННЫЙ УЖИН.  
14.00 Т/С "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ".  
15.00 Х/Ф "ОПАСНЫЕ ОСОБИ".  
17.00 Т/С "ТРЮКАЧИ".  
18.00 "ОЧЕВИДЕЦ": САМОЕ СМЕШНОЕ.  
19.00 "24". САРАТОВ.  
19.15 BULGAFF & ЛИСИЦИНА.  
19.30 УЖИН СО СЛИВКАМИ.  
19.45 НОВОСТИ УНИВЕРМАГОВ.  
20.00 Х/Ф "СПАРТАНЕЦ".  
22.00 С.С.С.Р.  
23.00 Т/С "ПОБЕГ".  
1.00 СЕАНС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ.  
2.50 Т/С "АФРОМОСКВИЧ".

# ТНТ

6.55 ГЛОБАЛЬНЫЕ НОВОСТИ.  
7.00, 13.30, 19.00 ТАКСИ.  
7.30, 11.00 "НИКЕЛОДЕОН".

8.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.  
8.30 НЕОБЪЯСНИМО, НО ФАКТ.  
9.30, 14.00 Т/С "САША + МАША".  
10.00, 18.00 Т/С "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ".  
13.00 М/С "ТОТАЛЛИ СПАЙС".  
15.00, 21.00, 0.00 ДОМ-2  
16.00 Х/Ф "ПОЦЕЛУЙ ДРАКОНА".  
19.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.  
19.45 ТА ЕЩЕ ШТУЧКА  
20.00 ИНТУИЦИЯ  
22.00 НАША RUSSIA  
22.30 СМЕХ БЕЗ ПРАВИЛ  
23.30 "СЕКС" С А. ЧЕХОВОЙ  
0.25 НЕДЕЛЯ ОБЛАСТИ  
0.55 НАШИ ПЕСНИ

# ТВ ЦЕНТР

6.00 НАСТРОЕНИЕ.  
7.00 СОБЫТИЯ. САРАТОВ  
7.15 ЗДОРОВЫЙ ИНТЕРЕС  
8.30, 11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 0.15 СОБЫТИЯ.  
8.50, 17.50 ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА РФ  
9.00, 14.45, 19.50 "ИСТОРИЯ ГОСУДАРСТВА РОССИЙСКОГО".  
9.05 Х/Ф "МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ". 2-Я СЕРИЯ  
10.40 Д/Ф "ВЯЧЕСЛАВ ТИХОНОВ. ЖИЗНЬ И МГНОВЕНИЯ".  
11.45 Т/С "РЕКА-МОРЕ".  
12.45 Т/С "ОФИЦЕРЫ".  
13.45 "ЗАЩЕПЧЕННАЯ ЛЮБОВЬ". "ЗЕМЛЯ И НЕБО РЕЗИДЕНТА".  
14.50 ОПАСНАЯ ЗОНА  
15.30, 5.20 Т/С "ЗАКОН ВОЛЬФА".  
16.30 НОВОЕ "ВРЕМЯЧКО".  
18.15 НАШИ ЛЮБИМЫЕ ЖИВОТНЫЕ.  
18.50, 19.40 СОБЫТИЯ. САРАТОВ.  
19.10 "САКВОЯЖ" НОВОСТИ ТУРИЗМА.  
19.15 ФИЛОСОФИЯ РЕМОНТА.  
19.30 СТАНДАРТ КАЧЕСТВА.  
19.55 В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ.  
21.00 Х/Ф "МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ".  
23.10 НАРОД ХОЧЕТ ЗНАТЬ.  
0.45 Х/Ф "ДНИ ЗАТМЕНИЯ".  
3.20 ПЕТРОВКА, 38.  
3.40 Х/Ф "ГОНКА С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ".  
6.15 МУЛЬТФИЛЬМ.

# КУЛЬТУРА

6.30 ЕВРОНЬЮС.  
10.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.  
10.30 "ТАИНСТВЕННАЯ ВСЕЛЕННАЯ АРТУРА КЛАРКА".  
11.00 Х/Ф "НАСРЕДДИН В БУХАРЕ".  
12.40 КУЛЬТУРНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ.  
13.35 СТРАНСТВИЯ МУЗЫКАНТА.  
14.05 Х/Ф "НИКОЛО ПАГАНИНИ". 4-Я СЕРИЯ.  
15.20 85 ЛЕТ МИХАИЛУ КУРИЛКО-РЮМИНУ. "ЭПИЗОДЫ".  
16.00 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ МЕДВЕЖОНКА ПАДДИНГТОНА".  
16.20 В МУЗЕЙ - БЕЗ ПОВОДКА.  
16.30 Х/Ф "ВСТРЕЧА С ГЕНИЕМ". "ЭДИСОН - МАГ СВЕТА". ЧАСТЬ 2-Я.

17.00 ЗА СЕМЬЮ ПЕЧАТЯМИ.  
17.35 "ПЕТЕРБУРГ: ВРЕМЯ И МЕСТО". "ЖИЛ ОТВАЖНЫЙ КАПИТАН".  
18.00 РАЗНОЧТЕНИЯ  
18.30 ПАРТИТУРЫ НЕ ГОРЯТ.  
19.00 СМЕХОНОСТАЛГИЯ.  
19.30, 23.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.  
19.55, 1.55 СФЕРЫ.  
20.35 Х/Ф "ПОСЛЕДНИЙ РАЗ, КОГДА Я ВИДЕЛ ПАРИЖ".  
22.30 "ЛИНИЯ ЖИЗНИ" НИКОЛАЙ БУРЛЯЕВ  
23.50 КТО ТАМ...  
0.20 Х/Ф "ИНСПЕКТОР ДЖЕРИКО". 4-Я СЕРИЯ.  
2.35 "СЕЛИТЯНЫЙ ЗАВОД САНТА-ЛАУРА".

# ВЕСТИ

0.00 - 19.00 РИК.  
\*19.00 ВЕСТИ. СЕЙЧАС. САРАТОВ  
\*19.15 ВЕСТИ. ЭКОНОМИКА  
\*19.25 ВЕСТИ. НАШ ГОРОД  
\*19.35 ВЕСТИ. ДОКУМЕНТ.  
\*19.45 ВЕСТИ. СЕЙЧАС. ЭНГЕЛЬС.  
20.00 - 0.00 РИК

# ТВ-3

6.00, 8.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
7.15 "ПОЛЗУЩЕЕ ВОЙСКО".  
7.45 М/С "УОЛТЕР МЕЛОН".  
8.15 М/С "ФЕРМА ЧУДИЩА".  
9.30 Х/Ф "АРТИСТ И МАСТЕР ИЗОБРАЖЕНИЯ".  
12.00 РАЗРУШИТЕЛИ МИФОВ.  
13.00, 17.00 Т/С "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА".  
14.00 Т/С "МЕДИУМ".  
15.00 УСПЕХ ЗА 23 МИНУТЫ.  
15.30 ЮМОРИСТИЧЕСКОЕ ШОУ "УПС!".  
16.30 Т/С "МУРАШКИ".  
18.00 Т/С "КРЕПКИЙ ОРЕШЕК ДЖЕЙН".  
19.00 Х/Ф "КАЗАНОВА".  
23.00, 1.30 Т/С "БАЙКИ ИЗ СКЛЕПА".  
23.30 Х/Ф "ЯРОСТЬ ГРИЗЛИ".  
2.00 КУЛЬТ НАЛИЧНОСТИ.  
5.00 РЕЛАКС.

# ВОЛЖСКАЯ ВОЛНА

7.00 Д/Ф "БОРИС ПОКРОВСКИЙ. ОТКРОВЕНИЯ".  
8.00 М/С "РУИ-МАЛЕНЬКИЙ РЫЦАРЬ".  
8.25 Т/С "НОЧИ И ДНИ".  
9.20, 19.30 Т/С "ПРАВО НА СЧАСТЬЕ".  
10.10 Д/Ф "СВАДЕБНЫЕ БЕЗУМСТВА".  
10.40 Х/Ф "ДОН КИХОТ".  
12.25 Х/Ф "МЕДВЕДЬ".  
14.00 ЛОВИ УДАЧУ.  
15.00 Д/Ф "КРЫЛЬЯ БЕЗУМИЯ".  
16.00 Т/С "КОМАНДА КРИМИНАЛИСТОВ".  
17.00 ПЕСНЯ - ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ.  
17.40 Д/Ф "ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ ЕВРОПЕЙСКИХ ЖИВОТНЫХ: СТРАЖ САДА".  
18.45 ЖЕНСКИЙ ЖУРНАЛ.  
19.20 САРАТОВ СТУДЕНЧЕСКИЙ.  
20.30 ЛЕНТА НОВОСТЕЙ.  
20.40 ХОРОШИЕ НОВОСТИ.  
20.55 КВН-97. 8-Я ИГРА СЕЗОНА.  
23.15 Х/Ф "СОКРОВИЩЕ".  
1.00 Т/С "КОМПРОМЕТИРУЮЩИЕ СИТУАЦИИ".

# СПОРТ

4.55 КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ. ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО СПРИНТЕРСКОМУ МНОГОБОРЬЮ.  
6.45, 9.00, 13.20, 15.40, 20.30, 0.05 ВЕСТИ-СПОРТ.  
7.00, 8.00 ЗАРЯДКА С ЧЕМПИОНОМ.  
7.15 М/Ф "ДЯДЮШКА АУ В ГОРОДЕ".  
7.35 М/С "СКУБИ-ДУ И СКРЭППИ-ДУ".  
8.15 Т/С "СВОЯ КОМАНДА".  
8.45 МАСТЕР СПОРТА.  
9.10 ТОЧКА ОТРЫВА.  
9.55 АВТОСПОРТ. МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕРИЯ "A1".  
11.00, 12.30, 0.15 СКЕЛЕТОН. КУБОК МИРА.  
12.00 "СБОРНАЯ РОССИИ". ЕКАТЕРИНА ЛОБЫШЕВА.  
13.30 БАСКЕТБОЛ. КУБОК РОССИИ. МУЖЧИНЫ. "ФИНАЛ 4-Х". ФИНАЛ.  
15.25 РЫБАЛКА С РАДЗИШЕВСКИМ.  
15.50, 20.55, 2.20 ТЕННИС. КУБОК ДЭВИСА. 1/8 ФИНАЛА. РОССИЯ - СЕРБИЯ.  
18.55 ГАНДБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. МУЖЧИНЫ. "ЧЕХОВСКИЕ МЕДВЕДИ" (РОССИЯ) - "АДЕМАР ЛЕОН" (ИСПАНИЯ).  
1.15 АВТОСПОРТ. МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕРИЯ "A1".

# 7-ТВ

В НАЧАЛЕ КАЖДОГО ЧАСА - 7 НОВОСТЕЙ.  
\*5.05, 5.30, 6.05, 6.30 ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ.  
7.05, 4.45 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТРЕК.  
7.15 ЗАРЯДКА ДЛЯ СТРАНЫ.  
7.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
8.05 Т/С "15:00".  
8.30 Т/С "ПЛЯЖ, ЭКСТРИМ И ВСЁ ТАКОЕ".  
9.05 ЛУЧШИЕ МАТЧИ АНГЛИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ.  
9.35 GAMESPORT.  
10.05 КУБОК РОССИИ ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ.  
10.20, 14.05, 21.05, 2.15 NBA LIVE!  
10.35, 17.05, 21.20, 2.05 NHL. ОБЗОР.  
11.05, 17.35, 21.35, 2.45 ПРЕДЕЛЬНАЯ ГЛУБИНА.  
11.20, 22.35 АКАДЕМИЯ НАХЛЫСТА.  
11.35, 22.20 ДИАЛОГИ О РЫБАЛКЕ.  
12.05, 17.20, 22.05, 2.30 МИР ПОДВОДНОЙ ОХОТЫ.  
12.20 БРАЗИЛЬСКИЙ ФУТБОЛ.  
13.05 ДАРТС.  
14.20 FOOTBALL LEAGUE SHOW.  
15.05 MOTORWORLD.  
15.35 OFF-ROAD DRIVE.  
16.05 МИР СВОБОДНОГО СПОРТА.  
16.35 OUTRAGEOUS AND COURAGEOUS.  
18.05 ЗВЕЗДА АВТОСТРАДЫ.  
18.20 БЕГА И СКАЧКИ.  
19.05 АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ.  
19.35 ТОЛЬКО НЕ ЭТО!  
20.05 КАРТИНГ.  
20.35 КИБЕРСПОРТ.  
23.05 NBA 360.  
0.05 КЛАССИКА ФУТБОЛА.  
0.35 ВОКРУГ СВЕТА НА "ПАЛЛАДЕ".  
1.05 НОЧНОЙ ВЫИГРЫШ.  
3.05 ПОКЕР.  
3.45 ПЛАНЕТА "X".  
4.05 ГАНДБОЛ. ЧР (Ж).



Восход - 8.09  
Заход - 17.19  
Долгота дня 9.10  
3 лунный день  
Восход - 8.45  
Заход - 20.36  
Фаза 1

**1651 г.** Русский царь приказал во всех церквях петь "в один голос и неспешно", что дало толчок к возникновению старообрядчества.  
**1837 г.** Дуэль А.С. ПУШКИНА с ДАНТЕСОМ на Черной речке.  
**1897 г.** В России проведена первая Всеобщая перепись населения (129 млн. чел.).

**1945 г.** В Восточной Пруссии арестован и осужден на 8 лет лагерей командир артиллерийской батареи капитан Александр СОЛЖЕНИЦЫН.  
**1983 г.** СССР вышел из Всемирной психиатрической ассоциации в связи с обвинениями в использовании психиатрии в политических целях.

**ИМЕНИННИКИ: Иван**

**ПЕРВЫЙ**

5.30, 6.10 Х/Ф "НА СЕМИ ВЕТРАХ".  
6.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ.  
7.30 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ!  
8.10 М/С "ЛИЛО И СТИЧ". "ДОНАЛЬД ДАК ПРЕДСТАВЛЯЕТ".  
9.00 СЛОВО ПАСТЫРЯ.  
9.10 ЗДОРОВЬЕ.  
10.20 СМАК.  
11.00 Д/Ф "БЛЕСК И НИЩЕТА КОРОЛЕВЫ КОМЕДИИ".  
12.10 "САМЫЕ ОПАСНЫЕ ЖИВОТНЫЕ МИРА" ФИЛЬМ 2-й.  
13.00 ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО БИАТЛОНУ. СПРИНТ. ЖЕНЩИНЫ.  
14.20 Х/Ф "ЛЮБОВЬ С ПРИВИЛЕГИЯМИ".  
17.00 Д/Ф "В ГОСТИ К ВЯЧЕСЛАВУ ТИХОНОВУ".  
18.00 ВРЕМЕНА.  
19.00 В МИРЕ ЛЮДЕЙ.  
20.00, 21.20 ЦИРК.  
21.00 ВРЕМЯ.  
22.40 Х/Ф "А ВОТ И ПОЛЛИ".  
0.20 ЕВРОПЕЙСКИЙ ХОККЕЙНЫЙ ТУР. СБОРНАЯ РОССИИ - СБОРНАЯ ФИНЛЯНДИИ.  
2.30 Х/Ф "ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ХОТЕЛ СТАТЬ ЦАРЕМ".  
4.30 Д/С "ПУТЕШЕСТВИЕ ЖИЗНИ".  
5.20 Д/Ф "ЙОГА".

**РОССИЯ РТР**

6.00 ДОБРОЕ УТРО, РОССИЯ!  
7.30 СТУДИЯ "ЗДОРОВЬЕ".  
8.00, 11.00, 14.00 ВЕСТИ.  
\*8.10, 11.10, 14.20 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
8.20 ВОЕННАЯ ПРОГРАММА.  
8.45 УТРЕННЯЯ ПОЧТА.  
9.25 СУББОТНИК.  
10.05 ВОКРУГ СВЕТА.  
\*11.20 СОХРАНЯЯ НАСЛЕДИЕ.  
\*11.30 "МАРКИЗА". ТЕЛЕИГРА.  
12.20 Д/Ф "ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ. ВЯЧЕСЛАВ ТИХОНОВ".  
13.15 СЕНАТ.  
14.30 БОЛЬШОЙ ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ.  
16.20 ТЫ - ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ.  
18.00 СУББОТНИЙ ВЕЧЕР.  
20.00 ВЕСТИ.  
20.20 Х/Ф "ДОЯРКА ИЗ ХАЦАПЕТОВКИ".  
23.50 Х/Ф "ДЬЯВОЛ И ДЭНИЕЛ ВЕБСТЕР".  
1.40 Х/Ф "ОБИТАТЕЛИ"

**НТВ**

5.50 Х/Ф "НАЕМНИКИ".  
7.20 ДЕТСКОЕ УТРО НА НТВ.  
7.30 СКАЗКИ БАЖЕНОВА.  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ.  
8.15 ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ.  
8.50 "БЕЗ РЕЦЕПТА". ДОКТОР БРАНД.  
9.25 СМОТР.  
10.20 ГЛАВНАЯ ДОРОГА.  
10.55 КУЛИНАРНЫЙ ПОЕДИНОК.  
11.55 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС.  
13.25 ОСОБО ОПАСЕН!  
14.10 "КРЕМЛЕВСКИЕ ДЕТИ". "ДЕТИ ЩЕРБАКОВА. ИХ ОТЕЦ МОГ ВЗОРВАТЬ МОСКВУ".

15.05 СВОЯ ИГРА.  
16.25 "ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД". ПАВЕЛ ГЛОБА  
17.00 Т/С "СЫЩИКИ".  
19.40 ПРОФЕССИЯ - РЕПОРТЕР.  
20.05 ПРОГРАММА МАКСИМУМ.  
21.05 "РУССКИЕ СЕНСАЦИИ".  
21.55 ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ!  
22.45 РЕАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА.  
23.20 "ДАС ИСТ ФАНТАСТИШ" С ДОКТОРОМ КНЯЗЬКИНЫМ.  
23.55 Х/Ф "ХАКЕРЫ".  
2.00 Х/Ф "ДРУЖЕСКОЕ УВЕЩЕВАНИЕ".  
4.35 Т/С "БЕЗ СЛЕДА-4".  
5.25 Т/С "ДЕТЕКТИВ РАШ-3".  
6.05 Т/С "СКОРАЯ ПОМОЩЬ-11".

**СТВ**

6.00 Х/Ф "ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА".  
7.35 М/Ф "КОРОЛЕВА ЗУБНАЯ ЩЕТКА".  
7.55 М/С "ФЛИППЕР И ЛОПАКА".  
8.20 М/С "СМЕШАРИКИ".  
8.30 М/С "ПРОСТО НОРМАН".  
9.00 ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА  
11.00 М/Ф "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЗОЛУШКИ".  
12.35 М/С "ШОУ ТОМА И ДЖЕРРИ".  
13.00 М/С "УТИНЫЕ ИСТОРИИ".  
14.00 М/С "РУСАЛОЧКА".  
15.00 М/С "АЛАДДИН".  
16.00 "6 КАДРОВ", СКЕТЧ-ШОУ.  
16.30 Т/С "ШАГ ЗА ШАГОМ".  
17.00 САМЫЙ УМНЫЙ ГОВОРУН.  
19.00 Т/С "ГЕРОИ".  
21.00 Х/Ф "НЯНЬКИ".  
22.55 М/Ф "УНЕСЕННЫЕ ПРИЗРАКАМИ".

**РЕН ТВ**

6.00, 5.40 МУЗКАНАЛ.  
6.30 Д/Ф "УДИВИТЕЛЬНАЯ КУХНЯ КАМБОДЖИ".  
7.25 КЛУБ "БЕЛЫЙ ПОПУГАЙ".  
8.35 ДЕЛО ТЕХНИКИ.  
8.45 СВЕТ И ТЕНЬ.  
8.50 Х/Ф "СПАРТАНЕЦ".  
11.00 Я - ПУТЕШЕСТВЕННИК.  
11.25 "ОЧЕВИДЕЦ" - САМОЕ СМЕШНОЕ.  
12.30 "24". НОВОСТИ.  
13.00 ВОЕННАЯ ТАИНА.  
14.00 Т/С "СОЛДАТЫ-14".  
18.00 "ДАЛЬНИЕ РОДСТВЕННИКИ".  
18.30 МОЙ ДОМ.  
18.45 BULGAKOFF & ЛИСИЦИНА.  
20.00 Х/Ф "БРАТ".  
22.00 С.С.С.Р.  
23.00 Х/Ф "БРАТ-2".  
1.40 СЕАНС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ.  
3.30 БЛА-БЛА-ШОУ.  
4.40 Т/С "МЕНЯ ЗОВУТ ЭРЛ".

**ТНТ**

7.00 М/С "НАСТОЯЩИЕ МОНСТРЫ".  
8.30 САРАТОВ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.  
9.00, 21.00, 1.00 ДОМ-2.  
10.00 ШКОЛА РЕМОНТА.  
11.00 Д/Ф "МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО".

12.00 НЕОБЪЯСНИМО, НО ФАКТ.  
13.00 КЛУБ БЫВШИХ ЖЕН.  
14.00 COSMOPOLITAN  
15.00 Х/Ф "ДВОЙНОЙ УДАР".  
17.10 Т/С "САША+МАША".  
18.00 ТАНЦЫ БЕЗ ПРАВИЛ  
19.00 ТАКСИ В ПИТЕРЕ  
19.30 ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ.  
20.00 НЕОБЪЯСНИМО, НО ФАКТ.  
22.00 КОМЕДИ-КЛАБ  
23.00 НАША RUSSIA  
23.30 УБОЙНАЯ ЛИГА  
0.30 "СЕКС" С А ЧЕХОВОЙ  
1.30 НАШИ ПЕСНИ.

**ТВ ЦЕНТР**

6.35 Х/Ф "НА ЧУЖОМ ПРАЗДНИКЕ".  
8.00 АБВГДЕЙКА.  
8.30 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
9.00, 18.00 ЭПИЦЕНТР  
9.30 ФИЛОСОФИЯ РЕМОНТА  
9.45, 19.00 "ИСТОРИЯ ГОСУДАРСТВА РОССИЙСКОГО".  
10.00 Х/Ф "КАК ИВАНУШКА-ДУРАЧОК ЗА ЧУДОМ ХОДИЛ".  
11.30, 14.30, 17.30, 0.15 СОБЫТИЯ  
11.45 РЕПОРТЕР.  
12.05 ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ  
12.50 ИГОРЬ БУТМАН В ПРОГРАММЕ "СТО ВОПРОСОВ ВЗРОСЛОМУ".  
13.40 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ  
14.55 Д/Ф "ОШИБКА ПРЕЗИДЕНТА КЛИНТОНА".  
15.45 Х/Ф "ВЫСТРЕЛ В ТУМАНЕ".  
17.45 ПЕТРОВКА, 38.  
18.30 ЗДОРОВЫЙ ИНТЕРЕС  
18.40 ДАВЕЧА.  
19.05 Т/С "ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО".  
21.00 ПОСТСКРИПТУМ.  
22.10 Х/Ф "ОГОНЬ ИЗ ПРЕИСПОДНЕЙ".  
0.30 Х/Ф "СЛЕДУЮЩИЙ".  
02.20 Х/Ф "МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ".  
4.25 Т/С "ЗАКОН ВОЛЬФА".  
5.25 МУЛЬТФИЛЬМ.

**КУЛЬТУРА**

6.30 ЕВРОНЬЮС  
10.10 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ  
10.40 Х/Ф "СЕЛЬСКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА".  
12.20 КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН  
12.50 Х/Ф "САМЫЙ КРАСИВЫЙ КОНЬ".  
14.05 М/Ф "ВАРЕЖКА". "О ТОМ, КАК ГНОМ ПОКИНУЛ ДОМ И...".  
14.25 ПУТЕШЕСТВИЯ НАТУРАЛИСТА.  
14.50 Х/Ф "ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА".  
16.30 "ТИХОНОВ. МГОНЕНИЯ СЛАВЫ".  
17.10 "СЕЛИТЯНЫЙ ЗАВОД САНТА-ЛАУРА".  
17.30 "В ВАШЕМ ДОМЕ". АЛЕКСАНДР ТИТЕЛЬ.  
18.10 МАГИЯ КИНО.  
18.55, 1.55 Д/Ф "ОХРА И ВОДА".  
19.50 К ЮБИЛЕЮ ИГОРЯ КВАШИ. "БАЛАЛАЙКИН И КО". СПЕКТАКЛЬ ТЕАТРА "СОВРЕМЕННИК". ПОСТАНОВКА Г. ТОВСТОНОГОВА. ЗАПИСЬ 1975 ГОДА.

22.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ.  
22.25 Х/Ф "КЛЕТКА ДЛЯ КРОЛИКОВ".  
0.00 "СИЛА ИСКУССТВА". "ПИКАССО".  
0.50 "ПОД ГИТАРУ". ВЕРОНИКА ДОЛИНА ПОЕТ ПЕСНИ БУЛАТА ОКУДЖАВЫ  
1.35 М/Ф "ДОЧЬ ВЕЛИКАНА". "КОММУНАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ".

**ВЕСТИ**

0.00 - 19.00 РИК  
\*19.00 ВЕСТИ СЕЙЧАС САРАТОВ  
\*19.15 ВЕСТИ. ЭКОНОМИКА  
\*19.25 ВЕСТИ САРАТОВСКОЙ ЕПАРХИИ  
\*19.35 ВЕСТИ. КУЛЬТУРА  
20.30 - 0.00 РИК

**ТВ-3**

6.00, 12.00 ЮМОРИСТИЧЕСКОЕ ШОУ "УПС!".  
7.00, 8.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ  
7.30 М/С "ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ".  
9.00 Т/С "МУРАШКИ".  
10.00 Х/Ф "ТРИ ТОЛСТЯКА".  
13.00 "ПРОДАВЦЫ СТРАХА".  
14.00 Х/Ф "КАЗАНОВА".  
18.00 Д/Ф "КТО УБИЛ ЮЛИЯ ЦЕЗАРЯ?".  
19.00 Х/Ф "МАМОНТ".  
21.00 Х/Ф "ДОСЬЕ ДРЕЗДЕНА". 1-Я СЕРИЯ  
22.00 Х/Ф "ОБМЕН".  
0.30 ДРУГОЕ КИНО.  
0.45 Х/Ф "МАРТИН".  
2.15 КУЛЬТ НАЛИЧНОСТИ  
5.00 РЕЛАКС.

**ВОЛЖСКАЯ ВОЛНА**

7.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ  
7.35 Д/Ф "ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ ЕВРОПЕЙСКИХ ЖИВОТНЫХ: СТРАЖ САХА".  
8.30 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ ИЗ ТАБАКЕРКИ".  
9.20, 23.30 ПУНКТЫ НАЗНАЧЕНИЯ  
9.50 ХОРОШИЕ НОВОСТИ.  
10.05 ПОКА ВСЕ ДОМА.  
10.50 ГЕНИЙ МЕСТА С ПЕТРОМ ВАЙЛЕМ  
11.20 Т/С "ЭЛЕН И РЕБЯТА".  
12.20 Х/Ф "СОКРОВИЩЕ" 1-Я, 2-Я СЕРИЯ  
14.00 ПЕСНЯ - ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ  
14.30 ЖЕНСКИЙ ЖУРНАЛ.  
15.00 Д/Ф "ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ ЕВРОПЕЙСКИХ ЖИВОТНЫХ ФЕЯ ЛЕСА".  
16.00, 1.10 "СЕМЬЯ СЕРРАНО".  
17.00 Д/Ф "БОРИС ПОКРОВСКИЙ. ОТКРОВЕНИЯ".  
17.50 КОНЦЕРТ К ЮБИЛЕЮ Р. РОЖДЕСТВЕНСКОГО "ЖЕЛАЮ ВАМ...".  
19.30 Т/С "ПОДОЗРЕНИЕ".  
20.30 Х/Ф "ИРЛАНДСКИЙ КВАРТАЛ".  
22.30 Т/С "КОМАНДА КРИМИНАЛИСТОВ".  
0.40 Ю. СОЛОМИНО ФИЛЬМЕ "ДЕВУШКА МОЕЙ МЕЧТЫ".

**СПОРТ**

5.10 ГАНДБОЛ. МУЖЧИНЫ. "ЧЕХОВСКИЕ МЕДВЕДИ" (РОССИЯ) - "АДЕМАР ЛЕОН" (ИСПАНИЯ)

7.00, 9.00, 13.00, 17.45, 21.40, 1.05 ВЕСТИ-СПОРТ.  
7.10 СКЕЛЕТОН. КУБОК МИРА.  
9.15 "ЛЕТОПИСЬ СПОРТА". САМЫЕ БЫСТРЫЕ И МЕТКИЕ.  
9.45 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС.  
10.55 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР.  
13.10 БОБСЛЕЙ. КУБОК МИРА.

15.25, 22.05 КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КЛАССИЧЕСКОМУ МНОГОБОРЬЮ.  
16.10, 23.20, 3.10 БИАТЛОН. ЧЕМПИОНАТ МИРА.  
17.55 ВОЛЕЙБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. МУЖЧИНЫ. "ЛОКОМОТИВ-БЕЛОГОРЬЕ" (БЕЛГОРОД) - "ФАКЕЛ" (НОВЫЙ УРЕНГОЙ)  
19.45 ТЕННИС. КУБОК ДЭВИСА. 1/8 ФИНАЛА РОССИЯ - СЕРБИЯ  
1.15 РЕГБИ. КУБОК ШЕСТИ НАЦИЙ. УЭЛЬС - ШОТЛАНДИЯ.

**7-ТВ**

В НАЧАЛЕ КАЖДОГО ЧАСА - "7 НОВОСТЕЙ".  
5.05, 5.30, 6.05, 6.30 ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ.  
7.05, 4.45 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТРЕК.  
7.15 ЗАРЯДКА ДЛЯ СТРАНЫ.  
7.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
8.05 ТОЛЬКО НЕ ЭТО!  
8.20 NASCAR: ГОНКИ НА ПРЕДЕЛЕ.  
9.05 ПЛАНЕТА "Х".  
9.20 NASCAR: ВСЕ ТРАССЫ.  
10.05, 16.35 OUTRAGEOUS AND COURAGEOUS.  
10.20, 14.05, 21.05, 2.15 NBA LIVE!  
10.35, 17.05, 21.20, 2.05 NHL. ОБЗОР.  
11.05, 21.35, 2.45 ПРЕДЕЛЬНАЯ ГЛУБИНА.  
11.20, 22.35 АКАДЕМИЯ НАХЛЫСТА.  
11.35, 22.20 ДИАЛОГИ О РЫБАЛКЕ.  
12.05, 22.05, 2.30 МИР ПОДВОДНОЙ ОХОТЫ  
12.20 КАРТИНГ  
13.05, 4.05 ДАРТС  
14.20 ВОКРУГ СВЕТА НА "ПАЛЛАДЕ".  
14.35 OFF-ROAD DRIVE.  
15.05 ЖЕНЩИНЫ В СПОРТЕ  
15.35 НАСТОЛЬНЫЙ ХОККЕЙ.  
16.05 БРАЗИЛЬСКИЙ ФУТБОЛ.  
17.20 SPORTSWATCH.  
18.05 AUTOFASHION  
18.20 RACING WORLD.  
19.05 TOTAL РЕГБИ.  
19.35 СВОБОДНЫЙ ПОЛЕТ.  
20.05 GOLF TODAY.  
20.35 GAME SPORT  
23.05 КЛАССИКА БОКСА.  
0.05 X-TREME 99,9.  
1.05 НОЧНОЙ ВЫИГРЫШ.  
3.05 ПОКЕР  
3.45 СПОРТИВНАЯ НЕДЕЛЯ ПОДМОСКОВЬЯ.



Восход - 8.06  
Заход - 17.21  
Долгота дня 9.15

26 лунный день  
Восход - 8.52  
Заход - 22.05  
Фаза 1

1784 г. Указом правительства форт Черноморского флота получил название Севастополь.  
1837 г. От раны, полученной на дуэли, умер А.С. Пушкин.  
1918 г. Л. Троцкий самовольно заявил о прекращении войны России с Германией без подписания мирного договора.

1921 г. Президиум ВЦИК принял решение освободить лидеров русских анархистов из тюрем на один день - для участия в похоронах П. Кропоткина.  
1946 г. Состоялись первые выборы в Верховный Совет СССР.

ИМЕНИННИКИ: Федор, Владимир

## ПЕРВЫЙ

6.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ.  
6.10 Х/Ф "ГОРОД ПРИНЯЛ".  
7.40 АРМЕЙСКИЙ МАГАЗИН.  
8.20 М/С "НОВАЯ ШКОЛА ИМПЕРАТОРА", "ЧЕРНЫЙ ПЛАЩ".  
9.10 УМНИЦЫ И УМНИКИ.  
10.20 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ.  
10.40 "ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ". АЛЕКСАНДР АБДУЛОВ, ФЕРГАНА.  
11.30 ФАЗЕНДА.  
12.20 Х/Ф "ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ".  
16.10 ЧЕМПИОНЫ КВН. "ВНЕ ИГРЫ".  
17.40 МАГИЯ ДЕСЯТИ.  
18.40 ДВЕ ЗВЕЗДЫ.  
21.00 ВОСКРЕСНОЕ "ВРЕМЯ".  
21.40 ПОСЛЕДНИЙ ФИЛЬМ АЛЕКСАНДРА АБДУЛОВА "ЛУЗЕР".  
23.40 БОКС. БОИ СИЛЬНЕЙШИХ ПРОФЕССИОНАЛОВ МИРА. ДЖЕРМЕЙН ТЕЙЛОР - КЕЛЛИ ПАВЛИК.  
0.20 ЕВРОПЕЙСКИЙ ХОККЕЙНЫЙ ТУР. СБОРНАЯ РОССИИ - СБОРНАЯ ЧЕХИИ.  
2.30 Х/Ф "КРАСОТА ПО-АМЕРИКАНСКИ".  
4.20 Д/Ф "ГОЛУБАЯ КРОВЬ".

РОССИЯ РТР

5.50 Х/Ф "ПРОПАЖА СВИДЕТЕЛЯ".  
7.30 СЕЛЬСКИЙ ЧАС.  
8.00, 11.00, 14.00 ВЕСТИ.  
\*8.10 ВЕСТИ-САРАТОВ.  
8.20 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ.  
8.55 ВСЯ РОССИЯ.  
9.10 СМЕХОПАНОРАМА.  
10.05 САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР.  
\*11.10 ВЕСТИ-САРАТОВ. СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ.  
11.50 "ГОРОДОК". ДАЙДЖЕСТ.  
12.20 СТО К ОДНОМУ.  
13.10 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ЧАС.  
13.55 БИАТЛОН. ЧЕМПИОНАТ МИРА-2008. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ. ЖЕНЩИНЫ.  
15.15 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.  
15.45 ЧЕСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ.  
16.15 Т/С "ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ". "КРАСНЫЙ ДЕД".  
20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ.  
21.05 СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ.  
21.30 Х/Ф "НОЧНЫЕ ПОСЕТИТЕЛИ".  
23.25 Х/Ф "ПУШКИН. ПОСЛЕДНЯЯ ДУЭЛЬ".  
1.35 Х/Ф "ЦВЕТЫ ЛИЛОВЫЕ ПОЛЕЙ".

НТВ НТВ

6.45 М/Ф "КОНЕК-ГОРБУНОК".  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00 СЕГОДНЯ.  
8.15 РУССКОЕ ЛОТО.  
8.45 ДИКИЙ МИР.  
9.05 СЧАСТЛИВЫЙ РЕЙС.  
10.20 ЕДИМ ДОМА.  
10.50 ИХ ПРАВЫ.  
11.25 АВИАТОРЫ.  
11.55 QUATTROQUOTE.  
12.30 ОДИН ДЕНЬ. НОВАЯ ВЕРСИЯ.  
13.25, 1.40 Х/Ф "НЕ МОГУ СКАЗАТЬ "ПРОЩАЙ".  
15.05 СВОЯ ИГРА.  
16.25 "ПОБЕДИВШИЕ СМЕРТЬ".

17.00 ТЫ - СУПЕРСТАР.  
19.00 СЕГОДНЯ. ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА.  
19.55 ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗНАНИЕ.  
20.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ. ОБЗОР ЗА НЕДЕЛЮ.  
21.00 ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ.  
22.15 ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР  
23.25 Х/Ф "ГРЕХ. ИСТОРИЯ СТРАСТИ".  
3.2 Т/С "БЕЗ СЛЕДА-4".  
4.20 Т/С "ДЕТЕКТИВ РАШ-3".  
5.15 Т/С "СКОРАЯ ПОМОЩЬ-11".

СТС

6.00 Х/Ф "НОВЫЙ ГУЛЛИВЕР".  
7.20 М/Ф "В НЕКОТОРОМ ЦАРСТВЕ".  
7.55 М/С "ФЛИППЕР И ЛОПАКА".  
8.20 М/С "СМЕШАРИКИ".  
8.30 М/С "ПРОСТО НОРМАН".  
9.00 М/С "ШОУ ТОМА И ДЖЕРРИ".  
9.15 САМЫЙ УМНЫЙ  
11.00 ГАЛИЛЕО  
12.00 СНИМИТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО!  
13.00 М/С "ЧИП И ДЕЙЛ СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ".  
14.00 М/С "СКУБИ ДУ".  
15.00 М/С "ГЕРКУЛЕС".  
16.00 "6 КАДРОВ". СКЕТЧ-ШОУ.  
16.30 Т/С "ШАГ ЗА ШАГОМ".  
17.00 Т/С "ЗАЧАРОВАННЫЕ".  
20.00 КТО УМНЕЕ ПЯТИ-КЛАССНИКА?  
21.00 Х/Ф "МУЖЧИНА ПО ВЫЗОВУ".  
22.40 СЛАВА БОГУ, ТЫ ПРИШЕЛ!  
23.55 Х/Ф "МНЕ НЕ БОЛЬНО".

РЕН ТВ

6.00, 4.35 МУЗКАНАЛ.  
6.45, 3.45 Д/Ф "АФРИКА. КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ".  
7.40 КЛУБ "БЕЛЫЙ ПОПУГАЙ".  
8.45 КУЛИНАРНЫЕ ШТУЧКИ.  
9.00 Х/Ф "ВОИНЫ ДЖУНГЛЕЙ".  
11.25, 23.00 "ОЧЕВИДЕЦ". НАШИ РЕКОРДЫ.  
12.30 НОВОСТИ УНИВЕРМАГОВ.  
13.00 НЕДЕЛЯ.  
14.00 Х/Ф "БРАТ".  
16.00 Х/Ф "БРАТ-2".  
18.30 Х/Ф "ОДИН В ТЕМНОТЕ".  
20.00 Т/С "СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ".  
22.00 Д/Ф "ВАМПИРЫ. КУЛЬТ КРОВИ".  
0.00 СЕАНС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ.  
1.25 ФАНТОМ-ШОУ.  
2.30 БЛА-БЛА-ШОУ.

ТНТ

7.00 М/С "НАСТОЯЩИЕ МОНСТРЫ".  
8.25, 1.30 НАШИ ПЕСНИ.  
8.50 БИНГО-ТВ.  
9.00, 21.00, 1.00 ДОМ-2.  
10.00 ШКОЛА РЕМОНТА.  
11.00 COSMOPOLITAN.  
12.00 ЖЕНСКАЯ ЛИГА.  
12.25 Т/С "САША + МАША".  
12.50 Х/Ф "ДВОЙНОЙ УДАР".

16.00 Х/Ф "ПОЦЕЛУЙ ДРАКОНА".  
18.00 ТАНЦЫ БЕЗ ПРАВИЛ.  
19.00 ТАКСИ В ПИТЕРЕ.  
19.30 САРАТОВ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.  
20.00 БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ.  
22.00 КОМЕДИ-КЛАБ.  
23.00 ЖЕНСКАЯ ЛИГА: ПАРНИ, ДЕНЬГИ И ЛЮБОВЬ.  
23.30 СМЕХ БЕЗ ПРАВИЛ.  
0.30 "СЕКС" С А.ЧЕХОВОЙ.

ТВ ЦЕНТР

5.50 Х/Ф "ВЫСТРЕЛ В ТУМАНЕ".  
7.30 ФАКТОР ЖИЗНИ  
7.55 ДНЕВНИК ПУТЕШЕСТВЕННИКА  
8.25 КРЕСТЬЯНСКАЯ ЗАСТАВА.  
9.00 РЫБОЛОВ.  
9.20 СТАНДАРТ КАЧЕСТВА  
9.30 "САКВОЯЖ". НОВОСТИ ТУРИЗМА.  
9.45 "21-Й КАБИНЕТ".  
10.20 "НАША МУЗЫКА" ГРУППА "ФАБРИКА".  
10.55 ДЕТЕКТИВНЫЕ ИСТОРИИ  
11.30, 14.30, 0.10 СОБЫТИЯ.  
11.40 Х/Ф "СПЯЩИЙ ЛЕВ".  
13.10 ЕЛЕНА ЗАХАРОВА В ПРОГРАММЕ "ПРИГЛАШАЕТ БОРИС НОТКИН".  
13.35 "ФАБРИКА МЫСЛИ" ИДЕЯ ДЛЯ РОССИИ  
15.00 "ИСТОРИЯ ГОСУДАРСТВА РОССИЙСКОГО".  
15.25 САФАРИ  
15.45 СТАНДАРТ КАЧЕСТВА.  
16.15 "VIP-МИССИЯ". СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ.  
16.40 Х/Ф "МОЯ МОРЯЧКА".  
18.10 ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ.  
19.05 Х/Ф "РЕЦЕПТ КОЛДУНИИ".  
21.00 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ  
22.00 Т/С "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ".  
0.25 Х/Ф "НЕУДЕРЖИМЫЕ".  
2.05 Х/Ф "ОГОНЬ ИЗ ПРЕИСПОДНЕЙ".  
4.05 Х/Ф "И ТЫ УВИДИШЬ НЕБО".  
5.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ

КУЛЬТУРА

6.30 ЕВРОНЬЮС.  
10.10 "ОБЫКНОВЕННЫЙ КОНЦЕРТ С ЭДУАРДОМ ЭФИРОВЫМ".  
10.40 Х/Ф "ПОСЛЕДНЯЯ ДОРОГА".  
12.15 "ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО". ФЕДОР ОЦЕП.  
12.40 МУЗЫКАЛЬНЫЙ КИОСК.  
13.00 М/Ф "КАПИТАНСКАЯ ДОЧКА". "СКАЗКА О МЕРТВОЙ ЦАРЕВНЕ И СЕМИ БОГАТЫРЯХ".  
14.00 Д/С "ОДНАЖДЫ, МНОГО ЛЕТ НАЗАД...".  
14.20, 1.55 Д/Ф "КОГТИ АМАЗОНКИ".  
15.15 ЧТО ДЕЛАТЬ?  
16.05 ДЕНЬ ДИПЛОМАТИЧЕСКОГО РАБОТНИКА. "ИНОСТРАННОЕ ДЕЛО".  
16.45 ОПЕРА ДЖ. ВЕРДИ "ФАЛЬСТАФ".  
19.10 75 ЛЕТ МИХАИЛУ РОЩИНУ. "ЖИЗНЬ КАК ЖИЗНЬ".  
19.50 Х/Ф "СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД".  
22.05 ЗАГАДКИ ИСТОРИИ. "ПОД ЧАРАМИ ЗОЛОТА".  
23.00 Х/Ф "ХЭППИ ЭНД".

0.40 ШИРОКИЙ ФОРМАТ.  
1.10 "ДЖЕМ-5". УЭЙН ШОРТЕР И ЕГО ГРУППА.  
1.35 М/Ф "ДОГОНИ-ВЕТЕР".

ВЕСТИ ВЕСТИ

0.00 - 19.00 РИК.  
\*19.00 ВЕСТИ. СЕЙЧАС. САРАТОВ.  
\*19.15 ВЕСТИ ДЛЯ ЖЕНЩИН.  
\*19.25 ВЕСТИ. КУЛЬТУРА.  
20.00 - 0.00 РИК.

ТВ-3

6.00 ЮМОРИСТИЧЕСКОЕ ШОУ "УПС!".  
7.00, 8.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
7.30 М/С "ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ".  
9.00 Т/С "МУРАШКИ".  
10.00 Х/Ф "ЗЕЛЕНый ФУРГОН".  
13.00 "МИСТИКА ЗВЕЗД".  
14.00 Х/Ф "МЕСТЬ РОЗОВОЙ ПАНТЕРЫ".  
16.00 Х/Ф "МАМОНТ".  
18.00 Д/Ф "КТО УБИЛ АЛЕКСАНДРА ВЕЛИКОГО?".  
19.00 Д/Ф "ГОРОДСКИЕ ЛЕГЕНДЫ".  
20.00 "ПРОДАВЦЫ СТРАХА".  
21.00 Х/Ф "ДОСЬЕ ДРЕЗДЕНА". 2-Я СЕРИЯ.  
22.00 Х/Ф "АРАХНИД".  
0.00 Х/Ф "ФОРМУЛА 51".  
2.00 КУЛЬТ НАЛИЧНОСТИ.  
5.00 РЕЛАКС.

ВОЛЖСКАЯ ВОЛНА

7.00 ПУНКТЫ НАЗНАЧЕНИЯ.  
7.35 Д/Ф "ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ ЕВРОПЕЙСКИХ ЖИВОТНЫХ: ФЕЯ ЛЕСА".  
8.30 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ ИЗ ТАБАКЕРКИ".  
9.25 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
10.00 АВГДЕЙКА. СЛОЖЕНИЕ И ВЫЧИТАНИЕ.  
10.25 ВОКРУГ СВЕТА.  
11.20 Т/С "ЭЛЕН И РЕБЯТА".  
12.20 Х/Ф "ИРЛАНДСКИЙ КВАРТАЛ".  
14.10 КОНЦЕРТ К ЮБИЛЕЮ Р. РОЖДЕСТВЕНСКОГО. "ЖЕЛАЮ ВАМ...".  
15.40 ГЕНИЙ МЕСТА С ПЕТРОМ ВАЙЛЕМ.  
16.10, 1.20 Т/С "СЕМЬЯ СЕРРАНО".  
17.00 КВН-97.  
19.15 НОВОСТИ УНИВЕРМАГОВ.  
19.30 Т/С "ПОДОЗРЕНИЕ".  
20.30 Х/Ф "ПОБЕГ С "ЕЛИСЕЙСКИХ ПОЛЕЙ".  
22.30 Т/С "КОМАНДА КРИМИНАЛИСТОВ".  
23.30 Х/Ф "ЖЕНЩИНЫ ЧЕСТИ".

СПОРТ СПОРТ

5.00 ВОЛЕЙБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. МУЖЧИНЫ. "ЛОКОМОТИВ-БЕЛОГОРЬЕ" (БЕЛГОРОД) - "ФАКЕЛ" (НОВЫЙ УРЕНГОЙ).  
7.00, 9.00, 13.15, 16.30, 21.55, 0.25 ВЕСТИ-СПОРТ.

7.15 ГАНДБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. ЖЕНЩИНЫ. "ВИБОРГ" (ДАНИЯ) - "ЗВЕЗДА" (РОССИЯ).  
9.15 СТРАНА СПОРТИВНАЯ  
9.45, 13.30, 15.30 БОБСЛЕЙ КУБОК МИРА.  
11.05 ЛЫЖНЯ РОССИИ.  
11.15 РЕГБИ. "КУБОК ШЕСТИ НАЦИЙ". ФРАНЦИЯ - ИРЛАНДИЯ.  
14.20, 4.10 "СБОРНАЯ РОССИИ". ЕВГЕНИЙ ТРЕФИЛОВ.  
14.55, 20.00 КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ. ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КЛАССИЧЕСКОМУ МНОГОБОРЬЮ.  
16.40 ТЕННИС. КУБОК ДЭВИСА. 1/8 ФИНАЛА. РОССИЯ - СЕРБИЯ.  
22.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. "КАТАНИЯ" - "ИНТЕР".  
0.35 БИАТЛОН. ЧЕМПИОНАТ МИРА.  
2.15 РЕГБИ. "КУБОК ШЕСТИ НАЦИЙ". ИТАЛИЯ - АНГЛИЯ.

7-ТВ

5.00, 5.30 ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ.  
6.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ.  
6.30 СПОРТИВНАЯ НЕДЕЛЯ ПОДМОСКОВЬЯ.  
6.40, 4.45 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТРЕК.  
7.00 ВРЕМЯ "САТУРНА".  
7.10, 15.40 HIGH 5.  
7.40, 15.10 ЭКСТРИМ: НАЧАЛО ВЕКА.  
8.10 RACING WORLD.  
8.40 БЕГА И СКАЧКИ.  
9.10, 1.00 НАСТОЛЬНЫЙ ФУТБОЛ.  
9.30, 0.00 КЛАССИКА: ФИНАЛЫ КУБКА АНГЛИИ.  
10.30, 14.10, 21.00, 1.40 NBA LIVE!  
10.40 АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ.  
11.10, 20.40 НАСТОЛЬНЫЙ ХОККЕЙ.  
11.30, 2.05 X-TREME 99.9.  
12.30, 21.40 OFF-ROAD DRIVE.  
12.40, 20.30, 1.10 GAME SPORT.  
13.00, 20.10, 1.25 КИБЕРСПОРТ.  
13.10 ГОЛЬФ.  
13.40 GOLF TODAY.  
14.30, 23.40 СВОБОДНЫЙ ПОЛЕТ.  
14.40, 23.10 КАРТИНГ.  
16.10 МИР СВОБОДНОГО СПОРТА.  
16.40 ЗВЕЗДА АВТОСТРАДЫ.  
17.00 AUTOFASHION.  
17.10, 18.10 ЛУЧШИЕ МАТЧИ АНГЛИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ.  
19.10 NASCAR.  
21.10 MOTOR WORLD.  
22.00 МИР ПОДВОДНОЙ ОХОТЫ.  
22.10 ПЛАНЕТА РЫБАКА.  
22.40 ПРЕДЕЛЬНАЯ ГЛУБИНА.  
23.00 ВОКРУГ СВЕТА НА "ПАЛЛАДЕ".  
3.05 TOTAL РЕГБИ.  
3.30 БРАЗИЛЬСКИЙ ФУТБОЛ.  
4.05 ДАРТС.

САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕКЦИОНЕР  
купит ордена и медали СССР  
БЕСПЛАТНЫМ ПОЗОЛОЧЕННЫМИ ИКОНЫ  
ВЫЗДВОСЛА  
РАЙОНА  
ТЕЛЕФОН: 49-75-24



# ВНИМАНИЕ! ПРИЗОВОЙ ФОНД 3250 РУБЛЕЙ

УСЛОВИЯ РОЗЫГРЫША — НА СТРАНИЦЕ 15

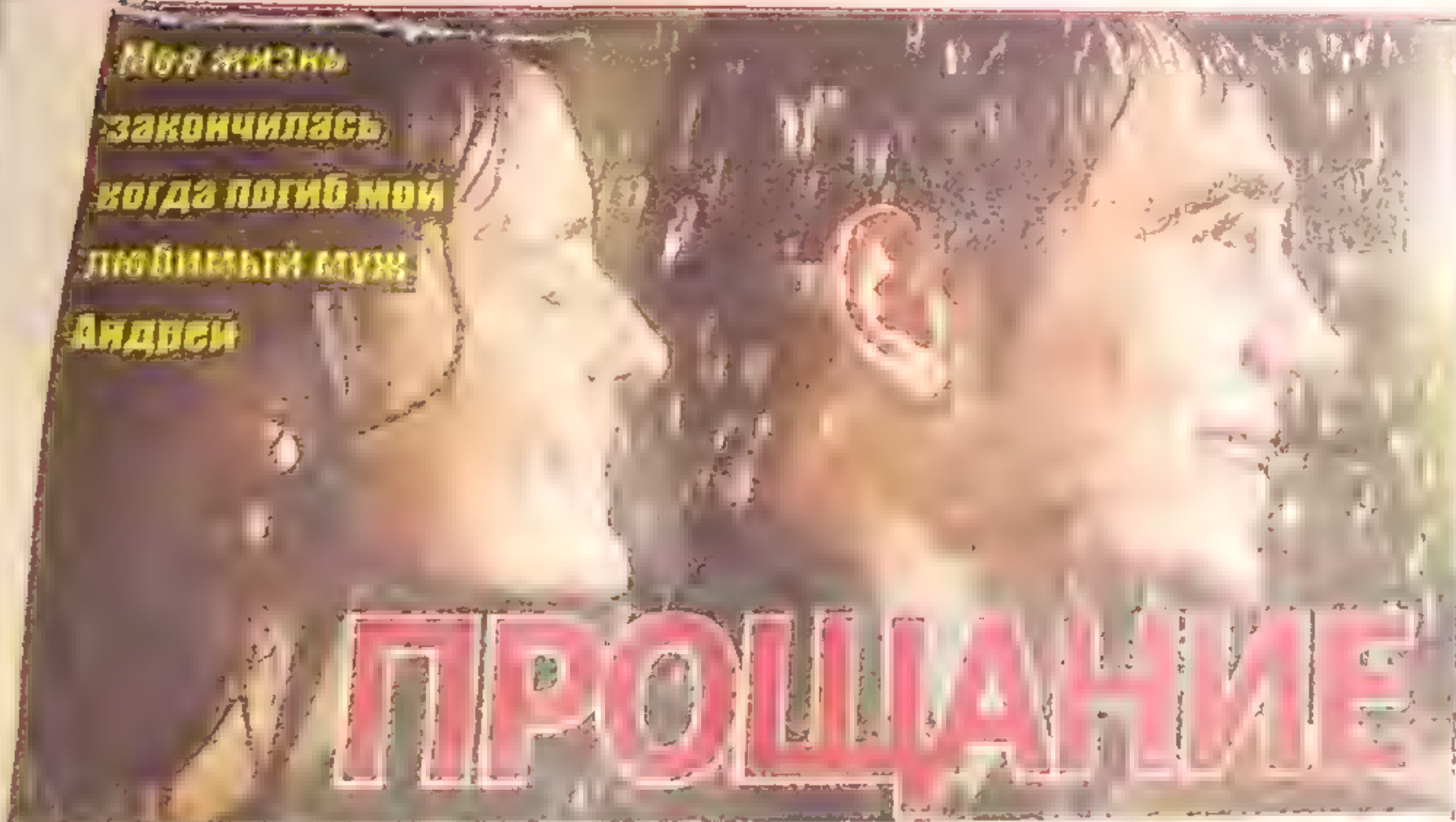
№11 (347), 14 марта, 2012

Телерадиограмма с 19 по 25 марта

# Календарь

плюс ТВ

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28  
ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС ПН ВТ СР



Моя жизнь  
закончилась  
когда погиб мой  
любимый муж  
Андрей

## ПРОЩАНИЕ

### с прошлым

Говорит, Елена...

После гибели Андрея все наперебой утешали меня: мол, ты молодая, красивая, встретишь другого, еще устроишь личную жизнь. Когда я слышала эти слова, считала, что все глумятся над памятью моего любимого и надо мной. Ведь для меня все было кончено.

...Андрей с коллегой, женщиной по имени Илона, возвращался из командировки. На трассе их застала гроза с жутким ливнем. Видимость плохая. Муж задремал за рулем и не заметил, как машина врезалась в дерево, а пассажиры почему-то не сработали... Коллега Андрея выжил, но с тяжелыми ушибами, а он погиб на месте. С тех пор я как маньячка, все время думаю об этом. Когда бывала чуть ли не каждый день. Не...

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В НОВОМ КОНКУРСЕ  
ПОДРОБНОСТИ НА СТРАНИЦЕ 2

ХОМУТ ДЛЯ РАБОЧЕ- ГО СКОТА	КАЖДЫЙ ИЗ 40 В ВОДКЕ	ОРЕКСТ РАНТ- ДУХО- ВИК	ПРЯНАЯ ТРАВА	ФИДЕЛЬ СКУБЬ	СТУК ПОДКОВ ПО МОС- ТОВОЙ	"ПРОК" ОТ БУЛЬОНА
ПРОГ ВОЗА КОНЧИЛ ПРОИС- КИ	КАФЕ СО СТОЙ- КОЙ	ПАЛАТА КОН- ГРЕССА США	ТЕЛЕ- СЕТКА НА ЭКРАНЕ	БЕДА, КОТОРОЙ СЛЕЗАМИ НЕ ПО- МОЖЕШЬ		
С НИМ ХОДЯТ ПО ВОДУ	В ШИНУ ВОЗДУХ ЗАГО- НЯЕТ	И НА- ПОЛЕОН, И НИ- КОЛАЙ II	"ВИЛЬ" СУДАКА БИТЬ	ДОМАШ- НИЙ ВОДОЕМ ДЛЯ РЫБ	НЕ ВЕ- ШАЕТ ГАРДЕ МАРИН	ЗАПОЙ- НЫЙ "КУРАЖ"
НАСЕ- КОМОЕ- КРОВО- ПИЙЦА	ЕДА ИЗ КАЗАНА	ЕЮ ПЛА- ТЯТ В БАНГЛА- ДЕШ	ЖИЛИ- ЩЕ У ЯКУТОВ	ОБСУЖ- ДЕНИЕ ЦЕНЫ НА БАЗАРЕ	"ВЕДРО" ИЗ БЕ- РЕСТЫ	ПЬЯНО- МУ МОРЕ ПО
ЗВУК ЧО- РЯКА ХРУС- ТАЛЬНЫХ БОКАЛОВ	УЛЕТ- НАЯ ШУТКА	ХУДО- ЖЕСТ ВЕННИ МУЗЕЙ В ПАРИЖЕ	ПОЛНЫЙ ВИТОК	ДЛЯ ПОС- ТЕРЬ	ПО- МОЩЬ БЛИЗО- РУКОМУ	МЕРА ЗЕМЛИ В БРИТА- НИИ



...красивая, встретишь другого, еще устроишь личную жизнь. Когда я слышала эти слова, считала, что все глумятся над памятью моего любимого и надо мной. Ведь для меня все было кончено.

Андрей с коллегой, женщиной по имени Илона, возвращался из командировки. На трассе их застала гроза с жутким ливнем. Была ночь, видимость близка к нулю. Муж задремал за рулем и не справился с управлением. Машина врезалась в дерево, а пассажиры безопасности почему-то не сработали. Колеса Андрея отделались несколькими ушибами, а он погиб на месте.

Прошло уже два года, а я, как маньячка, все время думала об Андрее. На могиле мужа я бывала чуть ли не каждый день. Нередко меня возил на кладбище Леня, друг Андрея. Однажды, накануне очередной такой поездки, он позвонил мне.

— Любаш, привет! Слушай, завтра грозу обещают! Может, откажешься от этой поездки? Нет? Ну, хорошо. Тогда предлагаю такой план: утром у меня будут кое-какие дела, которые срочно надо уладить, а после обеда я за тобой заеду и отвезу. Идет?

— Спасибо, что помнишь обо мне. Но не переживай, доберусь своим ходом, — ответила я благодарно.

«Милый Леня, — подумала я с благодарностью. С тех пор как погиб Андрей, он всегда старался поддерживать меня. Не знаю, что бы я без него делала... Стыдно признаться, но иногда я злилась на парня за то, что не давал мне умереть спокойно. Да, я хотела умереть...»

Окончание на стр. 1



**кредит +  
рассрочка**

**7 ЛЕТ ГАРАНТИИ**



**ПЛАСТИКОВЫЕ  
ОКНА, ДВЕРИ,  
ЛОДЖИИ,  
БАЛКОНЫ**

**ОТДЕЛКА ОТКОСОВ**

г. Энгельс, ул. Коммунистическая, 40  
т.: (8-8453) 75-88-77

г. Энгельс, ул. Волоха, 14  
т.: (8-8453) 55-65-25





### Открыта «горячая линия» по ЕГЭ

Министерство образования Саратовской области организовало в комитете по государственному надзору и контролю в сфере образования «горячую линию» по вопросам проведения государственной итоговой аттестации (ГИА) и единого государственного экзамена (ЕГЭ). Сообщается, что специалисты комитета ответят на вопросы по срокам и месту подачи заявлений на участие в ЕГЭ различных категорий граждан, о размещении информации о вступительных испытаниях в учреждениях профессионального образования, о порядке подачи и рассмотрения апелляций, о сроках предъявления результатов экзаменов. Телефон в Саратове: 8 (8452) 75-40-25.

### Трассы обещают расчистить до 15 марта

В Саратовской области на 33 трассах общей протяженностью 110 километров движение осуществляется по объездным дорогам, расположенным параллельно основным. На этих участках, расположенных в 14 районах области, ведутся работы по расчистке всей проезжей части, сообщает министерство транспорта и дорожного хозяйства региона. По словам и.о. министра Ивана Козаченко, перед подрядными организациями стоит первоочередная задача — расчистить проблемные участки до наступления оттепели. Ежедневно к работе по расчистке привлекается, в среднем, до 200 единиц техники. Возобновить движение транспорта на этих дорогах планируется до 15 марта. Между тем, отметили в министерстве, в эти сроки может внести коррективы погода.

### Повысятся почтовые тарифы

В ближайшее время могут быть повышены тарифы на почтовую пересылку корреспонденции. Соответствующий проект приказа опубликован на сайте Федеральной службы по тарифам. Среднее удорожание составит 10%. Отправка простого письма подорожает с 11,8 до 13 руб., заказного — с 26 до 28,5. За ценное письмо нужно будет заплатить 65 руб. (сейчас 59), за простую бандероль весом до 100 граммов — 27,2, заказную — 38,5 руб.

### На Волге произошел замор рыбы

В акватории бассейна Волги в районе Саратова произошел небольшой замор. Такое явление случается после продолжительных сильных морозов, когда льдом затягиваются все полыньи, и в воде не остается растворенного кислорода. Рыба начинает задыхаться и гибнет. Страдает и гибнет в основном окунь, плотва, густера и лещ. Но урон относительно невелик.

### Наше достижение

Александр Логинов выиграл

Кубок IBU

Биатлонист Александр Логинов, выигравший «серебро» этапа Кубка IBU в Альтенберге, в гонке преследования саратовского

### В Энгельсе произошел крупный пожар

10 марта около 6 часов утра в Энгельсе произошел крупный пожар. Горели второй и третий этажи пятиэтажки. В результате возгорания погибли пять человек, трое детей (2-летняя девочка и две девочки 11 лет) и восемь взрослых с отравлением угарным газом были госпитализированы. В настоящее время состояние пострадавших оценивается как удовлетворительное. Из дома, в котором полностью выгорели несколько квартир, было эвакуировано более 100 человек. Предварительная причина случившегося — взрыв бытового газа в квартире 81-летнего пенсионера. Согласно заключениям специалистов, несущие конструкции при взрыве не пострадали. Принято решение в ближайшие сроки восстановить все перекрытия и заселить пострадавших.

### Мужчина застрелился из травматического пистолета

В Саратове 30-летний мужчина после ссоры с соседом разбил окно его автомобиля. Когда на место происшествия прибыли сотрудники полиции, гражданин выстрелил себе в рот из травматического пистолета. Выстрел оказался смертельным.

### В Саратове задержали фальшивомонетчиков

Управление по экономической безопасности и противодействию коррупции ГУ МВД по Саратовской области ликвидировали в Саратове преступную группу, занимающуюся сбытом фальшивых купюр по всей территории России. Сбытчики переезжали из региона в регион и избавлялись от фальшивок номиналом в 1 и 5 тыс. рублей. Подлинность купюр можно было распознать только при помощи техники — подделки были высокого качества с имитацией защиты. Преступная группа состояла из восьми человек из Саратовской и Тамбовской областей и ближнего зарубежья, включая Прибалтику. Четверых сбытчиков задержали в автомобиле на мосту Саратов-Энгельс. В бардачке их машины было обнаружено 15 фальшивых тысячных купюр. Еще троих злоумышленников задержали в Саратове, а последнего участника группировки — в Калининграде. Возбуждено уголовное дело.

### Сосед убил «меломана» за громкую музыку

В Саратове на пороге квартиры одного из жилых домов был обнаружен труп 37-летнего гражданина с перерезанным горлом. Прибывшими на место происшествия полицейскими по подозрению в совершении этого преступления был задержан ранее судимый сосед погибшего. Как выяснилось, убитый работал в Балакове вахтовым методом, по несколько дней проводил дома. В Саратове он пил и громко слушал музыку. Сосед неоднократно делал ему замечания, но «меломан» не реагировал. В день убийства подозреваемый вышел на лестничную площадку, выключил свет в квартире соседа, а когда тот открыл дверь, ударил его ножом в шею. Решается вопрос об аресте мужчины. Ему грозит до 15 лет тюрьмы.

### Резнивец зарезал сожительницу

В одном из сел Питерского района произошло убийство. Правоохранители выяснили, что основной мотив преступления — ревность. Мужчина несколько раз ударил ножом свою сожительницу после того, как узнал о наличии у нее любовника. После убийства злоумышленник выбежал на улицу и попытался тем же ножом перерезать себе горло. Его задержали сотрудники полиции. Возбуждено уголовное дело.

### Ссора пенсионеров закончилась пенюшечной

**1894** На 47-м году жизни скончался п. Н. Яблочков — изобретатель дуговой лампы без регулятора, получившей название «свеча Яблочкова».

**1909** Проходили торжества, посвященные 100-летию со дня рождения Н. В. Гоголя. Этому событию был посвящен выпуск газеты «Саратовский вестник». В городском и народном театрах состоялись гоголевские вечера.

**1980** В шахматном клубе состоялась встреча любителей шахмат с А. Е. Карповым. Чемпион мира рассказывал об основных событиях в шахматной жизни, о своих творческих планах, ответил на многочисленные вопросы.

### 20 марта

**1932** Открылась первая межсоюзная городская конференция профессиональных союзов, обсудившая вопросы развития промышленности города.

**1995** Образовано отделение федерального казначейства по Аткарскому району Саратовской области.

### 21 марта

**1911** День рождения Василия Георгиевича Ключкова (Диева) (1911-1941), легендарного политрука Панфиловской дивизии, Героя Советского Союза. Уроженец с. Синодское Воскресенского района Саратовской области.

**1921** Губисполком создал Губернский революционный комитет под председательством М. И. Васильева-Южина с передачей ему всей полноты власти в губернии. Просуществовал до 27 апреля 1921 года.

**1942** В Саратов прибыл в эвакуацию Ленинградский университет.

### 22 марта

**1845** Открылась первая в Саратове частная типография и литография И. Хворинова.

**1886** День рождения Алексея Павловича Шехурдина (1886-1951), выдающегося отечественного селекционера, профессора, доктора сельскохозяйственных наук, заслуженного деятеля науки, лауреата Государственной премии, директора Саратовской сельскохозяйственной опытной станции (ныне Научно-исследовательский институт сельского хозяйства «Юго-Востока» им. С. М. Бухарца).



еся после продолжительных сильных морозов, когда льдом затягиваются все полыньи, и в воде не остается растворенного кислорода. Рыба начинает задыхаться и гибнет. Страдает и гибнет в основном окунь, плотва, густера и лещ. Но урон относительно невелик.

#### НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

### Александр Логинов выиграл две медали Кубка IBU

Наш земляк, биатлонист Александр Логинов, выиграл второе «серебро» этапа Кубка IBU в Альтенберге (Германия). В гонке преследования саратовского спортсмена, совершившего четыре промаха, опередил только Эрик Лессер из Германии. В спринте Логинов послал в цель все десять выстрелов, уступив по скорости 1,4 секунды норвежцу Эрленду Бьонтегаарду. От бронзового призера Александра отделили 14,2 секунды. В индивидуальной гонке саратовец остановился на ближних подступах к пьедесталу — четвертое место. До третьего места ему не хватило 21,7 секунды.

### Прыгуны в воду выиграли 4 медали

В Тольятти прошли всероссийские соревнования по прыжкам в воду «Ласточки Жигулей». Саратовские прыгуны завоевали 3 золотых и одну серебряную медаль. Двукратным победителем соревнований стал Илья Арзютов (вышка, метровый трамплин), один раз выиграл Вадим Фролов

маемый вышел на лестничную площадку, выскочил на соседа, а когда тот открыл дверь, ударил его ножом в шею. Решается вопрос об аресте мужчины. Ему грозит до 15 лет тюрьмы.

### Ревнивец зарезал сожительницу

В одном из сел Питерского района произошло убийство. Правоохранители выяснили, что основной мотив преступления — ревность. Мужчина несколько раз ударил ножом свою сожительницу после того, как узнал о наличии у нее любовника. После убийства злоумышленник выбежал на улицу и попытался тем же ножом перерезать себе горло. Его задержали сотрудники полиции. Возбуждено уголовное дело.

### Ссора пенсионеров закончилась поножовщиной

В Саратове возбуждено уголовное дело по факту убийства 66-летнего пенсионера. Погибшему было нанесено несколько колото-резаных ранений в области грудной клетки. По подозрению в совершении этого преступления полицейские задержали 70-летнего знакомого погибшего. Как пояснил задержанный, он поссорился с приятелем, и когда тот начал его душить, то в ответ подозреваемый взялся за нож. Если вина задержанного подтвердится, ему грозит до 15 лет тюремного заключения.

### В Саратове ротвейлер искушал школьника

В Саратове на школьника напал ротвейлер. Как рассказала сотрудница полиции 49-летняя мать ребенка, собака сорвалась с цепи и накинулась на ее 15-летнего сына. Семья проживала в частном доме. Прибывший по вызову помощник участкового расстрелял ротвейлера. Мальчик получил рваные раны обеих предплечий. Госпитализация ему не потребовалась.

### ПРОДОЛЖАЕТСЯ КОНКУРС «УШИ, ЛАПЫ, ХВОСТ»!

Присылайте свои рассказы и фотографии любимых питомцев — кошек и собак, канареек и попугайчиков, хомячков и кроликов, поросят и козлят и т.д. и т.п. по адресу:

Раз в месяц редакция будет публиковать лучшие из присланных рассказов и снимки к ним в рубрике «Экология человечности». Конкурс продлится до конца мая, а в июне редакционное жюри во главе с главным редактором определит тройку лидеров.

#### ПРИМЕРЫ

1. Поскольку газетная площадь ограничена, ваш рассказ не должен превышать двух тетрадных страничек.
2. Пишите ваши описания четко и разборчиво и по возможности придумывайте к ним краткие заголовки. Фотографии желательно присылать хорошего качества.
3. Не забудьте указать на конверте свой подробный адрес (индекс обязателен), полные фамилию, имя, отчество и контактный телефон.
4. Редакция оставляет за собой право редактировать присланные тексты. Фотографии и рукописи возврату не подлежат.

С пожеланием творческих успехов редакция

1843 частная типография и литография И.Хворина.

1886 День рождения Алексея Павловича Шехурдина (1886-1951), выдающегося отечественного селекционера, профессора, доктора сельскохозяйственных наук, заслуженного деятеля науки, лауреата Государственной премии, директора Саратовской сельскохозяйственной опытной станции (ныне Научно-исследовательский институт сельского хозяйства «Юго-Востока» НПО «Элита Поволжья»).

#### 23 марта

1917 В здании губернского правления открылся областной съезд Советов Поволжья и Приуралья.

1917 Вышел первый номер газеты «Социал-демократ» органа Саратовского комитета РСДРП(б).

1943 Отправлен первый эшелон (55 вагонов) с цементом, лесом, стройматериалами, обувью, одеждой и оборудованием для Сталинграда.

1980 В театре оперы и балета им. Н.Г.Чернышевского в операх «Кармен» и «Князь Игорь» выступила солистка Большого театра Союза ССР, народная артистка РСФСР Т. Сивянская.

#### 24 марта

1869 В Покровске (Энгельсе) настоятель церкви Василий Рождественский открыл первую церковно-приходскую школу, переведена (1974) в состав земских как Покровско-Вознесенская сельская народная школа.

1941 Поставлен под промышленную нагрузку первый турбогенератор третьей очереди СарГРЭС.

1833 В Саратове родился А. Н. Пыпин, двоюродный брат Н. Г. Чернышевского, известный литературовед.

1920 Образован Черкасский филиал центральной районной библиотечной системы Вольского района.

1964 Проходило совещание по изучению и распространению системы бездефектного изготовления продукции на предприятиях Приволжского совнархоза.

#### НОВЫЙ КОНКУРС

Уши...

Лапы...

Хвост...

ИСПОЛЬЗОВАНЫ МАТЕРИАЛЫ САЙТОВ SARBC.RU, VZSAR.RU, 4VSAR.RU, RG.RU, ASTROLAND.RU, ARINFORM.RU



БИНГО

БИНГО

599 тираж от 11 марта 2012 г.

ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ

710 тираж от 10 марта 2012 г.

РУССКОЕ

РУССКОЕ ЛОТО

909 тираж от 11 марта 2012 г.

Приз «Линия»: выиграли 8 билетов по 100.000 руб.: 17, 66, 30, 07, 20, 80, 51, 48.

Джек-Пот (не разыгран): 56, 28, 65, 76, 53, 50, 62, 71, 54, 06, 10, 33, 42, 75, 58, 31, 69, 43, 45, 40, 22, 82, 32, 36.

Приз «Бинго-1»: выиграли 3 билета по 33.334 руб.: 68, 47, 78, 86, 89, 52, 01, 77, 26, 49, 05.

Приз «Бинго-2»: выиграл 1 билет 220.000 руб. (автомобиль): 84, 41, 16, 61, 09, 55, 88, 19, 81, 70, 23, 44, 37, 03, 73, 34, 12, 02, 59, 14, 24.

Приз «Бинго-3»: выиграл 1 билет 290.000 руб. (автомобиль): 13, 67, 64, 90, 74, 38, 87, 35, 39, 18.

Премияльные: 08 - 2.000 р.; 72, 57 - 1.900 р.; 15 - 1.800 р.; 85 - 1.297 р.; 21 - 800 р.; 25 - 500 р.; 83 - 300 р.; 04 - 150 р.; 63 - 100 р.; 60 - 90 р.; 29 - 80 р.; 27 - 53 р.

Всего: 3.162.819 руб. Джек-Пот: 917.164 руб.  
Невытавшие шары: 11, 46, 79

1 тур: выиграл 1 билет 400.000 руб.: 66, 71, 64, 58, 33, 1.

2 тур: выиграл 1 билет 800.000 руб.: 88, 44, 85, 51, 6, 14, 61, 42, 76, 57, 62, 2, 55, 50, 18, 3, 34, 9, 37, 90, 63, 13, 11, 28, 27, 35, 15, 54, 29, 60, 30, 86, 24.

3 тур: выиграл 1 билет 8.000.000 руб.: 84, 39, 70, 7, 16, 40, 8, 36, 41, 56, 67, 22, 49, 5, 46, 45, 81, 59, 75, 31, 38, 32, 47, 87.

4 тур: 21, 52 - 300.000 р.; 77 - 100.000 р.; 82 - 30.000 р.; 12 - 10.000 р.; 20 - 3.001 р.; 48 - 1.000 р.; 17 - 731 р.; 78 - 543 р.; 53 - 414 р.; 43 - 322 р.; 65 - 255 р.; 79 - 206 р.; 26 - 169 р.; 25 - 142 р.; 10 - 122 р.; 68 - 108 р.; 74 - 95 р.; 4 - 94 р.; 19 - 93 р.; 73 - 87 р.; 23 - 84 р.; 89 - 62 р.

Всего: 31.863.190 руб. Джек-Пот: 1.677.010 руб.  
Невытавшие шары: 69, 72, 80, 83

1 тур: выиграли 14 билетов по 8.571 руб.: 20, 55, 8, 25, 31, 29, 85, 13.

2 тур: выиграл 1 билет 210.003 руб.: 64, 16, 43, 83, 27, 3, 87, 10, 65, 58, 44, 77, 63, 34, 19, 84, 9, 61, 51, 18, 38, 57, 52, 2, 45, 69, 32.

3 тур: выиграл 1 билет 1.000.000 руб.: 71, 15, 88, 81, 68, 47, 54, 39, 60, 40, 7, 89, 59, 41, 62, 82, 50, 5, 1, 46, 72, 23.

4 тур: 33, 28, 17, 75, 49 - 1.000 р.; 35, 70 - 75.000 р.; 73 - 12.500 р.; 6 - 1.000 р.; 78 - 700 р.; 1 - 500 р.; 53 - 300 р.; 76 - 200 р.; 14 - 175 р.; 42 - 149 р.; 67 - 130 р.; 56 - 118 р.; 21 - 109 р.; 12 - 103 р.; 90 - 100 р.; 80 - 97 р.; 4 - 95 р.; 24 - 94 р.; 30 - 92 р.; 66 - 91 р.; 48 - 89 р.; 74 - 88 р.; 37 - 87 р.; 22 - 83 р.

Призовой фонд: 34.425.225 руб. Розыгрыш квартир: 2.000.000 руб. Джек-Пот: 620.000 руб.  
Невытавшие шары: 26, 36, 79, 86

Лотерея предоставлена СПО «Спорт-Сервис» телефоны в Саратове: (8452) 23 85 74, 23 60 38. E-mail: office@sarloto.ru

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Победители 9 номера газеты «Календарь плюс ТВ»:

- По 500 руб. выиграли: Илюхина А. О. (Балаково), Раззаков В. Ю. (Пугачев).
- По 250 руб. выиграли: Нагульная З. Д. (Калининск), Сидорчук П. Б. (Энгельс), Служивенкова Н. М. (п/о Кожевину, Петровский р-н).
- По 150 руб. выиграли: Рыльцева Т. С. (Хвалынский), Сергеева А. Э. (Аркадак), Лившиц Р. Е. (Балашов), Ефремова П. Л. (Озинки), Федорова Т. Л. (Красный Кут), Оноприенко Н. Г. (Ртищево), Каримова Х. А. (р/п Базарный Карабулак), Звонарева К. В. (Саратов), Лозгачев В. Б. (р/п Дергачи), Максимов В. М. (с. Языковка, Аткарский р-н).

## ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ №9:

Ключевые слова: стр. 1 амплитуда; стр. 3 недвижимость; стр. 14 искупление.  
Ключевая фраза: стр. 12 «Неприличное — это очень личное».  
Викторина: стр. 5 Александра Маринина; стр. 13 В июне 1988 года.

## УСЛОВИЯ РОЗЫГРЫША

Каждый номер разыгрывается 3 250 рублей: 2 приза — по 500 рублей, 3 приза — по 250 рублей и 10 призов — по 150 рублей.

Победителей конкурса определит жребий. На первоочередное участие в розыгрыше призового фонда имеют право купоны с правильными ответами на все задания: ключевые слова и фразы (поговорка или афоризм, зашифрованный в пронумерованных клетках) и вопросы викторины (задания ищите в купоне). Но даже тот, кто справится хотя бы с одним заданием, тоже может рассчитывать на удачу, потому что в жеребьевке участвуют все читатели, приславшие купоны с ответами.

Ваша задача — аккуратно вписать разгаданные задания в купон, вложить в конверт и отправить в редакцию. Не забудьте указать свой подробный адрес (индекс обязателен), полные фамилию, имя, отчество и контактный телефон. Денежные призы будут рассылаться по почте.

Имена победителей и ответы на задания призовых сканвордов и викторины этого номера будут опубликованы в № 13 (28 марта 2012 г.).

стр. 14

К О Л О С С П  
Л А А К Л  
В О Т У М П У М А  
О А П Л А К А Т  
С А М Б А Т А Р О  
Б Т С Р Г  
К В А С Р У П О Р  
А М Е Т А Л Л Е  
В К П Б С А  
С И Р И У С Ч А Л  
Л Р М И Н И  
Д Ы Б А Б К С  
Ы А Б А Т И С Т  
Ш Е В Р О Л Е В  
Л А Г Л А Г О Л И  
О Х Р А Т И Р Е  
И П А Р Н А С  
К Р Я Ж Р Е Т  
Л Б Ы Я В Ъ  
И Д А В К А О  
Н О Ж Н Ы Т О Р Т  
И И П Р О Б О Р  
К И Н З А Л Ё Т О  
А Н С А Л Т А Н

стр. 3

К О Н У Р А  
Ф А Р А О Н  
Б А Р И Т О Н  
Г О Н О Р А Р  
Р У Б А Н О К  
А С Т Р О Н О М  
Н А Б Р О С О К  
Л А Р И С А  
С Е Р И А Л  
К И С Л О Т А  
П А С Т И Л А  
С У Ш И Л К А  
А П Е Л Ё С И Н  
Г А С Т Р О Л И

стр. 1

Д А В Ъ Д О В И С  
Э А У И З У И Т  
К Р О Л О В О Ю Л  
С Т Л М Р А К  
К И Б А Л Ь Ч И Ш Е Л  
А О Е А И С К Р А  
В Ы Г О В О Р П О Т О П  
А Б Д Ы М Т О Г А  
Т Т У Ш Е И К Р А Н

стр. 3

С Т О Й Б И Ш Е А К О Р С А К  
П А Н П А Е У Ж А С Т Л  
О О Ы К К О С Т И И С Т О Р И К  
П О П У Т Ч И Ц А Н Р Л П А Р И  
Р С Е Е Г И Т А Р И С Т Д Н  
А К В А Л А Н Г М Ф А Т А С А Б О  
Т О Р Н И Т О Л О Г Ф Н Х О  
П О Б Е Г С Ф К Е Ф И Р С О П Л О  
Р Н О К Т Ю Р Н Н А Л А Д Ч И К  
О И Л Р А Н О Р А К Ж Е Д А  
М О Д Е Л И С Т Б Ц Д А Т А Л П  
О А А К В А Т О Р И Я Р П А Н И  
Н А Р О Д Е Ю Р О Д С Т В О О Е  
И Т Ш Т А Б Г Л А П О Л Л О Н  
М О С Т К И В И З А В И Т Ф А У Н А  
Ч А Ш У Т К А О Ж А Б О Н К  
С К И Р Д А О М Е Т Л А Р И К Ш А  
О О К О Л Ё Е У К О Н Т Р А К Т  
П У У П Р А М К А Е И Е  
А К С Е С С У А Р Х А Н О Д С И Т И  
Ш И Л А С Т Л И Т Р С О Я В О К  
Т О Л К А Ч Л Г У Н К Р О В М А Ч О  
Е И Д О К А Н Е Г А К Е Р О С И Н  
Т Р Е П А К С Т А Я С П А С Х И Н А

стр. 12

Ф А У С Т О Д У Т Л О В А Т О С Т Ъ  
А И Р Т Д И Е Б Е Д В О Ъ  
Б И В А Л У Е В Ч Р Ж А В Ч И Н А  
Б У К С И Р Б А Л Ь Ф А Н И И  
Р А Т Р А Н Ш Е А З А А Н И К А  
Е С О М А Л Ь Б О Р О А Б А К А Н  
В О Е Н К О М Я Е А К Т А А Н  
И Р О Т П А Д О Ш К У Р А  
А З К А Б А Н А Л Ь Я Н С А Ц  
Т А В А Т А Р М С С П Е Р Ч А Т  
У А С Е Л И Н И О В А  
Р У А Н И О З А Н У  
А Н О Н С Е И Н С И А



ключевые слова и фразы (пословица или афоризм, зашифрованный в пронумерованных клетках) и вопросы викторины (задания ищите в купоне). Но даже тот, кто что в жеребьевке участвуют все читатели, приславшие купоны с ответами.

**Ваша задача** — аккуратно вписать разгаданные задания в купон, вложить в конверт и отправить в редакцию. Не забудьте указать свой подробный адрес (**индекс обязателен**), полные фамилию, имя, отчество и контактный телефон. Денежные призы будут рассылаться по почте.

Имена победителей и ответы на задания призовых сканвордов и викторины этого номера будут опубликованы в № 13 (28 марта 2012 г.).

**В конце полугодия наиболее активных участников розыгрыша ждет дополнительный приз —**

**ПОЛУГОДОВАЯ ПОДПИСКА НА НАШУ ГАЗЕТУ**

**КУПОН • «КАЛЕНДАРЬ ПЛЮС ТВ» • №11 2012**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

**Ключевые слова**

стр.1

стр.12

стр.14

**Ключевая фраза**

стр.3

**Викторина**

Роль Анатолия Столбова в фильме «Соль земли»

Ответ: \_\_\_\_\_

Как звали советского летчика, о феноменальной неуязвимости которого ходили легенды

Ответ: \_\_\_\_\_

Впишите ответы, вырежьте купон и отправьте по адресу: 413100, Саратовская обл., г. Энгельс, пл. Свободы, 12-11

стр.3

КОНУРА ЛАРИСА  
ФАРАОН СЕРИАЛ  
БАРИТОН КИСЛОТА  
ГОНОРАР ПАСТИЛА  
РУБАНОК СУШИЛКА  
АСТРОНОМ АПЕЛЬСИН  
НАБРОСОК ГАСТРОЛИ

стр.1

ДАВЫДОВ ИС  
АУИЕЗУИТ  
КРОХОБОР ЮЛ  
СЛАШМРАК  
КИБАЛЬЧИШЕ  
АЛЕАИСКРА  
ВЫГОВОР ПОТОП  
АБДЫМ ТОГА  
ТТУШЕИ КРАН  
ОРЕХ КРАЧ  
РН ОСОТ ДТ  
ОПАЛА ОЛИФА  
ЧЕРЕНОК ЛАЗЕР  
СОН ВАТТ  
ШПИОН РАЙА  
И СРУБ ШНУР  
ЭЛЬФ ЛЧАГ П  
О РЯД М ГРАФ  
ОТРАВА ПОРОДА  
ЗОРГЕ ОБОЗ  
САФАРИ РУБАКА

Е И ДОКА НЕГА КЕРОСИ  
ТРЕПАК СТИАЯ СПАС ХИНА

стр.12

ФАУСТ ОДУТ ЛОВАТОСТЬ  
АИР ТДИЕ БДВ О  
Б И В АЛУЕВ ЧРХАВЧИНА  
БУКСИРБАЛЬФАНИИ  
РААТРАНШЕАЗАНИКА  
ЕСОМАЛЬБОРОАБАКАН  
ВОЕНКОМЯЕАКТААН  
ИР ОТПАД ОШКУРКА  
АЗКАБАН АЛБЯНСАШИ  
ТАВАТАРМСПЕРЧАТКА  
УЗСЕЛИВАНОВАМАТРАС  
РУАН ИОЗАНУДАИИИТ  
АНОНСЕНСИАРОКСАНА  
ХЧТРИБУНАЛГАТЛЕТ  
ДОСЬЕИРАЛЬКОВЕР  
КВАКУУМЫАНИМАТОР  
ЭКРАН ТЯГАЧМРЗЕНА  
ЕРУЖЬЕЛАЗАМАТМС  
АЙДАХОСТАНАО РЯСА  
НМРЯОБДИРАЛАТА  
НАКАЛ РОГАЧ АЛЕКЗНАК  
АО ОРАЛОНИТЬБОРОНА  
ЛЮНЕТТУТСИКИПАЯВОР  
ЫБЬОЛЬХАКЛИЧРЕДЬКА

стр.6

1 17  
2 18  
3 19  
4 20  
5 21  
6 22  
7 23  
8 24  
9 25  
10 26  
11 27  
12 28  
13 29  
14 30  
15 31  
16

стр.11

КТОИШАНИАРИЕ  
РВАШКАНЕСТОФ  
ЛАШОЛААЛТИСИЕН  
СТАПОДЯСИУРА  
ХИПЕНЕТОРАЛИ  
АШВОЕЛЛОСЛОИ  
БАСИИДАРИТЕ  
АФААААААААААА  
ОЛААААААААААА  
МИИЕСИНЕТИЛОГ  
ААААААААААААА  
АБСААААААААААА  
СРТОААААААААА  
ПМОАААААААААА  
ОАААААААААААА  
НЕУААААААААААА  
УАААААААААААА  
УАААААААААААА  
ААААААААААААА  
ДИОААААААААААА  
ААААААААААААА  
УИИААААААААААА  
РКФЦААААААААА  
ААААААААААААА  
СУМОААААААААА  
ААААААААААААА  
ТРИААААААААААА  
БКФРУААААААААА  
ААААААААААААА  
ААААААААААААА  
ААААААААААААА

**ВНИМАНИЕ!**

Во всех почтовых отделениях продолжается досрочная подписка на I полугодие 2012 года

на газету  
**Календарь**

ПО ЦЕНАМ ПЕРВОГО ПОЛУГОДИЯ

подписной индекс  
**15983**

**ОПТОВЫЕ ПОСТАВКИ**  
**газетной БУМАГИ**

☎ (8453) 568-178, соф. 89272262193

Объединенный издательский комплекс «Календарь + ТВ»

г. Саратов

Редактор

Юлия Засовина

Издательский комплекс «Календарь + ТВ»  
г. Саратов, пл. Свободы, 12-11  
и средства массовой информации  
Св-во № 100-2-03-0031 от 17.03.2005 г.  
Отпечатано с готовых форм в Саратовской Фабрике  
ООО «Типография «Комсомольская правда»  
по адресу: 443062, г. Саратов,  
ул. Герасимовская, 2-а

Заказ № 256 (объем 100 экз.)  
Ирарх 24680  
Подписано в печать 13.03.2012 г.  
в 16.30 (по габаритам - 15.50)  
Выходит по средам  
Цена свободная  
Адрес редакции и издателя:  
413100, г. Энгельс, пл. Свободы, 12-11

Телефон: Энгельс (8453) 568-178  
Саратов (8452) 248-864  
Email: sardus@mail.ru  
Подписной индекс - 15983  
В номере использованы материалы, опубликованные по закону «О СМИ». Максимальная ответственность за достоверность публикуемых сведений несет издатель.



С А Ф А Р И Р У Б А К А

Л Ю Н Е Т Т У Т С И К И П А Я В О  
Ы Ъ О Л Ъ Х А К Л И Ч Р Е Д Ь К

# ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ ТЕКУЩЕГО НОМЕРА

стр.6

1	Д	17	Б
2	А	18	Г
3	Т	19	Ш
4	Ю	20	Я
5	И	21	П
6	К	22	Л
7	Р	23	Э
8	Е	24	Щ
9	В	25	А
10	С	26	З
11	У	27	И
12	О	28	Е
13	Н	29	О
14	О	30	О
15	Н	31	Х
16	Х		

стр.11

П	Х	О	Р	И	С	А	Н	И	Ш	А	Н	П	Р	И	Е
Р	В	А	О	Ш	Т	К	А	М	Т	С	Т	А	Ж	С	И
И	А	Л	Ш	О	Т	Л	А	А	Л	И	Т	С	И	Е	Н
С	Т	А	П	Ф	О	К	Н	Д	С	И	М	Я	И	Д	А
Р	Т	Е	О	У	Е	С	Т	И	Я	Р	В	О	К	М	А
К	И	Л	Р	Е	Н	Н	Е	Р	Ь	Е	Т	Ь	А	И	Н
А	Щ	И	В	О	К	Е	Л	Е	П	О	С	П	О	Н	И
Б	А	Л	А	С	П	И	Д	О	А	Р	Ж	И	Т	Е	Е
Д	Г	О	Л	А	Й	К	А	М	Е	Т	Р	А	Т	К	Т
О	Л	Д	Е	П	Р	И	Т	Я	Ж	Ф	И	Л	Е	Р	О
М	И	Ш	Т	И	Е	И	Н	Е	Т	С	И	Л	О	Ж	
А	Ч	Н	И	К	О	С	Т	А	Н	Я	С	Т	О	Р	Е
Л	Ь	Г	Л	А	Д	Ж	О	И	К	А	К	И	К	Б	В
С	Л	О	Т	О	У	Т	Е	Н	О	Н	А	Н	И	О	И
П	Т	Н	О	Р	Г	А	Ж	К	А	Д	Р	Г	С	К	К
О	Р	А	Д	А	Н	Г	Н	А	А	Х	И	О	В	И	
Н	Е	У	Е	Ж	Н	Г	Ь	Я	К	Л	А	В	Т	О	А
У	А	Д	Ц	А	О	С	Н	А	А	Р	Р	А	В	К	Э
Ш	Ш	К	И	Ш	Я	Ы	Ч	Г	Т	Ь	И	Г	Б	В	А
И	У	А	Н	С	Т	Р	У	К	В	Е	У	С	Л	И	Н
К	Н	Г	О	Р	О	Т	К	И	Щ	Г	Ч	А	С	Е	И
Д	И	О	К	О	Н	Ч	А	К	В	А	М	А	Т	В	И
У	Е	Т	О	Б	А	А	Н	И	Е	Н	И	Р	Л	И	И
Х	И	Н	Т	Б	Л	Ь	Н	Я	О	Т	Р	А	Ж	Е	К
Б	О	Р	О	Р	О	Е	И	С	М	М	Р	И	Я	Н	И
Р	К	О	С	Ц	Е	Л	О	Г	И	Е	Т	М	А	С	Е
А	Д	Н	Т	И	Н	А	М	Х	Р	А	Н	Т	Е	К	Х
С	У	М	О	Н	О	Д	У	Д	И	З	С	А	М	Я	А
С	Л	А	И	Н	Е	Ч	И	Р	А	Я	Л	А	Л	А	Т
Т	Р	И	Т	А	Н	А	Н	И	Е	К	О	Г	О	М	И
Б	К	О	Г	Ю	У	Н	И	В	Е	Р	М	О	Л	Т	С
Е	А	С	М	С	Ю	К	П	Л	Е	Н	А	Г	И	Э	М
И	К	Л	Е	Т	И	А	Б	С	К	А	Р	К	О	Я	И
С	Б	О	А	К	Ч	Н	Ь	И	Г	Л	А	С	М	А	Н

## ВНИМАНИЕ

во всех почтовых  
отделениях продолжает  
досрочная подписка  
на II полугодие 2012 года


на газету  
**Календар**  
плюс ТВ

по ценам первого  
полугодия

подписной индекс  
**15983**

ОПТОВЫЕ  
ПОСТАВКИ

газетной  
**БУМАГИ**

 (8453) 568-175  
соч. 89272262193



Понедельник  
19 марта

Вторник  
20 марта

Среда  
21 марта

Четверг  
22 марта

Пятница  
23 марта

Суббота  
24 марта

Воскресенье  
25 марта

## КАЛЕНДАРЬ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Уязвима нервная система. Старайтесь не раздражаться по пустякам, не поддавайтесь негативным эмоциям. Можно лечить заболевания сердца и сосудов. Не злоупотребляйте мучными блюдами. Стричь и окрашивать волосы в этот день нежелательно.	Уязвимы ноги. Оперативные вмешательства на них категорически противопоказаны. Эффективным будет массаж стоп, как точечный, так и с мазями. Почистите кишечник. На ночь полезно принять слабительное, поставить клизму. От стрижки волос лучше воздержаться.	Могут беспокоить боли в ногах. Желательно носить мягкую удобную обувь. Не рекомендуется делать педикюр. Сегодня не следует есть животную пищу, зерна и семена. Визит в парикмахерский салон перенесите на другой день. Стрижка волос может привлечь к вам множество проблем.	Уязвимы глаза, уши, органы обоняния. Займитесь лечением органов мочевого выделительной системы. Почистите кишечник. На ночь полезно принять слабительное, поставить клизму. Исключите из рациона специи, копчения и маринады. Со стрижкой волос желательно повременить.	В этот день противопоказаны процедуры и операции, затрагивающие органы чувств. Можно лечить горло и бронхи. Рекомендовано пить отвары и настои душицы. Полезны кисломолочные продукты. Запланируйте визит к парикмахеру. Сделанная сегодня стрижка принесет вам удачу.	Исключите оперативные вмешательства в области головы и шеи. Не употребляйте много жидкости и грубую пищу. Хорошо применять фруктовые косметические маски для кожи лица и шеи. Благоприятный день для ухода за ногами и руками, а также стрижки и смены цвета волос.	По-прежнему уязвимы голова и шея. Любые операции в этот день противопоказаны, так как восстановительный период чрезвычайно затянется. Можете сходиться в баню. Нельзя есть животную пищу. Идеальный день для стрижки волос, можете также смело окрашиваться.
--	---	--	---	--	---	--

## ТОЛКОВАНИЕ СНОВ

Приснившиеся в эту ночь сны сбываются. Они также могут открыть истинную суть вещей и предстоящих событий.	Сон может быть вещим. Но помните, что сон только предупреждает, а сбудется он или нет — зависит от вас.	Образы сновидений этой ночи указывают на давние проблемы, от которых вы пытаетесь отвернуться.	Сегодняшние сны обещают много радости и должны исполниться в самом ближайшем будущем.	Если сегодня вам будет сниться что-то хорошее — это к радости, если плохое — не обращайтесь к нему.	Если в сновидениях этой ночи вы не можете преодолеть какое-то препятствие, то наяву легко его преодолеете.	Сны, приснившиеся сегодня, редко сбываются, но они подскажут, как решить стоящую перед вами задачу.
---	---	--	---	---	--	---

## ПРИМЕТЫ И СЫВЕРИЯ

День обострения интуиции. В этот день рождаются идеи. Прислушайтесь к внутреннему голосу. Если положить ребенку под подушку ключ, он защитит его от злых духов. Если вам пришлось подниматься по приставной лестнице с нечетным количеством ступенек — в скором будущем вас ждет успех.	Спокойный день. Сегодня необходимо дарить хорошее настроение себе и окружающим. Вставать с кровати не с той стороны, с которой вы легли. — к несчастью. Если чешется правая ладонь — готовьтесь к встрече со знакомым человеком или получению денег.	Опасный день. Сегодня человека могут окружать обманы, страхи и тайны. Займитесь обычными повседневными делами, не приступайте к начинаниям. Увидеть белую собаку до полудня — к счастью. После захода солнца дом не подметают. Рассыпать черный перец — к ссоре.	День подведения итогов. Этот период отлично подходит для завершения дел и раздачи долгов. Сдерживайте гнев и раздражение, не допускайте вспышек агрессии. Проведите генеральную уборку в доме и офисе. Оставить тарелку немытой — быть оклеветанным. Деньги в дверях отдавать нельзя.	День энергетического обновления. Это день, когда нужно думать о хорошем и строить планы. Благоприятный период для новых начинаний. Групповой работой заниматься нежелательно. Девочка, похожая на отца, бывает счастливой. В доме, где ласточка свила гнездо, всегда бывает радость.	Активный день. Это время начала действий, точнее, разработки детальных планов. Проведите этот день в размышлениях, занимайтесь умственной деятельностью, творчеством, учебой. Нельзя раздражаться или скандалить. Если у загса жених споткнулся, значит, он не уверен в своем выборе.	Благоприятный день. Занимайтесь неоконченными повседневными, несущественными делами. Нежелательно вступать в брак. Не свистите в доме — денег не будет. Забыть какую-либо вещь в чужом доме — к скорому возвращению туда. Здороваться и прощаться на пороге — к ссоре.
---	--	--	---	--	---	--

## ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ

Убывающая Луна в знаке Водолея. Очистите от остатков снега парники. Не рекомендуется сеять, сажать и пересаживать рассаду и комнатные растения.	Убывающая Луна в знаке Рыб с 03.06. Проведите в подготовленных теплицах дезинфицирование грунта. Укройте пленкой гряды моркови, щавеля и ревеня.	Убывающая Луна в знаке Рыб. Проведите пикировку рассады томатов, перца и баклажанов. Займитесь мероприятиями по борьбе с вредителями растений.	Убывающая Луна в знаке Овна с 12.58. Новолуние в 17.39. Разбросайте на участках с оттаявшим верхним слоем почвы перепревший навоз под плодовые деревья.	Растущая Луна в знаке Овна. Обработайте семена патиссонов крепким раствором марганцовки, затем промойте и поместите на 24 часа в раствор древесной золы.	Растущая Луна в знаке Овна. В этот день ничего, кроме салата, шпината, укропа и петрушки, сеять и сажать нельзя. Полейте рассаду и комнатные растения.	Растущая Луна в знаке Тельца с 00.44. Поместите яровой чеснок и лук-севок в теплое место для прогревания. Посейте семена листового салата на зелень.
---	--	--	---	--	--	--

## ПРАВОСЛАВНЫЙ МЕСЯЦЕСЛОВ

Седмица 4-я Великого Поста. Великий пост. Сухоядение. Прп. Аркадия Кипрского. Преподобный Аркадий был из числа подвижников, стремившихся к совершенству. Он жил в пустыне, занимаясь молитвой и трудом.	Седмица 4-я Великого Поста. Великий пост. Сухоядение. Прп. Павла Препростого (IV). Преподобный Павел был прозван Препростым за свое простосердечие и незлобие. Преподобный был жителем Пелопоннеса, занимаясь земледелием и ремеслом.	Седмица 4-я Великого Поста. Великий пост. Сухоядение. Сщмч. Феодорита, пресвитера Антиохийского (361-363). Святой Феодорит был пресвитером и сосудохранителем соборной церкви в Антиохии. Эта церковь была построена им же.	Седмица 4-я Великого Поста. Великий пост. Сухоядение. 40 мучеников, в Севастийском озере мучившихся: Кириона, Кандида, Домна, Исихия, Ираклия, Смарагда, Евноика, Уалента (Валента),	Седмица 4-я Великого Поста. Великий пост. Прп. Анастасии Патрикии (567-568). Преподобная Анастасия жила в Константинополе и происходила из аристократической семьи. Благочестивая	Седмица 4-я Великого Поста. Поминовенная усопших. Великий пост. Разрешение на растительное масло. Перенесение мощей мч. Епимаха. Святый был родом из Египта. Долгое время он жил отшельником на горе	Неделя 4-я Великого поста. Великий пост. Разрешение на растительное масло и вино. Прп. Иоанна Лествичника (I в.). Истинный Лествичник христианский богослов, византийский философ, игумен
---	---	---	--	---	--	---



**Седмица 4-я Великого Поста.** Великий пост. Сухоядение. Прп. Аркадия Кипрского (IV). Преподобный Аркадий с юности всецело посвятил себя иноческим подвигам. Святой подвизался на острове Кипр во времена императора Константина Великого. Он был наставником святых мучеников Иулиана-врача и Еввула, казненных Юлианом Отступником. Оплавав мученическую смерть своих учеников и предав земле их тела, преподобный Аркадий в скором времени сам мирно отошел ко Господу. Обретение Честного креста и гвоздей св. равноапостольной царицы Еленой во Иерусалиме (326).

**Седмица 4-я Великого Поста.** Великий пост. Сухоядение. Прп. Павла Препростого (IV). Преподобный Павел был прозван Препростым за свое простосердечие и незлобие. Преподобный был женат, но, узнав о неверности супруги, оставил ее и удалился в пустыню к преподобному Антонию Великому. За многолетний подвиг преподобному Павлу Господь даровал прозорливость, власть изгонять бесов. Священномучеников, в Херсонесе епископствовавших: Василия, Ефрема, Капитона, Евгения, Еферия, Елпидия и Агафодора (IV). Свт. Павла исп., еп. Прусиадского (IX).

**Седмица 4-я Великого Поста.** Великий пост. Сухоядение. Сщмч. Феодорита, пресвитера Антиохийского (361-363). Святой Феодорит был пресвитером и сосудом хранителем соборной церкви в Антиохии. Эта церковь была построена и богато украшена императором, святым равноапостольным Константином Великим и его сыном Констанцием и называлась в народе «Золотой церковью». Заняв престол после смерти императора Констанци, Юлиан Отступник решил восстановить язычество по всей Римской империи. По его приказу святой мученик Феодорит был обезглавлен. Сщмч. Иоанна пресвитера (1923).

**Седмица 4-я Великого Поста.** Великий пост. Сухоядение. 40 мучеников, в Севастийском озере мучившихся: Кириона, Кандида, Домна, Исихия, Ираклия, Смарагда, Евноика, Уалента (Валента), Вивиана, Клавдия, Приска, Феодула, Евтихия, Иоанна, Ксанфия, Илиана, Сисиния, Ангия, Аетия, Флавия, Акакия, Екдикия (Екдикта), Лисимаха, Александра, Илия, Горгония, Феофила, Дометиана, Гаия, Леонтия, Афанасия, Кирилла, Сакердона, Николая, Уалерия (Валерия), Филоктимона, Севериана, Худиона, Мелитона и Аглаия (ок. 320).

**Седмица 4-я Великого Поста.** Великий пост. Прп. Анастасии Патрикии (567-568). Преподобная Анастасия жила в Константинополе и происходила из аристократической семьи. Благочестивая патрицианка была для многих образцом добродетели и пользовалась большим уважением императора Юстиниана. Рано овдовев, Анастасия решила уйти из мира и спасать свою душу вдали от столичной суеты. Она тайно покинула Константинополь и отправилась в Александрию. Недалеко от города она основала небольшой монастырь и целиком посвятила себя Богу. Сщмч. Димитрия пресвитера (1938).

**Седмица 4-я Великого Поста.** Поминоვნия усопших. Великий пост. Разрешение на растительное масло. Перенесение мощей мч. Епимаха. Святой был родом из Египта. Долгое время он жил отшельником на горе Пелусийской. Во время гонений на христиан в Александрии (около 250 года) святой Ефимах, пылая ревностью к истинной вере, пришел в город, разрушил языческих идолов и безбоязненно исповедовал Христово учение. За это святой был предан мучениям. Среди людей, видевших его муки, стояла женщина с больным глазом; капля крови мученика исцелила болящую. После жестоких мучений святой был усечен мечом.

**Неделя 4-я Великого поста.** Великий пост. Разрешение на растительное масло и вино. Прп. Иоанна Лествичника (649). Иоанн Лествичник — христианский богослов, византийский философ, игумен Синайского монастыря. Почитается святым. Великий подвижник и автор замечательного духовного творения, называемого «Лестницей», поэтому преподобный и получил прозвание Лествичника. Прп. Феофана исп., Сигрианского (818). Сщмч. Иоанна, Константина пресвитеров, прмч. Владимира (1938). Сщмч. Сергия пресвитера (1943). Прав. Финееса (ок. 1500 до Р.Х.).

## ПРАВОСЛАВНЫЙ МЕСЯЦЕСЛОВ

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ И ИНТЕРЕСНЫЕ ЗАДАНИЯ

УЖЕ В ПРОДАЖЕ

СПЕЦВЫПУСК №9

100 страниц

КРОССВОРДЫ КЛАССИЧЕСКИЕ, КЛЮЧВОРДЫ, СУДОКУ, ВИКТОРИНЫ, ВЕНГЕРСКИЕ КРОССВОРДЫ, ШАХВОРДЫ И Т.Д.

ЧИТАЙТЕ В КОМНЕ

■ **КАКИЕ ТАЙНЫ ХРАНИТ САРАТОВСКАЯ ЗЕМЛЯ.** Село Лох, что в Саратовской области, едва ли не старшее областного центра. Обступают его лесные возвышенности, среди которых на всю Россию известна Кудеярова гора. Говорят, здесь спрятал свои несметные сокровища разбойник Кудеяр...

■ **ЗАГАДОЧНЫЙ ЗВУК ИЗ ОКЕАНСКИХ ГЛУБИН.** В 1997 году Национальное управление по исследованию океанов и атмосферы (NOAA) зарегистрировало странный звук в океане. Источник звука неизвестен...

■ **ОТЕЦ-ОСНОВАТЕЛЬ СОВРЕМЕННОЙ МАТЕМАТИКИ.** Архимед — величайший математический ум древнего мира — был мыслителем и большую часть своей жизни посвятил математическим изысканиям. При жизни его работы не стали известны...

■ **ПОЧЕМУ И КАК ПОГИБ ЮРИЙ ГАГАРИН.** С момента роковой гибели первого космонавта мира прошло более 40 лет, а споры о причине трагедии продолжаются...

■ **МИФЫ О ЛЕДОВОМ ПОБОИЩЕ.** 5 апреля 1242 года на Чудском озере произошло сражение новгородцев и владимирцев под предводительством князя Александра Ярославича против войска Ливонского ордена. Эта битва окружена рядом мифов...

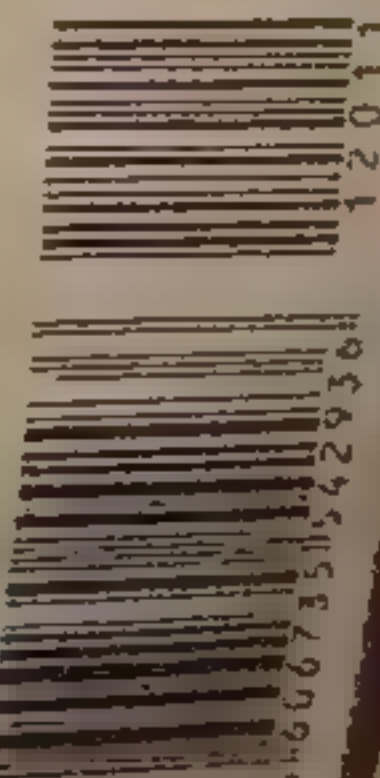
■ **ВАС ВЫЗЫВАЕТ... ТОТ СВЕТ.** Глубокой ночью в квартире раздается телефонный звонок. Вы берете трубку, но слышите только шум и треск. Не грешите на телефонных хулиганов, возможно, вам позвонили с того света...

■ **А ТАКЖЕ РАСШИРИТЬ КРУГОЗОР И ПОПОЛНИТЬ БАГАЖ ЗНАНИЙ ПОМОГУТ РУБРИКИ:** «Календарь памятных событий», «Из жизни великих», «Курьезные случаи», «А знаете ли вы», «Слово — не воробей», «Забавные традиции».

СПРАШИВАЙТЕ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ, ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ И У ЧАСТНЫХ РАСПРОСТРАНТЕЛЕЙ

Мы делаем все, чтобы ваш досуг стал интереснее!

ЗОЛОТОЙ  
КВИВОРА





СВЕТЛЫЙ ВЕСЕННИЙ ПРАЗДНИК

# Кулинарный мир

апрель 2004 г.  
№ 4 (19)

КОПИЛКА ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ



в розницу цена свободная



Блюдо номера



«Ежики» мясные .... стр. 4

Восхитительные  
салаты для  
весенних дней  
стр. 6

Быстро, вкусно,  
экономно  
стр. 7

Пасхальные  
рецепты  
стр. 12-13

Рецепты наших  
читателей  
стр. 14

Ароматная диета  
стр. 15

Уважаемые читатели!  
Жители Воронежской  
области могут подписаться на  
газету «Кулинарный мир» в  
любом отделении  
почтовой связи.  
Стоимость подписки  
на полугодие  
32 рубля 82 копейки  
Подписной индекс  
51227



# Не утонуть в молочных реках

Молоко - очень ценный продукт для здоровья человека. Но всегда ли оно бывает того качества, как надо. Сегодня мы расскажем вам о разновидностях молока и его подделках.

## КАКОЕ БЫВАЕТ МОЛОКО

**Бочковое.** Это молоко обычно привозят в мини-цистернах и продают по очень низким ценам в глухих дворах. На самом деле продавать молоко, не прошедшее пастеризацию, нельзя. Ведь бочку никогда не сделать стерильной, а потому в разливном молоке нетрудно обнаружить бактерии, включая кишечную палочку.

**Пастеризованное.** Такое молоко получают, нагревая его до 67 градусов в течение получаса. Но сохраняя таким образом молоко от скисания, небольшую часть витаминов уничтожают.

**Стерилизованное.** Так называется молоко, подвергнувшееся неоднократному нагреву до 100 градусов. Получается оно настолько «долгоиграющим», что не портится в открытом пакете вне холодильника сутки и более. Но самой современной обработкой молока считается высокотемпературная. Молоко нагревают до 135 градусов в течение двух секунд и сразу охлаждают. Специалисты считают, что это самый щадящий способ обработки, при котором сохраняется максимум того, что можно вообще сохранить. На пакетах с таким молоком стоит особый знак: УНТ.

## КАК ОТЛИЧИТЬ ПОДДЕЛКУ

**Молоко.** Фальсификаторы чаще всего разбавляют молоко водой. Определить это можно так: смешайте молоко и спирт в соотношении 1: 2. Смесь некоторое время взбалтывайте и быс-

тро вылейте на блюдце. Если молоко не разбавлено, то не позже чем через 5-7 секунд в жидкости появятся хлопья. Если же хлопья появятся через больший промежуток времени, то молоко разбавлено водой. И чем больше в молоке воды, тем больше времени требуется для появления хлопьев.

Порой бесчестные производители в молоко подмешивают крахмал, мед, мыло, соду, известь, борную или салициловую кислоту и даже гипс. Все это делается для предохранения от быстрого скисания. Для определения химических примесей можно воспользоваться лакмусовой бумажкой: если молоко не разбавлено, то синяя лакмусовая бумажка краснеет, а красная - слегка синее. Если в молоке много щелочи, например, от примесей соды, то красная лакмусовая бумажка будет сильно синеть, а синяя сохранит свой цвет.

**Сыр.** Подделку изобличить легко. Достаточно измельчить кусочек и смочить его йодной настойкой. Небесно-голубая окраска - признак фальсификации. Натуральный продукт при взаимодействии с йодом становится красновато-бурым.

**Масло.** Если растопить кусочек масла в теплой водке, напиток должен остаться прозрачным. С помощью краски мошенники иногда скрывают примеси различных жиров и веществ, которые увеличивают вес сливочного масла.

**Сметана.** Свежая сметана однородная и густая, белого или желтоватого цвета, с кисловатым вкусом. На поверхности мороженой или оттаявшей сметаны образуется сыворотка, а сама она становится комковатой и горчит.

**Творог.** Свежий творог не должен быть ни слишком сухим, ни слишком влажным. Он белый или слегка желтоватый, без комков, на вкус приятно кисловат. Недоброкачественный продукт пахнет плесенью.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

\* Свежие чернильные пятна быстро сводятся молоком.

\* Молоком хорошо чистить позолоченные рамы, зеркала и клавиши.

\* При стирке занавесей рекомендуется к раствору синьки прибавить немного молока. От этого занавеси приобретут вид новых.

\* Прибавление небольшого количества молока к крахмалу придает белью хороший блеск после глажения.

\* Сапожная вакса, размягченная несколькими каплями молока, дает хороший блеск, лучше впитывается в кожу обуви.

\* Если при нагревании немного подгорело молоко, возникает посторонний запах. Он исчезнет, если молоко сразу же перелить в другую посуду, которую накрыть мокрой салфеткой.

\* В домашних условиях, если нет холодильника, можно продлить сохранность молока даже в жаркий день. В таз с холодной водой следует поставить кастрюлю с молоком. Концы салфетки, которой закрыта кастрюля, погрузить в воду.



Выходит один раз в месяц  
Газета зарегистрирована «Центрально-Черноземным межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций»  
Рег. Пи № 6-0526 от 26 марта 2002 г.



Учредитель: ИП Лазаренко Л.В.  
Издатель: ИП Лазаренко Л.В.  
Газета отпечатана в типографии Липецкого издательства Роскомпечати РФ г. Липецк, ул. Московская, 83  
Адрес для писем: 394088, г. Воронеж-88, а/я 90; тел. (0732) 14-58-68



Письма, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются.  
Заказ № 4169 Тираж 13 150 экз.  
Время сдачи по графику - в 18.00  
Фактически - в 18.00  
Редактор - Елена Лазаренко  
Верстка - Дмитрий Баклашов



# Новости со всего света



## Характер... в меню

"Скажи, что и как ты ешь, и я скажу, кто ты". Оказывается, характер человека нередко выдает его любимое кушанье.

Кислые блюда в основном предпочитают эгоисты. Люди же, склонные к самопожертвованию, романтически настроенные, не могут устоять перед сладостями, в то время как скупые равнодушны к соленому. Пристрастие к соленому может быть и характеристикой работающей, самостоятельной хозяйки. А отличительная черта тех, кто не может обойтись без острых приправ, чаще всего наивность, открытость. Немецкий физиолог Ганс Веттиц утверждает, что куриное мясо вызывает у человека меланхолию, а говядина делает его смелым и дерзким. По мнению ученого, орехи и яйца в рационе помогают человеку стать умнее, а картофель снижает остроту мыслительной деятельности.

Любопытно, что на Руси при найме работника по договору его предварительно угощали обедом и наблюдали, как он ест. Кто скоро ест, тот скор и будет в работе, кто медленно - считался лентяем.

А вот британские психологи попробовали связать характер людей с тем, как они едят конфеты. Оказывается, те, кто только сосут конфеты, спокойны, солидны, легко приспособляются к жизни. Люди, жующие конфеты, отличаются оптимизмом и дружелюбием. И, наконец, те, кто конфеты грызет, импульсивны, непостоянны и ревнивы.

Используя эти данные, попытайтесь определить свой характер и склонности.

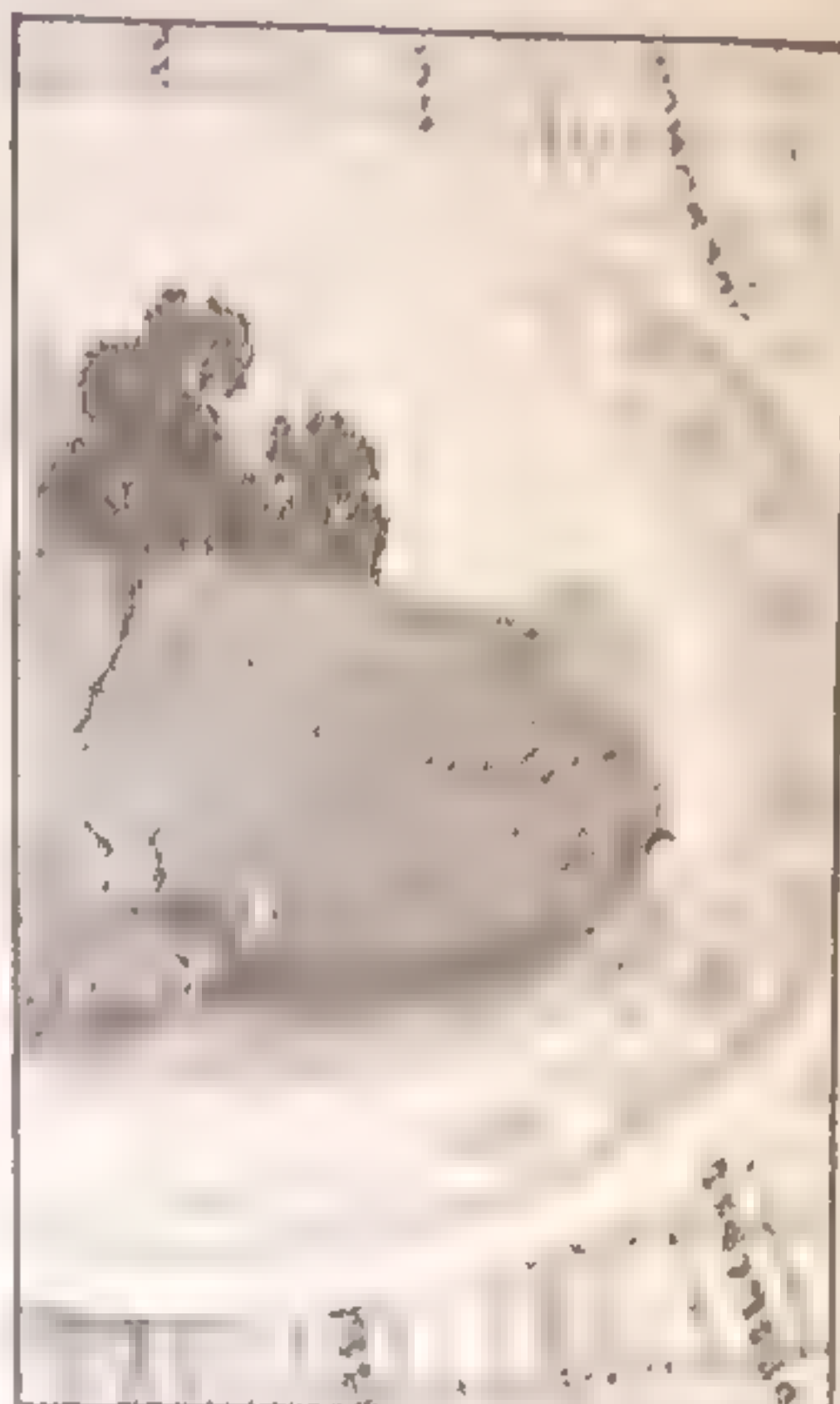


## Кофейные паузы срывают работу

Перерывы на «чашечку кофе» подрывают способность работников выполнять свои задания и подрывают командный дух вместо того, чтобы его укреплять, показало новое исследование.

Порция кофеина особенно вредна мужчинам, нарушая как их эмоциональное состояние, так и способность выполнять определенные задания, сообщили психологи Линдси Ст. Клер и Питер Роджерс из университета Бристоля.

Многие на работе делают кофейные паузы, надеясь уменьшить стресс. Но исследования показывают, что кофеин может усилить беспокойство и напряжение, хотя и способен повысить уверенность в себе, бдительность и общительность, облегчая определенные задания. Последнее исследование, проведенное Советом социальных и экономических исследований Великобритании, показало, что кофе усиливает стресс, особенно у мужчин, и уменьшает склонность людей к сотрудничеству при работе в команде.



## Бифштекс с ароматом кофе

Кулинары Сизтла создали удивительное блюдо: бифштекс с ароматом кофе.

Специализированное заведение «Риппиз» впервые включило новинку в меню совсем недавно - и теперь от желающих заказать «кофейный стейк», получивший название «Знак Сизтла», буквально нет отбоя.

Авторами рецепта стали повар и официант ресторана, которые придумали посыпать это кушанье кофейной «приправой». «В первый же вечер они предложили его клиентам, и вот теперь примерно треть выручки идет за счет этого «фирменного» блюда», - говорит Чэд МакКэй, один из членов семейства, владеющего «Риппиз» и еще несколькими «стейк-хаусами».

Хотя кусок мяса перед жаркой хорошенько посыпается молотым кофе, готовое блюдо имеет лишь слабый и приятный аромат напитка. Цена деликатеса весом примерно 340 г составляет \$29.



## СОСА-COLA разливает воду из-под крана

«Чистую» питьевую воду DASANI, которая продается в Великобритании с февраля этого года, компания СОСА-COLA добывает из водопровода.

Вода, конечно, проходит фильтрацию и обогащается минералами, но при этом бутылка DASANI стоит в 3000 раз дороже обычной питьевой воды.

Британцы возмущены, а Агентство по стандартам продуктов питания (FSA) готовится начать расследование.

Британцы уже сравнивают эту историю с эпизодом из популярного телесериала «Только дураки и лошади»; где герой Дел Бой решает разливать воду из крана в красивые бутылки и продавать ее в премиальном сегменте под брэндом «Пекхамский источник».

«Мы думали, что в реальной жизни такое невозможно, но, похоже, Coca-Cola считает это приемлемым», - говорится в заявлении Национального совета потребителей.



# Блюдо номера

Сытно

## «Ежики» мясные

### СОСТАВ:

500 г филе говядины, 1 морковь, 1 луковица, 200 г риса, 0,5 л говяжьего бульона, соль, черный молотый перец.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

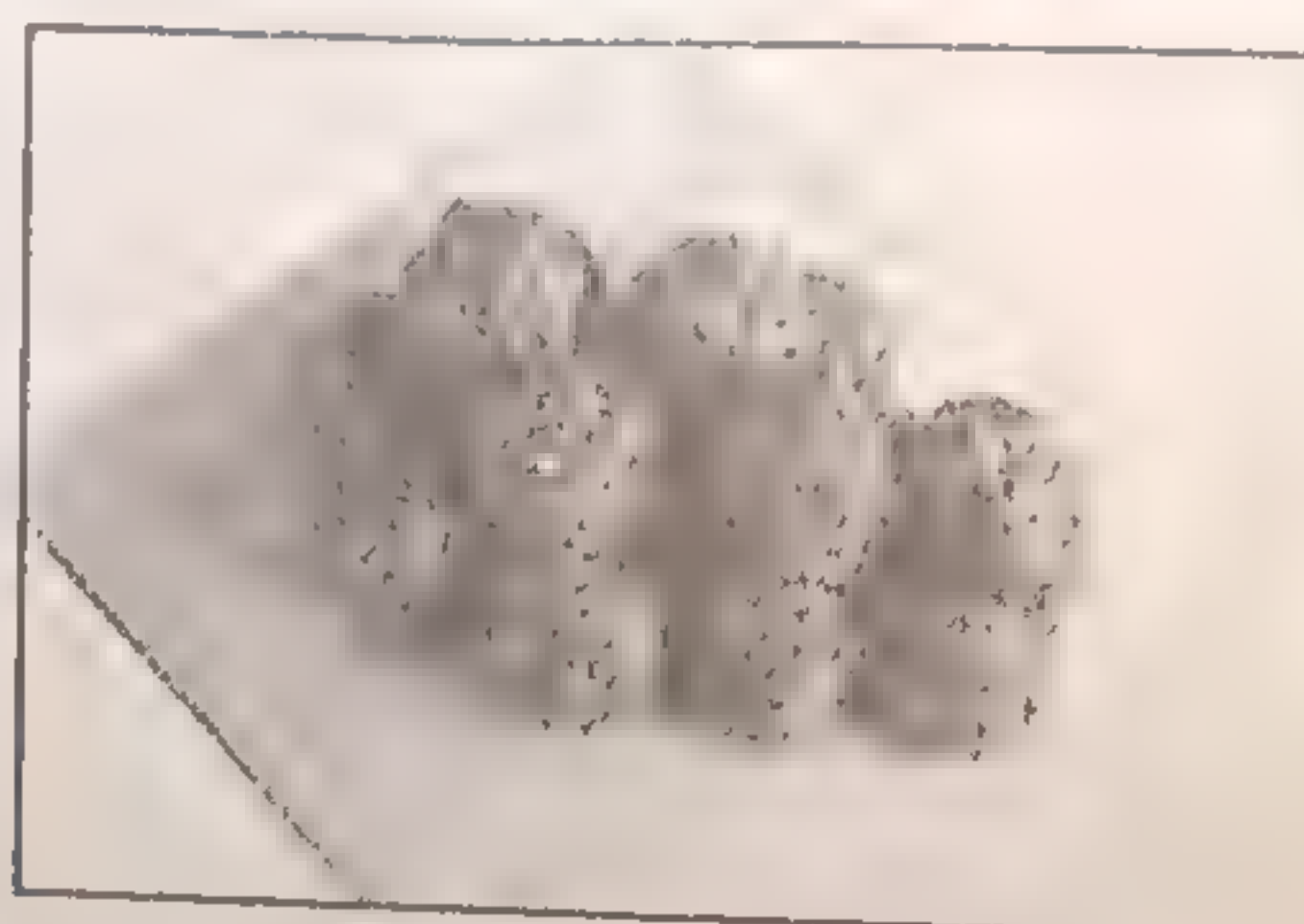
Морковь и лук очистить, говяжье филе нарезать кусочками, пропустить вместе с луком через мясорубку. Морковь натереть на мелкой терке.



Подавать на стол в горячем виде с небольшим количеством бульона.



Из готового фарша сформировать шарики, опустить в кипящий подготовленный бульон, тушить на медленном огне до готовности.



Смешать подготовленные компоненты в глубокой посуде, добавить рис, посолить, поперчить и тщательно вымешать.

**Копилка  
Мастерства**

Если для приготовления фарша используется слишком жесткая говядина, нужно добавить в фарш свиное сало.

то  
на  
кру  
чер  
тол  
вку

П  
Р  
на и  
стан

С  
2  
гор  
зан  
лого  
ного  
ного  
шено  
лот  
зач

СО  
3 с  
круп  
кая лу  
белого  
кожи, 1  
за с ни  
л. нару  
л. соус  
монно  
ПР  
Раз  
ложку  
сельде

СО  
3 с  
для це  
сахар  
йогур  
ПР  
По  
храни  
лить



# Сегодня на обед

## Быстро

### Рыбный салат-желе

#### СОСТАВ:

По 500-600 г рыбы разных расцветок (например, белая - треска, красная - горбуша), 40 г желатина, 1-2 крупных моркови, 2 средних луковицы, черный и красный молотый перец, томатный соус, майонез, соль - по вкусу, овощи и зелень для украшения.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рыбу отварить, вынуть из бульона и остудить. Желатин развести в 1 стакане остуженного бульона и дать

набухнуть (примерно 40 минут). Рыбу очистить от костей и мелко порубить. Морковь натереть на терке и обжарить в растительном масле. Лук мелко порезать и тоже обжарить (отдельно от моркови). Нарезанное филе белой рыбы смешать с луком, черным перцем и 2-3 ст ложками майонеза. В красную рыбу добавить морковь, красный перец и 1 ст ложку кетчупа. Желатин нагреть, не доводя до кипения, до полного растворения, затем влить 2,5 стакана рыб-



ного бульона. В белую и красную массы влить по 0,5-1 стакану желатина, аккуратно уложить слоями в форму для торта, сверху залить желатином. Поставить на холод на 10-12 часов. Украсить овощами и зеленью.

## Просто

### Гороховый суп с эстрагоном и рисом

#### СОСТАВ:

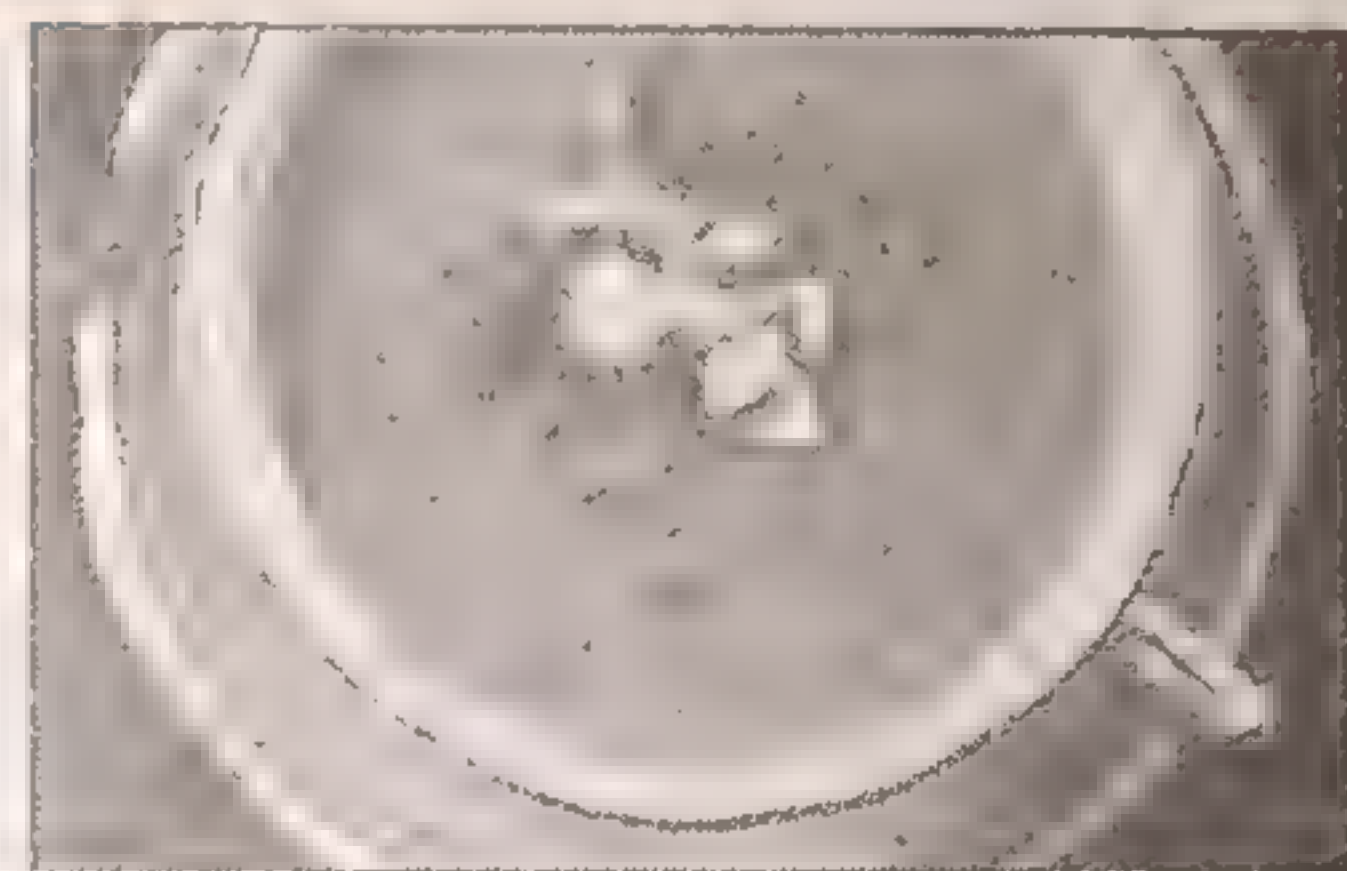
2 ст л оливкового масла, 1 мелко порезанная луковица, 2 мелко порезанных пера лука-порея, 1,5 ст л белого риса, 500 г замороженного зеленого горошка, 1 л воды, 1 кубик овощного или куриного бульона, 1/2 ч л сушеного эстрагона, соль и черный молотый перец, для украшения: порезанное яйцо.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нагреть масло в большой кастрюле. Добавить лук, лук-порей и рис. Накрыть крышкой и готовить 10 мин, помешивая, до мягкости овощей.

Добавить горох, воду, бульонный кубик, эстрагон и довести до кипения. Приправить перцем. Накрыть и готовить 35 мин, помешивая, пока овощи не станут мягкими. Дать супу немного остыть, затем взбить в пюре.

Приправить по вкусу перцем и со-



лью. Нагреть суп на медленном огне в течение 10 мин. Разлить по тарелкам и украсить яйцом.

## Нежно

### Рыбные котлеты

#### СОСТАВ:

3 ст. л. растительного масла, 3 крупных стебля сельдерея, 1 маленькая луковица, 3 ломтика черствого белого хлеба, 450 г филе трески без кожи, 1 среднее яйцо, 2 ст. л. майонеза с низким содержанием жира, 1 ст. л. нарубленной свежей петрушки, 1 ч. л. соуса «Табаско», 1 ч. л. свежего лимонного сока, 1/2 ч. л. соли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разогрейте на среднем огне 1 ст ложку масла на сковороде. Добавьте сельдерей и лук, накройте и жарьте,

время от времени помешивая, пока овощи не станут мягкими и слегка подрумяненными. Снимите с огня; поставьте в сторону. Измельчите хлеб до крошек. Одну треть выложите в миску. Пинцетом извлеките из трески все мелкие косточки. Мелко нарубите рыбу, выложите в миску с хлебными крошками. Смешайте с луком и сельдереем, яйцом, майонезом, петрушкой, соусом «Табаско», лимонным соком и солью. Сформируйте из рыбной смеси 4 котлеты (смесь должна быть очень мягкой и влажной). Поставьте котлеты в холодиль-



ник, пока не затвердеют. Обваляйте каждую котлету в оставшихся крошках. В сковороде на среднем огне разогрейте оставшиеся 2 ст. ложки масла. Выложите на сковороду котлеты и жарьте 10-12 минут, один раз перевернув, пока они полностью не пропекутся.

## Изысканно

### Мороженое из йогурта

#### СОСТАВ:

3 апельсина - один из них только для цедры, 150 мл молока, 1 ст ложка сахара, 1 взбитое яйцо, 250 г густого йогурта.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Порезать апельсины пополам и сохранить половинки шкурок. Выскоблить из половинок мякоть, порезать

мякоть на мелкие сегменты и заморозить.

Нагреть молоко и сахар и полить им, помешивая, взбитое яйцо. Вернуть смесь в кастрюлю и готовить на медленном огне, помешивая, пока крем не загустеет. Пропустить через сито.

Охладить и перемешать с йогуртами. Перелить в контейнер с низкими стенками и заморозить. Достать моро-

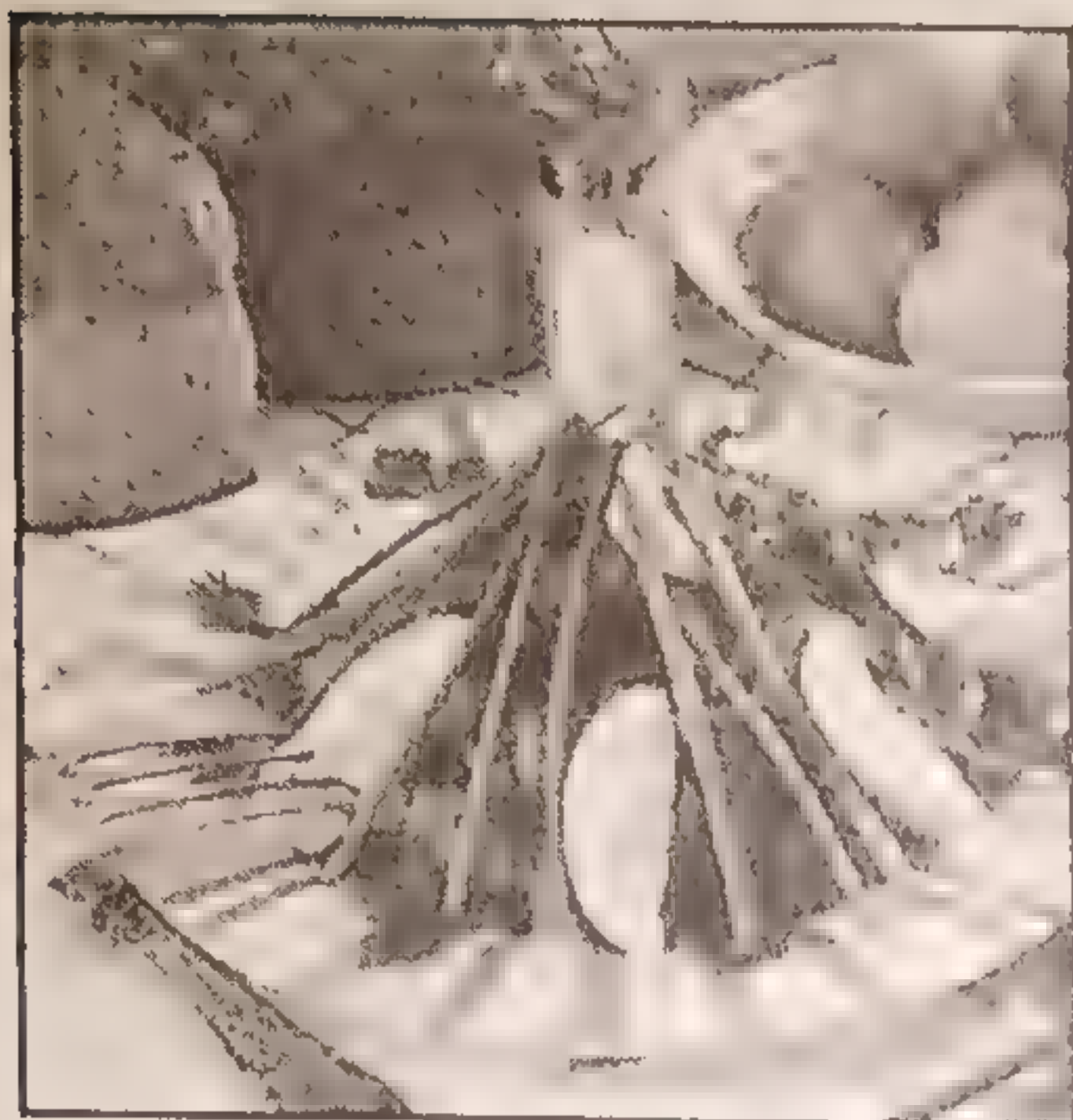


женое из морозилки, наполнить им половинки апельсинов и украсить замороженной мякотью апельсинов и тертой апельсиновой цедрой.



## Весенний вариант

### Витамины на столе



#### Аппетитно

##### Салат «Домашний»

###### СОСТАВ:

200 г филе сельди, 4 клубня картофеля, 4 моркови, 2 свеклы, 2 соленых огурца, 75 г растительного масла, соль, перец.

Для украшения: 1 вареное яйцо, зеленый лук, петрушка.

###### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Картофель, морковь, свеклу сварить, очистить, нарезать кубиками. Так же нарезать соленые огурцы.

Филе сельди нарезать мелкими кусочками. Подготовленные ингредиенты сложить в миску, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, перемешать, на блюдо, украсить дольками вареного яйца, зеленью и подавать к столу.

##### Салат из говядины с редькой и репчатым луком

###### СОСТАВ:

100 г филе говядины, 70 г грецких орехов, 1 редька, 2 луковицы, 3 ст ложки майонеза, 1 ч ложка лимонного сока, соль, молотый черный перец, зелень по вкусу.

###### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе говядины отварить и нарезать тонкими полосочками. В отдельной посуде измельчить грецкие орехи. Редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Репчатый лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле. Все ингредиенты перемешать в глубокой миске, посо-

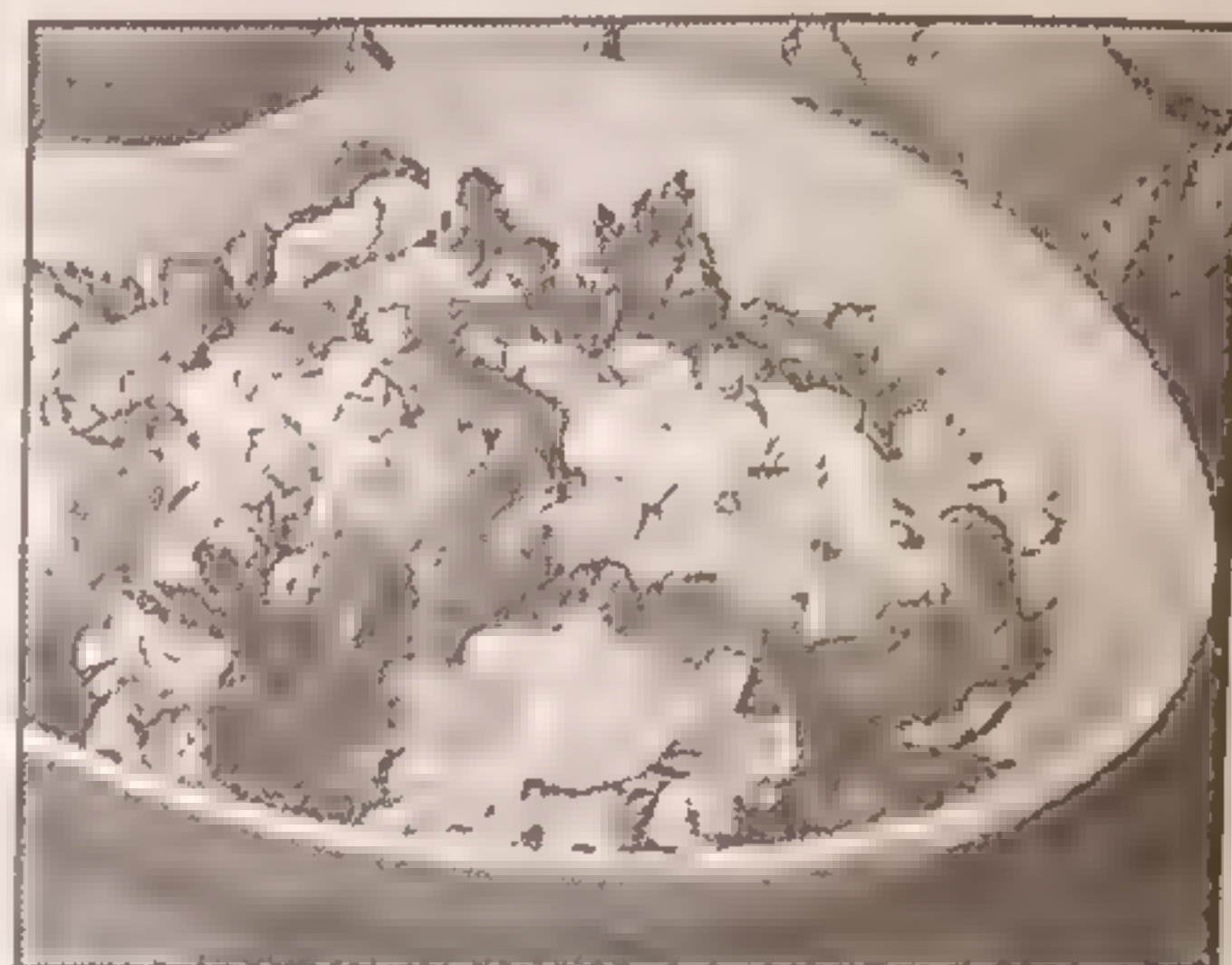


лить, поперчить, после чего выложить на тарелку и посыпать пассерованным репчатым луком. Перед подачей полить майонезом, смешанным с лимонным соком, и украсить зеленью.

#### Сытно

#### Интересно

##### Салат «Пестрый»



###### СОСТАВ:

100 г консервированной кукурузы, 1 зеленое яблоко, 1 стручок сладкого перца, 80 г фигурных макаронных изделий, 80 г майонеза или йогурта, 1 зубчик чеснока, 1 ст ложка лимонного сока, 120 г консервированной или отварной фасоли, зелень петрушки, лук зеленый или репчатый, соль, перец по вкусу.

###### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сварите макароны в большом количестве подсоленной воды так, чтобы внутри они оставались немного твердыми. Слейте воду. Охладите.

Нарежьте яблоко ломтиками, сладкий перец соломкой, лук мелкими колечками. Перемешайте, добавьте кукурузу, фасоль, макароны.

Смешайте майонез, рубленый чеснок, молотый перец, соль, рубленую зелень, лимонный сок, хорошо перемешайте и заправьте салат.

Охладите 10 минут, при подаче оформите зеленью.

#### Необычно

##### Салат с перловкой

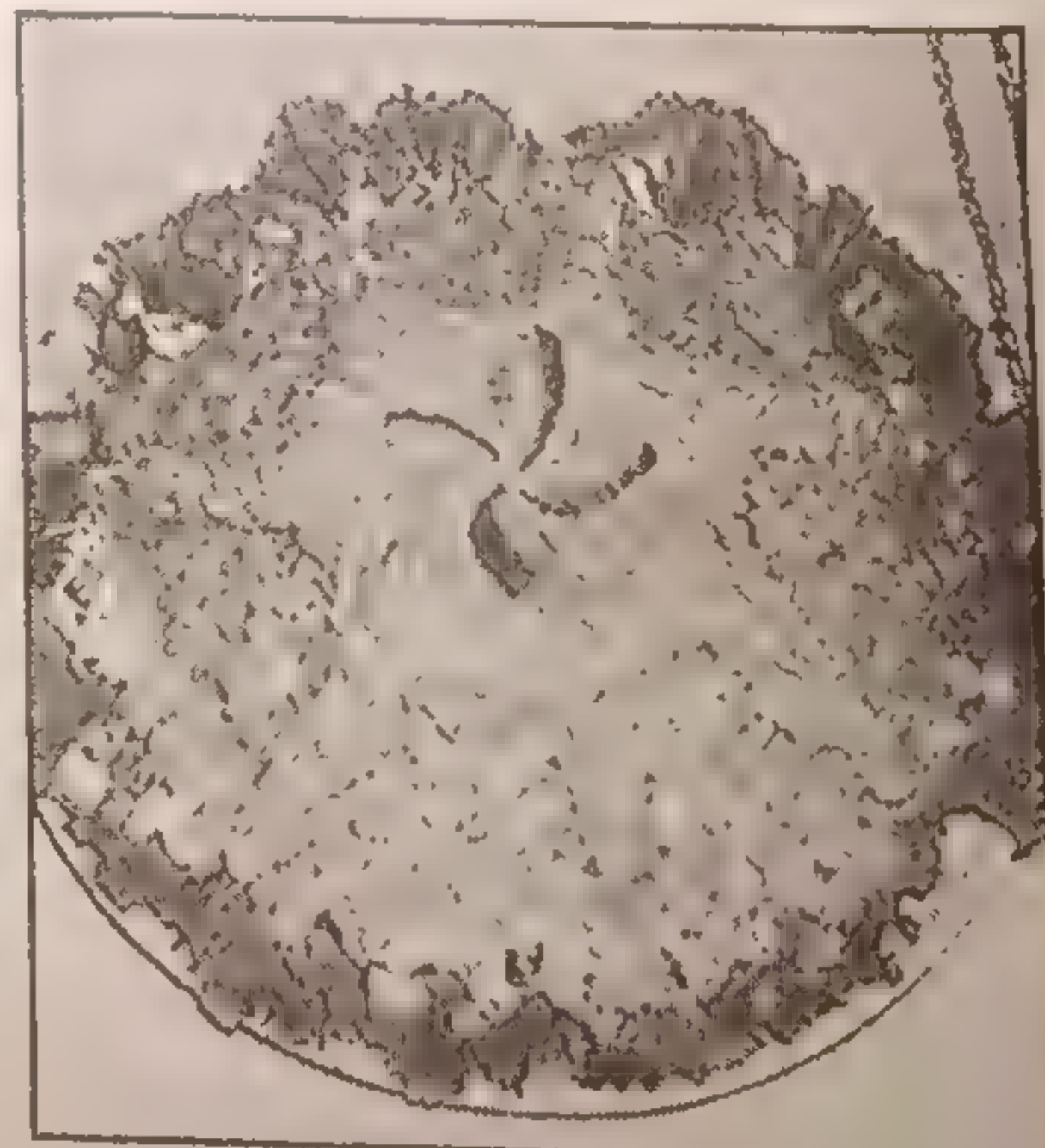
###### СОСТАВ:

1/4 стакана перловой крупы, 100-150 г вареного мяса, 1 небольшой свежий огурец, 1 морковка, 2 дольки чеснока, 2-3 ст ложки майонеза, соль, листья салата.

###### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Перловку промыть, залить 1 стаканом воды, всыпать 0,5 ч ложки соли и варить при легком кипении 40 мин. Снять с огня. Слить воду (если осталась). Остудить. Мясо и огурец порезать маленькими кубиками (со стороной 0,5 см).

На блюдо выложить листья салата, на них слой мяса и слой огурцов. Сверху слегка помазать майонезом (1 ч ложка). На середину блюда, на уложенные слои, поставить стакан. Перловку уложить бордюром вокруг стакана, слегка ее уминая, чтобы не рассыпалась. Стакан вынуть (вращательным движением). Морковь натереть на очень мелкой терке. Добавить продавленный через пресс чеснок, майонез и 1/3 ч ложки соли. Перемешать. Наполнить морковью отверстие в перловке. Салат можно подавать сразу, но лучше дать ему настояться.



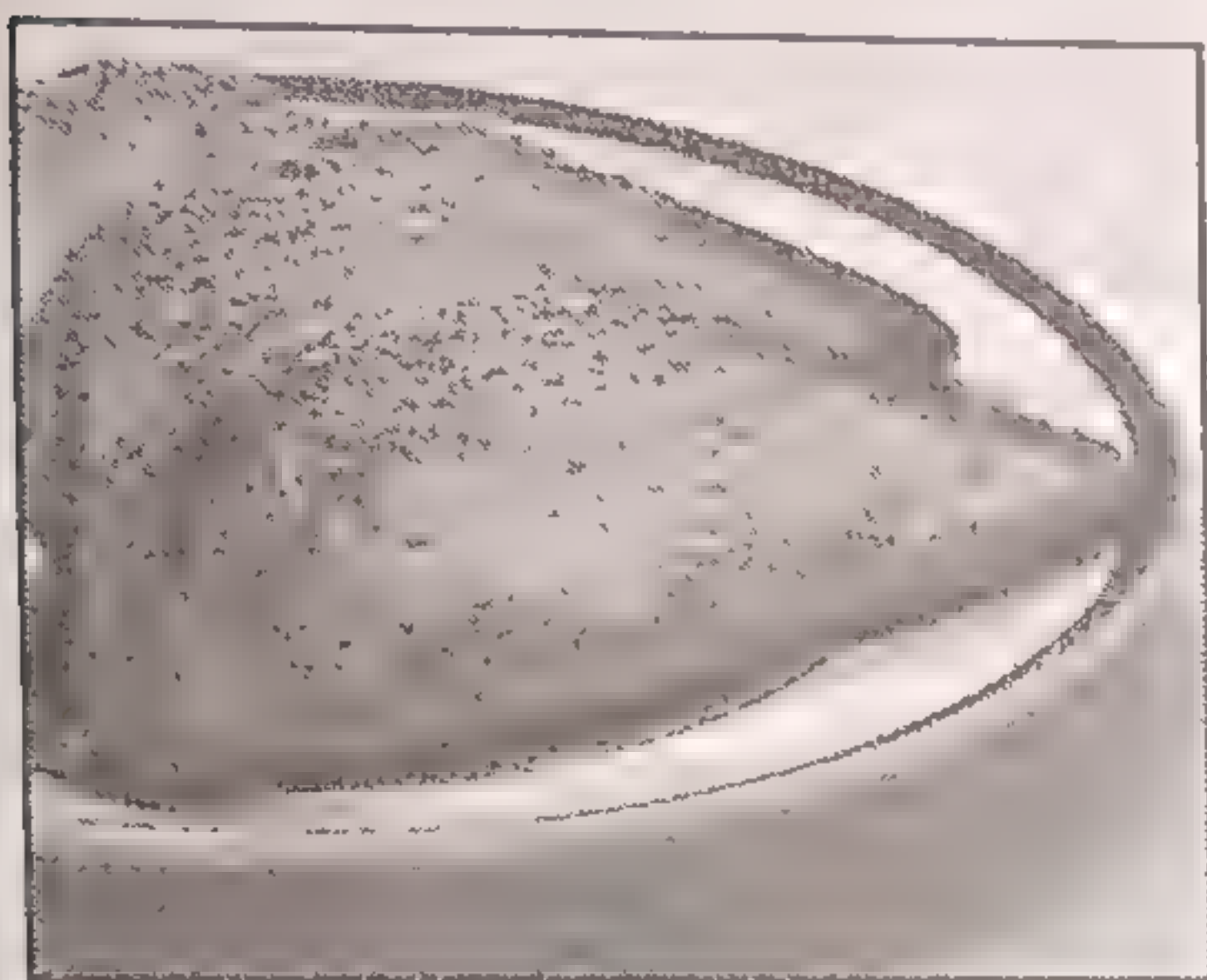


# Быстро, вкусно, экономно

Наверное, это мечта большинства хозяек: как можно меньше тратить на еду времени и денег, да еще чтобы вкусно было. Предлагаемые нами люда вряд ли можно назвать изысканными, да и на праздничный стол их, наверное, ставить не стоит. Однако в семейном кругу они будут как нельзя кстати.

## Бутербродики с яйцом

Батон, лучше багет, нарезать на порционные куски, обжарить с одной стороны на растительном масле до золотистого цвета, натереть чесноком. Вареные яйца смешать с зеленью, майонезом и намазать на кусочки батона.



## Сыр, жаренный в сухарях

300 г сыра, 2 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, 100 г топленого или сливочного масла.

Голландский или российский сыр нарезать одинаковыми квадратиками толщиной в 1/2 см, обвалять в муке, смочить во взбитых яйцах, затем запанировать в сухарях и обжарить в масле. Подавать с отварными макаронами.

## Колбаса, жаренная в тесте

500 г вареной колбасы, 2 яйца, 3 ст ложки муки, 0,5 стакана молока, 1 ч ложка подсолнечного масла, 100 г смальца (или любой жир).

Колбасу нарезать ломтиками толщиной 1/2 см. Яйца растереть с мукой и постепенно разбавить молоком. Добавить подсолнечное масло. Тесто должно быть гуще, чем для блинчиков и жиже, чем для оладьев. Вилкой взять ломтики колбасы, обмакнуть их в тесто и выложить на сковородку с кипящим смальцем. Подрумяненные ломтики сложить в тарелку «чешуей», посыпать зеленью. Подавать с гарниром.



## Быстрые макароны

В сковороду налить подсолнечное масло, всыпать макароны и постоянно перемешивая, жарить до золотистого цвета. После залить водой и варить до готовности. Пока макароны варятся, порезать 2 луковицы, 1 морковь и немного чеснока (все это по вкусу) и обжарить на другой сковороде. При желании можно посыпать куркумой для получения «золотого» цвета. Когда все готово, перемешать с макаронами.

## Салат «Пальчики оближешь»

*Салат делают слоями: чернослив полосками; грибы, обжаренные с луком; отварное куриное мясо; яйцо; свежий огурец на терке.*

Каждый слой промазывать майонезом, за исключением последнего.

## Салат оригинальный

Отварную свинину порезать соломкой, сырую морковь нашинковать на терке для корейской моркови, сырую свеклу нашинковать на той же терке, лук нарезать полукольцами и обжарить, петрушку порубить. Все перемешать, посолить, заправить майонезом.

## Arroz con pollo

(рис с курицей по-латиноамерикански)

Отварить курицу до готовности, вынуть из бульона и дать остыть. Пока курица остывает, порезать 2 лу-

ковицы, 2 помидора и 2 перца и обжарить на растительном масле. Филе курицы очень мелко порубить и смешать с овощами. 0,5-1 кг риса (в зависимости от размеров курицы) промыть, положить в кастрюлю и залить оставшимся бульоном так, чтобы над рисом было 4 см бульона (если имеющегося бульона не хватило, добавьте воды). Когда рис будет почти готов, добавить курицу с овощами и на медленном огне довести до готовности.

## Цыпленок в кляре

Филе отварного цыпленка разделить на небольшие кусочки, обмакнуть в кляр и обжарить на растительном масле. Для кляра: 2/3 стакана муки, 2/3 стакана молока, 3 яйца, соль, перец по вкусу. Подавать с любым гарниром. Если из бульона в котором варился цыпленок приготовить суп, проблема обеда для всей семьи решается на несколько дней.

## Рыба «по-испански».

1 банка консервов «Ставрида океаническая», 1 кг картофеля, 2 луковицы, 40 г шпика, 2 яйца. 1/3 ложки готового острого томатного соуса, 1 ст ложка маргарина, петрушка, зеленый лук, соль, перец по вкусу.

Картофель слегка отварите и нарежьте толстыми кружочками. Половину уложите на хорошо смазанную жиром сковороду. На картофель выложите консервированную рыбу, нарезанный кружочками и слегка обжаренный лук, затем снова картофель и залейте все томатно-яичным соусом (2 яйца и соус взбейте венчиком). Запекайте 30 минут. Готовое блюдо украсьте петрушкой и зеленым луком.

## Самса

Сделать фарш из 500 г мяса (лучше - баранина или свинина), 400-500 г лука, соли и перца по вкусу. Для сочности можно добавить немного холодной воды. Готовое слоеное тесто раскатать потоньше, разрезать на квадраты со стороной 8-10 см. На угол выложить фарш, сложить треугольником и защипать края. Сверху смазать яйцом, посыпать черным молотым перцем и выпекать в духовке до готовности.



## ВКУСНЫЕ ВАРИАЦИИ

Просто

### Муравейник

#### СОСТАВ:

3 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 100 г сметаны, 1 яйцо, 1/3 ч ложки соды, 100 г сливочного масла, 2 банки вареного сгущенного молока, изюм, орехи для украшения.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Муку, сахар, сметану, яйцо, соду, сливочное масло смешать, пропус-

тить через мясорубку, равномерно разложить на листе для выпечки и выпекать до зарумянивания. Дать остыть, растолочь на крошки, добавить 1,5 банки вареного сгущенного молока. Всю массу тщательно перемешать, собрать конусом, облить остатками молока (0,5 банки), посыпать орехами, изюмом, поставить на холод.



Вкусно

### Торт «Праздничный»

#### СОСТАВ:

2 ст ложки меда, 3 ст ложки молока, 1 стакан сахарного песка, 1 ч л соды (погасить уксусом или лимонной кислотой), 1 ст ложка сливочного масла, соль по вкусу, 1 яйцо, 2 стакана (с горкой) муки.

**Для крема:** 2 ст ложки желатина, 1 стакан молока, 250 г творога, 500 г сметаны, 1 стакан сахарного песка.

**Для украшения:** фрукты и ягоды на ваше усмотрение.

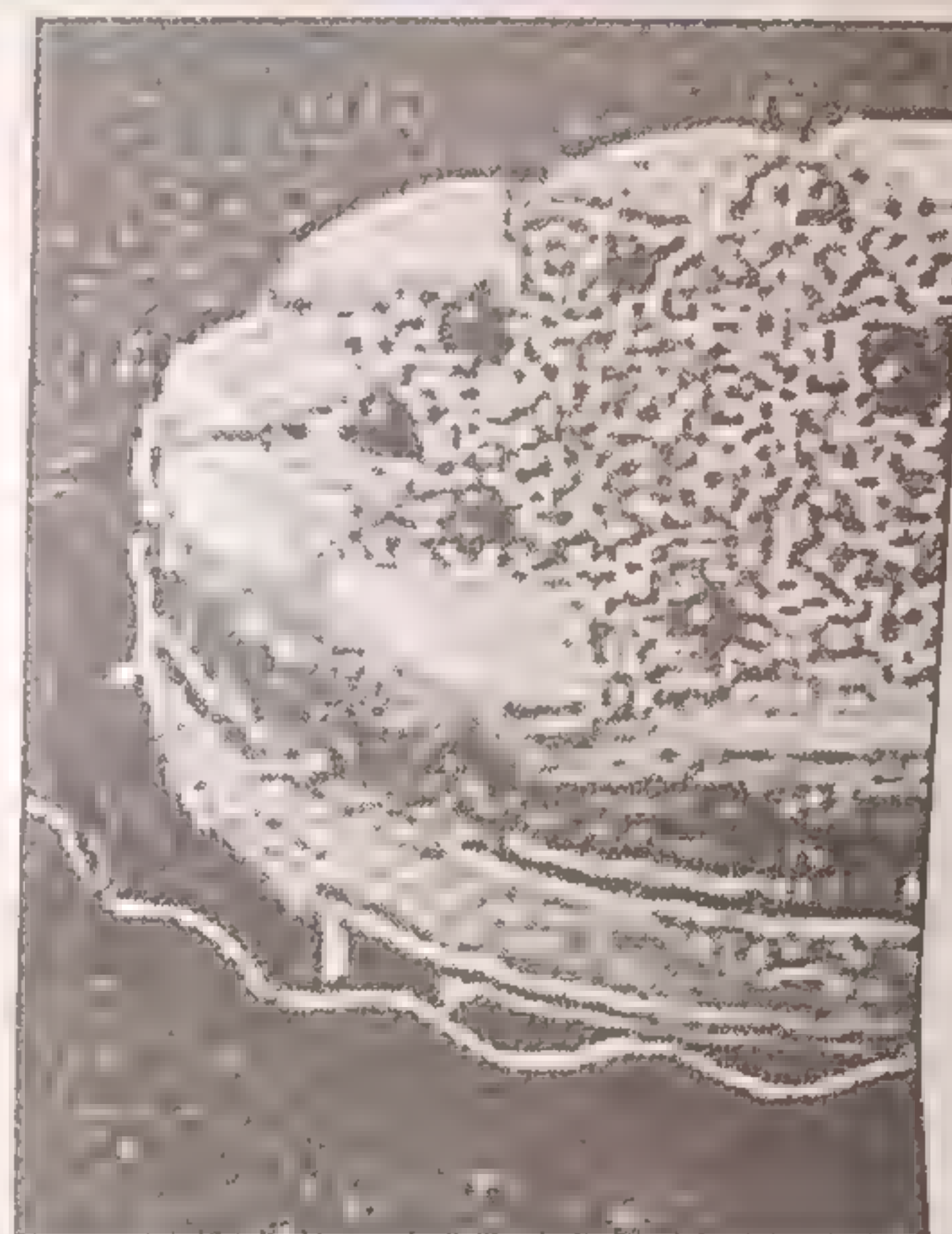
#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мед, молоко, сахар, масло, соду и соль смешать, поставить на водяную баню и нагревать, постоянно помешивая, 10 минут. Дать немного остыть и добавить яйцо, муку, замесить тесто и разделить его на 4 части. Каждую часть раскатать и выпекать в духовке

7-10 минут при 250 градусах С, пока корж не зарумянится. Дать коржам остыть.

В это время приготовить крем: желатин залить молоком и дать постоять 40 минут. Творог взбить со сметаной и сахаром. Желатин нагреть до кипения (но не кипятить!) и смешать с творожно-сметанной массой.

На блюдо выложить корж. Вокруг коржа сделать кольцо из картона высотой 10-12 см и закрепить его скрепками (для того, чтобы крем не «потек» под тяжестью верхних коржей). Корж залить кремом, сверху выложить ягоды и (или) фрукты, затем следующий корж, крем и так далее. Верхний корж также залить кремом и украсить. Поставить в холодильник на 1-2 часа. Затем очень осторожно снять картон (для этого лучше использовать нож,



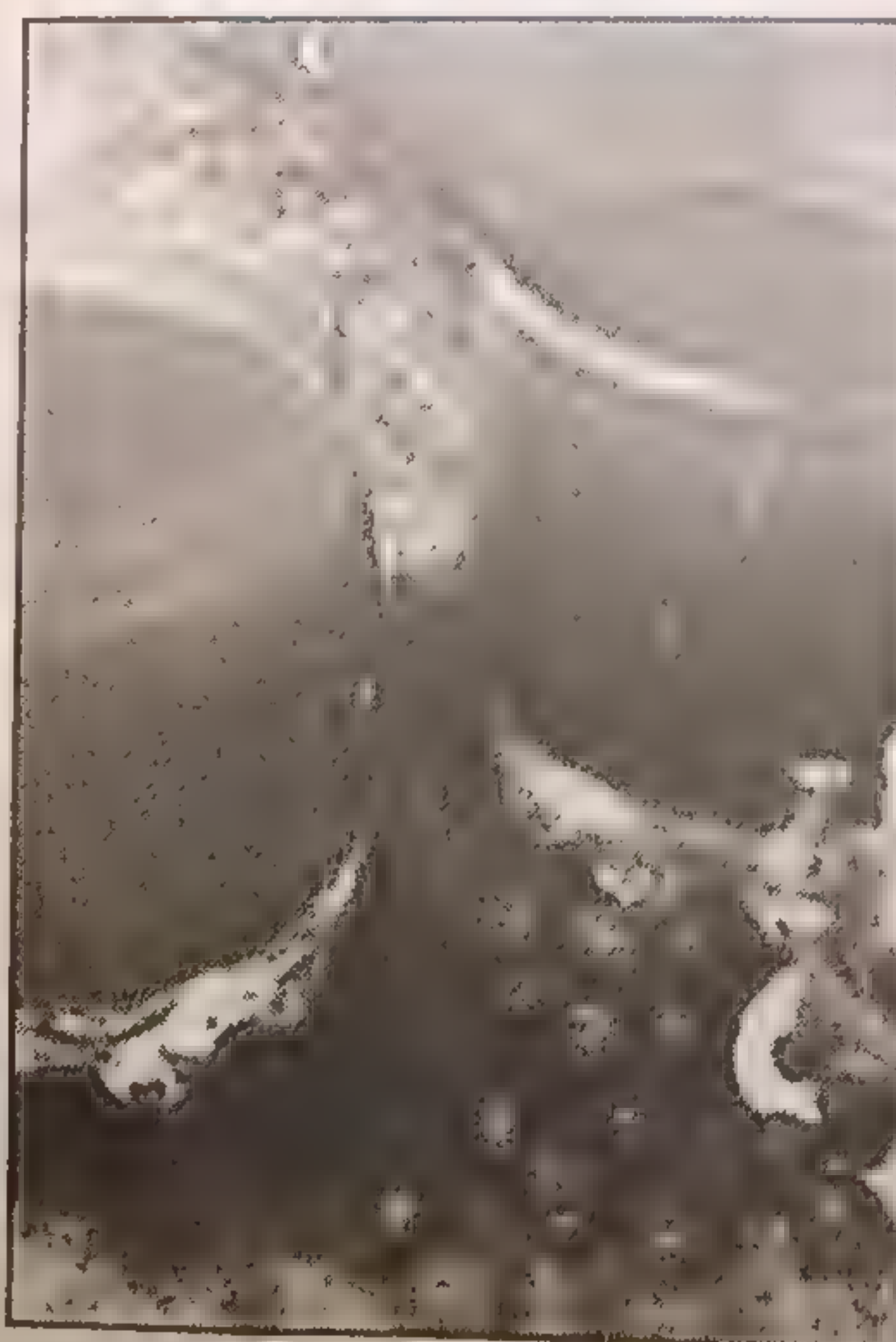
как бы отрезая торт от картона) и подавать к столу.

## КИСЕЛИ

### Кисели из свежих плодов и ягод

150-400 г ягод или плодов, 1 л воды, 4-5 ст ложек сахара, 1-3 ст ложки крахмала в зависимости от желаемой густоты.

Клюкву, черную и красную смородину, чернику, голубику, бруснику, землянику, морошку вымыть в кипяченой воде, растолочь и отжать сок. Оставшуюся от ягод мезгу залить горячей водой, прокипятить в течение 5-6 мин, процедить. Крахмал развести примерно четырехкратным количеством охлажденного отвара. В остальной отвар добавить сахар, довести до кипения, крахмал хорошо размешать и сразу влить в кипящий сироп, быстро размешивая,



чтобы не образовалось комков. Вновь довести до кипения, снять с огня и, непрерывно помешивая, влить отжатый сок. Вишню, черешню, сливу, алычу, кизил промыть, удалить косточки. Мякоть пересыпать сахаром, слегка размять и оставить на полчаса-час, чтобы ягоды дали сок. Затем образовавшийся сок слить. Косточки залить водой, прокипятить 5-7 мин, процедить. В полученный отвар положить ягоды, прокипятить 7-10 мин. Затем ягоды протереть через сито, добавить сахар, довести до кипения. Дальше варить, как кисель из ягод.

### Кисели из варенья, джема, повидла

1 стакан варенья или 250 г джема, 3 стакана воды, 1-3 ст ложки крахмала.



# ТРАДИЦИОННЫХ РЕЦЕПТОВ

Нежно

## Графские развалины

### СОСТАВ:

**Для безе:** 4 охлажденных белка, 2 стакана сахарной пудры, 1/4 ч ложки лимонной кислоты.

**Для крема:** 3 ст ложки муки, 1 ст ложка крахмала, 0,5 л молока, 1 стакан сахара, 300 г сливочного масла.

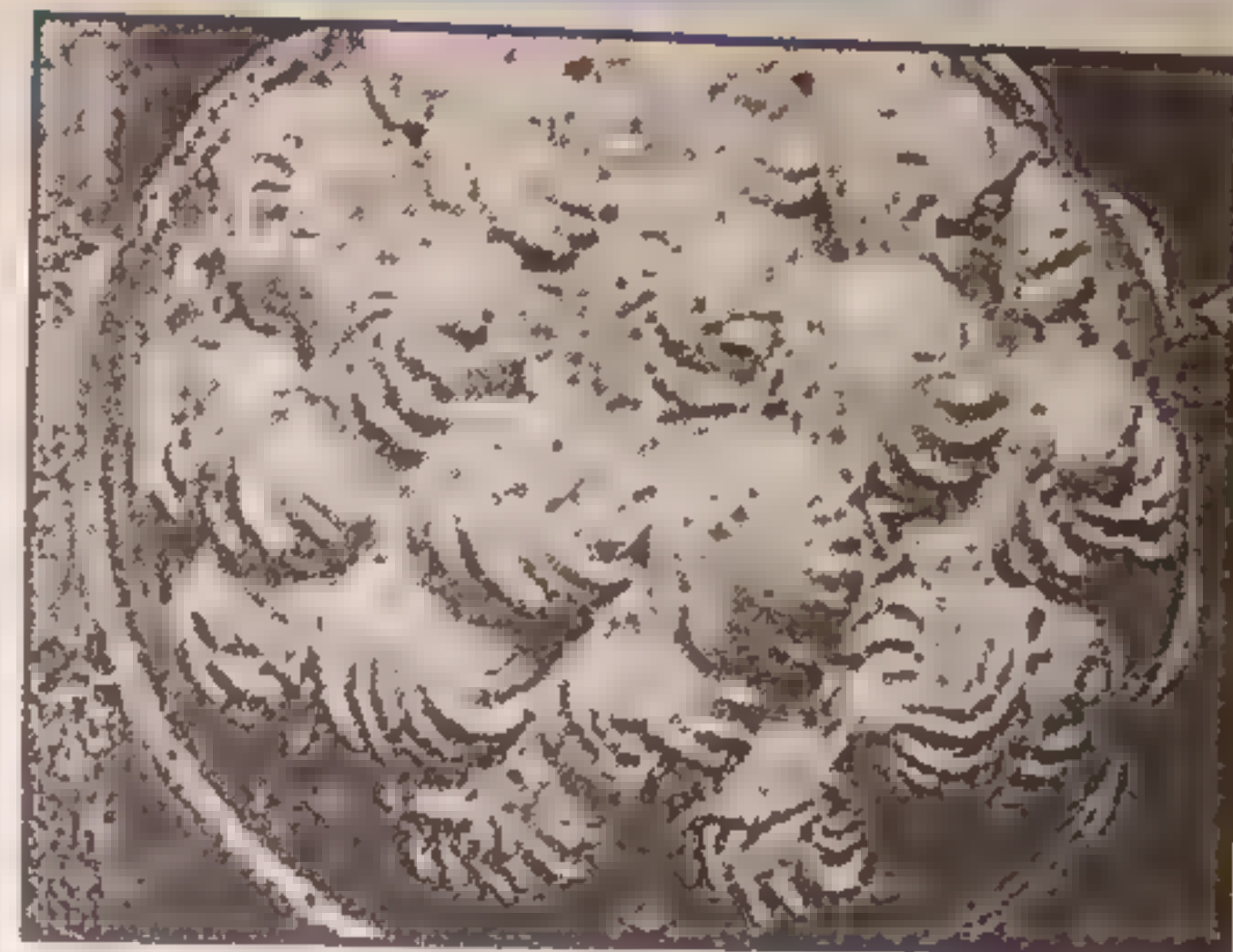
**Для украшения:** консервированные фрукты, орехи.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Охлажденные белки взбить с сахарной пудрой, добавив лимонную кислоту (для отбеливания и быстрого подсыхания). С

помощью кулинарного шприца выложить в виде небольших печений на противень и выпекать на очень медленном огне до готовности.

Для крема муку и крахмал смешать, развести водой до густоты сметаны. Молоко вскипятить с сахаром, добавить туда муку с крахмалом и, постоянно помешивая, довести до загустения. Размягченное сливочное масло очень хорошо взбить, добавить молочную массу и еще раз очень хорошо взбить. Если вы хотите добавить фруктовый или ягодный оттенок вкуса, можно вместе с кремом взбить любой мягкий фрукт или ягоды (банан, клубника,



консервированные персики и т.п.).

Готовое безе выложить на блюдо, смазать кремом и выложить сверху порезанные кусочками консервированные фрукты или орехи.

## Торт Наполеон

### СОСТАВ:

**Тесто:** 1 стакан воды, 1 пачка маргарина (250) г, щепотка соли, 1 ст ложка уксуса, мука (сколько вберет тесто).

**Крем:** 6 яиц, 1 литр молока, 2 стакана сахара, ванилин, 2 ст ложки муки, 1 пачка масла.

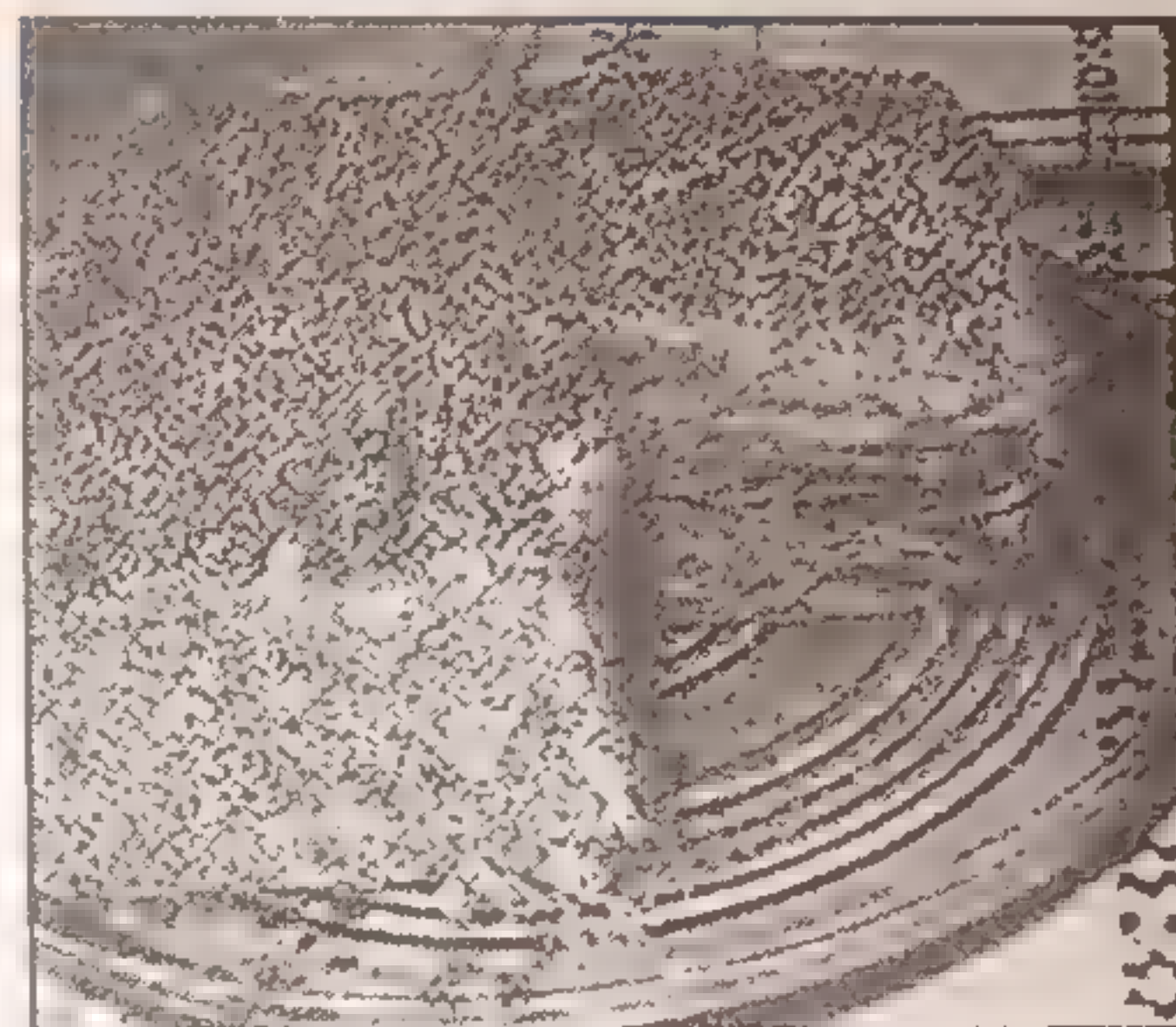
### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Растопить маргарин, размешать уксус с водой, добавить маргарин, посолить, всыпать муку и замесить мягкое тесто.

Разделить на 10 частей. Сформировать шарики и раскатывать из них

очень тонкие коржи прямо на пекарской бумаге, вырезать одинаковой формы круглые или квадратные коржи (из остатков теста получится минимум еще один корж), густо наколоть корж вилкой и выпекать в горячей духовке до зарумянивания. Последние обрезки испечь и оставить для посыпки. Охладить.

Крем: половину молока поставить на огонь. Растереть сахар с яйцами, мукой и ванилином, развести второй половиной молока. Влить в горячее молоко и помешивать до загустения. Немного охладить и вмешать пачку размягченного масла.



Коржи густо смазать кремом, обрезки подавить скалкой и обсыпать ими верх и бока торта. Оставить на ночь для пропитывания.

## ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Варенье, джем или повидло развести горячей водой, процедить и протереть ягоды (если используется варенье). Затем прокипятить, влить подготовленный крахмал, довести до кипения и охладить.

### Кисель из кваса

1 л кваса, 5 ст ложек сахара, 1-3 ст ложки крахмала.

Квас процедить, добавить сахар, прокипятить. Затем влить крахмал, разведенный частью кваса, довести до кипения.

### Кисель овсяный кислый

90 г геркулеса, 1 ч ложка сахара, 0,5 ч ложки соли, 1 ч ложка сливочного масла, 230 мл воды.

Теперь обычно кисели готовят сладкими, с крахмалом, но в русской народ-



ной кухне под этим названием известен целый ряд холодных и сладких блюд из круп. Особой популярностью пользовался кисель овсяный.

Овсяную муку или крупу геркулес заливают холодной водой, перемешивают, посуду закрывают крышкой и оставляют примерно на сутки. Затем массу процеживают и отжимают. В полученную жидкость (овсяное молочко) кладут корочку черного хлеба и оставляют в тепле на сутки. Заквашенную жидкость сливают, добавляют в нее сахар и кипятят до образования густой массы, непрерывно помешивая. Горячий кисель разливают в формы или тарелки, дают остыть и нарезают на порции. Подают с холодным молоком.



## Готовим для детей

# Обеденное меню на каждый день

### Закуски

#### «Киндер-сюрприз» (с 4 лет)

Все дети любят «Киндер-сюрприз», так поставьте им на стол такие сюрпризы из сваренных вкрутую яиц.

Разрежьте яйцо поперек - лучше не ровно, а зубчиками, а желток выньте. Начинки могут быть самыми разнообразными. Например: 2 желтка разотрите с 2 столовыми ложками сливочного масла, добавьте 1,5 чайные ложки натертого репчатого лука, сок лимона, соль, перец, 3 чайные ложки рубленой сельди. Или: желтки разотрите с майонезом, посолите, поперчите, добавьте дольку тертого чеснока, желток, тертый сыр и майонез. Начинкой наполните половинку яиц и украсьте зеленым луком, кусочками красного перца, соленого огурца.

#### Салат «Пчелка» (с 2 лет)

4 молодые моркови, 3-4 яблока, 3-4 толченых ядра грецкого ореха, половина лимона, 3 столовые ложки растительного масла, 2-3 столовые ложки пчелиного меда, соль, зелень петрушки.

Яблоко очистить от кожицы, протереть на терке, добавьте протертую морковь, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и сельдерея, лимонный сок, толченые орехи и растительное масло. Все размешайте. Салат разложите в тарелки, при подаче залейте пчелиным медом.

### Первые блюда

#### Суп картофельный с фрикадельками (с 1,5 лет)

Картофель - 1/2, репчатый лук, морковь, корень петрушки - по кружочку, сметана - 1 ч. л., вода - 3/4 стакана, мясо (фарш) - 1 ст. л., хлеб пшеничный - 1 ломтик, яйцо взбитое - 1 ч. л.,

Мякоть мяса пропустить через мясорубку вместе с луком; полученную массу подсолить, добавить размоченный в холодной воде белый хлеб и пропустить через мясорубку еще раз, ввести яйцо и хорошо взбить; рукой, смоченной в воде, сделать из фарша шарики размером с орех, опустить в готовый кипящий бульон и варить 6-8 минут, готовые фри-

кадельки вынуть шумовкой из бульона. Вымытые и очищенные овощи мелко нарезать, заложить в готовый кипящий бульон и варить до готовности. В тарелку с супом положить 3-4 фрикадельки и заправить сметаной.

### Вторые блюда Пудинг морковный с рисом и творогом (с 1 года)

Морковь - 1 шт., молоко - 1/4 стакана, рис - 1 ст. л., яйцо - 1/2, сахар - 2 ч. л., творог - 1/5 пачки, сливочное масло - 2 ч. л.

Очищенную морковь мелко нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить молоко, масло (половину нормы) и тушить до готовности; добавить отварной рис, протертый творог, сахар, оставшееся масло, желток, все хорошо вымешать и осторожно ввести взбитый белок; полученную массу выложить в форму или глубокую сковороду, разровнять, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

#### Рыба отварная по-польски (с 2 лет)

Рыба - 300 г, сливочное масло - 6 ч. л., яйца - 1 шт., лук, морковь, корень петрушки, лимон - 1/15 шт.

Филе рыбы отварить в воде с кореньями и овощами. Крутое яйцо нарубить, положить в растительное масло, добавить сок лимона, рубленую зелень и 3 ложки рыбного бульона. При подаче на стол рыбу полить этим соусом.

### Десерт Суфле творожное паровое (с 1 года)

Творог - 1/4 пачки, манная крупа - 1 ч. л., молоко - 1/4 стакана, яйцо - 1/4 шт., сахарный песок - 1 ст. л., сливочное масло - 1 ч. л., сметана - 1 ст. л., ванилин.

Творог пропустить через мясорубку, соединить с сахаром, манной крупой, ванилином, молоком, яичным желтком, перемешать и в полученную массу осторожно ввести взбитые в пену белки; выложить ее в форму, смазанную маслом, сварить на водяной бане и подать со сметаной.

### Конфеты домашние

400г черного шоколада, 100г белого шоколада, желательно не пористого, 150г конфет «Коровка», 150г ирисок «Кис-кис», 200 г разных цукатов, 200 г фиников, цедра 1 апельсина, бумажные формочки диаметром 2,5 - 3 см.

Растопить на водяной бане по отдельности белый и черный шоколад.

С помощью обычной кисти для рисования обмазать бумажные формочки жидким шоколадом. Уложить их на плоское блюдо и поставить в холодильник на 15 минут. Вынуть из холодильника и обмазать вторым слоем шоколада. Вновь поставить в холодильник. Для надежности - чтобы конфеты не ломались в руках - можно нанести и третий слой шоколада. После этого формочки вновь следует поставить в холодильник.

Пока шоколад застывает в формочках, сделать помадку для начинки. Для этого «Коровку» и «Кис-кис» растопить на водяной бане - так же, как растапливали шоколад. Как один из возможных вариантов можно взять сливочную помадку и размять ее ложкой, добавив чуть-чуть густых сливок.

Цукаты разрезать на небольшие кусочки, соответствующие размеру конфет, и разложить по формочкам в произвольном порядке. Растопленную помадку положить в кулинарный мешок и с его помощью наполнить формочки доверху. Залить белым или черным шоколадом. Поставить конфеты в холодильник.

У фиников сделать продольный разрез, вынуть косточку и на ее место положить кусочек цуката или орешек. Вместо фиников можно использовать курагу или чернослив.

Поддеть каждый финик вилкой и обмакнуть в шоколаде. Выложить финики на поднос. Когда шоколад начнет застывать, украсить полосочками цедры и поставить в холодильник.

### Напитки

#### Коктейль с мороженым (с 2 лет)

1 столовая ложка любого сока, 150 молока, 10г сахара, 50г мороженого.

Соедините все компоненты и взбейте в миксере, разлейте в стаканы.



## Посуда & техника для вашей кухни

Для продвижения своей продукции на российском рынке иностранные производители приписывают кухонной посуде из нержавеющей стали совершенно невиданные свойства. При этом в магазинах продается с десятков сортов такой посуды различной стоимости и внешнего вида. Чем же в действительности отличаются друг от друга эти кастрюли и сковородки, и какую марку выбрать потребителю?

Нержавеющая сталь, из которой делают кухонную посуду, устойчива к воздействию кислот и щелочей, не изменяет вкус и цвет пищи и совершенно безвредна. Популярны отдельные предметы и наборы из сплава «хром-никель 18-10». Эти числа обозначают всего лишь процентное содержание хрома (18%) и никеля (10%) в нержавеющей стали, причем ничего уникального в таком сплаве нет - в сущности, любая нержавейка содержит именно столько хрома и никеля. Из такого сплава изготавливают не только кухонную посуду или хирургические скальпели, но и корпуса часов, дверные ручки и даже банальные скрепки для бумаг.

Большинство кастрюль и сковородок имеют толстое «теплораспределительное» дно, которое позволяет избежать резких перепадов температуры на поверхности дна, пища лучше готовится и не пригорает. В некоторых наборах дно изготовлено даже из трех слоев - между слоями из нержавейки располагается толстый слой из алюминия. При этом «биметаллическая» кастрюля превращается в нечто вроде термоса, в котором пища уже не варится или жарится, а припускается (томится).

Говорит доктор физико-математических наук Андрей Лундин: «Часто встречающиеся рассуждения о якобы сохранения энергии при использовании толстого дна критики не выдерживают - это нарушало бы незыблемый закон сохранения энергии. По поводу посуды с дном из различных материалов возникает еще одно опа-

сение. Коэффициенты теплового расширения различных металлов отличаются, и нет полной уверенности, что через некоторое время дно не «поведет» и сковорода не потеряет форму. Лучше использовать посуду с толстым

### Ржа или нержа?



дном из той же нержавеющей стали, без вставок из других металлов».

Кухонная посуда из нержавейки сейчас снабжается очень плотно прилегающими крышками - из той же нержавейки или из термостойкого стекла. Последнее очень удобно за контролем за процессом приготовления пищи. Если ручки на крышке и по бокам посуды изготовлены также из металла, то в такой посуде можно готовить и в духовке. А вот кастрюли и сковородки с пластмассовыми ручками в духовку ставить нельзя.

Часто в рекламных объявлениях про посуду из нержавейки можно услышать, что в ней можно готовить без воды и масла, просто за счет жидкости в самих продуктах. Однако попадать на это рекламное обещание не стоит - никаких особых преимуществ такой способ готовки не дает, а блюда

получаются гораздо менее вкусными.

На некоторых видах посуды, например, производства фирмы «ВЕЕМ» (Германия) и «Цептер» (якобы Швейцария) расположен градусник, по показаниям которого рекомендуется прекращать готовку. На самом деле это совершенно ненужное и даже опасное приспособление - известен целый ряд случаев, когда эти градусники просто взрывались. Некоторые виды кухонной посуды сейчас украшают золотыми полосками. Разумеется, никакого функционального смысла в этом нет,

полоски выполняют чисто эстетическую задачу и удорожают посуду.

Иногда фирмы-производители обещают на свою посуду «пожизненную гарантию» - например, на кастрюли «Цептер» и наборы «Паша». Однако ничего уникального в долговечности железной посуды нет, у многих сохранилась и используется посуда еще прошлого века. Кроме прочего, фирмы скрывают от потребителя важную информацию - на пластмассовые ручки такая гарантия не дается, а

они-то пригорают и «летят» в первую очередь.

#### Советы покупателю

Если появилось желание купить кухонную посуду именно из нержавейки, то нужно выбрать: а) хорошо отполированную, с толстым, но не биметаллическим дном из стали «18-10», с достаточно толстыми стенками, но желательно без золочения и подешевле; б) посуду с прозрачной стеклянной крышкой из термостойкого стекла без всяких термометров. Кроме того, в наборах, как правило, много ненужной посуды, поэтому лучше покупать отдельные предметы.

Посуду из нержавеющей стали моют обычными средствами для мытья посуды, абразивные порошки следует использовать только в самом крайнем случае.

По материалам газеты «Известия»



# Самый светлый праздник весны

## Русская пасхальная кухня

Пасха - светлое Христово Воскресенье - в этом году приходится на 11 апреля.

Готовиться к Великому празднику начинают с четверга (имеется ввиду четверг на Страстной неделе - последней неделе Великого поста), который носит название «Великий» или «Чистый». Этот день наполнен всевозможными обрядами и традициями, связанными с очищением дома и двора от грязи, накопившейся за зиму. Купались в этот день до восхода солнца, говоря при этом, что и ворон перед этим днем купает своих детей. Заранее начинали готовить и праздничный стол: пекли куличи, красили яйца, готовили пасху.

Особое, главенствующее место в пасхальной обрядности отводится крашеному яйцу - символу Пасхи. Его и едят первым за пасхальным столом, и дают родным, соседям, пришедшим поздравить, берут с собой, когда идут в гости, обязательно раздают нищим и оставляют в церкви.

### Красим яйца

**Яйца, крашенные в луковой шелухе.** Яйца вымыть. Приготовить отвар из луковой шелухи, дать ему настояться. Яйца опустить в настой, довести до кипения и варить после закипания в течение 10 мин., вынуть, остудить. Можно протереть яйца подсолнечным маслом, тогда они приобретут потрясающий блеск. В зависимости от количества взятой шелухи яйца окрасятся в цвета от желтого до красно-коричневого.

**Яйца, крашенные в лоскутках.** Лоскутки шелковой ленточной материи разных цветов расщипать, смешать. Яйца вымыть, вытереть досуха, смочить, обернуть шелком, при желании можно предварительно наложить на яйца вырезанную узорами тонкую, плотную бумагу. Обернуть ветошью, перевязать ниткой, опустить в теплую воду, дать закипеть и варить 10 мин. Затем вынуть, остудить, снять ветошь и шелк.

**Яйца в пестрых тонах.** Яйцо окрасьте в базовый матовый цвет красителем для яиц. Затем на кончик кисточки возьмите немного не очень жидкой краски и путем напыления нанесите точки и мазки на поверхность яйца.

**Яйца, крашенные в стиле ретро.** Возьмите картинки из журналов, открыток и т. д. Аккуратно вырежьте понравившийся вам рисунок (самое главное, чтобы он был тонкий), и наклейте на яичко. Приготовленные таким способом яйца очень красивы и прекрасно подойдут для украшения праздничных блюд.

**Яйца в крапинку.** Для этого мокрые яйца обваливают в сухом рисе, заворачивают в марлю (концы марли надо плотно завязать ниткой, чтобы рис прилип к яйцу) и далее варят в луковой шелухе обычным способом.

### Кулич

Кулич - обязательное пасхальное блюдо. Для его приготовления, как правило, тесто затворяют в ночь с четверга на пятницу, весь день в пятницу пекут, а в ночь с субботы на воскресенье - освящают.

Известный кулинар Вильям Похлебкин очень подробно описал, как следует готовить пасхальный кулич: «Основные компоненты куличного и любого сдобного теста одинаковы. Это прежде всего пшеничная мука высших сортов. Главное требование к качеству муки: она должна быть как можно более сухой. Поэтому ее следует тщательно хранить и перед приготовлением теста дважды просеивать сквозь самое мелкое сито.

Остальные компоненты - сливочное масло, яйца, молоко или сливки, сахар и особенно дрожжи - должны быть свежими, очень высокого качества. Нельзя готовить куличи на сухих или лежалых дрожжах.

В настоящем классическом куличе обязательно должны содержаться какие-либо вкусовые добавки (изюм, цукаты, засахаренная сухая цедра лимона или апельсина), и его обязательно подкрашивают шафраном.

Особенностью приготовления ку-



личного теста является и то, что его нужно тщательно вымешивать, в противном случае получается простое сдобное тесто рыхловатого, «саечного» типа, а не уплотненно-волокнистое - куличное. Готовое куличное тесто чрезвычайно капризно. Чтобы куличи удались, необходимо соблюдать строго определенный температурный режим. Тесто и все его компоненты нужно готовить в очень теплом месте, при этом остерегаться сквозняков и любой разности температур. Лучше всего куличное тесто поднимается при температуре помещения 25 °С. В то же время нельзя ставить куличное тесто в такое место, где тепло исходило бы снизу. В этом случае тесто не будет расти вверх, а станет расплываться и при подходе, и при выпечке.

Духовка перед посадкой в нее кулича должна быть предварительно хорошо нагрета, ибо только в этом случае она будет сохранять равномерную температуру во время выпечки, что очень важно. Порядок и продолжительность выпечки также имеют свои правила.

Во-первых, куличи выпекают в формах из тонкой жести с подвижным (съёмным) дном. Форму эту обязательно нужно выкладывать бумагой, промасленной сливочным маслом, а не просто смазывать маслом.

Во-вторых, куличное тесто всегда закладывают в форму до половины ее объема или максимум до 2/3, ибо оно



# Самый светлый праздник весны

## Русская пасхальная кухня



вырастает и в самой форме до выпечки, и в процессе ее почти вдвое.

В-третьих, продолжительность выпечки куличей зависит в основном от их величины (веса). Так, при одинаковом огне и прочих равных условиях (размер духовки, степень ее нагрева, температура помещения) кулич весом 1 кг выпекается за 45 мин, весом 1,5 кг - за 1 ч, 2 кг - за 1,5 ч. Кулич весом меньше 1 кг (но не менее 500-600 г) выпекается за 25-30 мин. Не рекомендуется делать куличи меньшего веса, поскольку они легко пересыхают в духовке, теряют значительную часть аромата, вкус их от этого ухудшается».

### Кулич домашний

1 кг муки, 1,5-2 стакана молока, 6 яиц, 50 г дрожжей, 1/2 ч.л. соли, маргарин 0,5 пачки, 1/2 пакетика порошка ванилина, изюм, орехи.

Развести в теплом молоке дрожжи, добавить 1/2 муки, всё перемешать и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, добавить яичные желтки, растертые добела с сахаром и ванилином. Когда дрожжевая смесь снова увеличится в 2 раза, добавить растопленное масло (теплое, но не горячее), взбитые в пену белки и оставшуюся муку, вымесить тесто, поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, добавить промытый и высушенный изюм, орехи, цукаты. Дно формы выложить промасленной бумагой. Заполнить форму тестом на 3/4. Верх смазать яйцом. Затем в духовку, не очень горячую. Время приготовления 50-60 мин.

### Кулич пасхальный

3 кг муки, 250 г маргарина, 200 г сливочного масла, 1 л молока или 0,5 л молока + 0,5 л сливок (сметаны), 1 кг сахара, 10 яиц, 200 г дрожжей, 1/4 стакана растительного масла, 1 стакан изюма.

В теплом (не горячем!) молоке развести дрожжи. Половину сахара растереть с желтками. Соединить маргарин комнатной температуры с желтками и молоком. Поставить бродить в теплом месте на 5 часов. Взбить белки с оставшимся сахаром. Добавить в опару заранее просеянную муку и взбитые белки. Замесить некруто. Добавить ванилин, изюм, растительное масло. Хорошо вымесить - примерно в течение получаса. Поставить в теплое место, без сквозняков. Накрыть полотенцем. Подходить тесто должно около 4 часов. Можно еще раз перемешать и дать подойти. Тесто не должно прилипать к рукам. Потом накладывать в формочки. Формочками могут служить пустые консервные банки (высокие), кружки или небольшие кастрюли. В формы положить промасленную бумагу. Тесто должно занимать не больше половины формочки. Дать подойти в формочках. Выпекать при 200 градусах. Если вы печете кулич первый раз, лучше не берите очень большие формы. Куличи могут не пропечься внутри. Внимание! Во время работы с тестом не должно быть сквозняков!

Готовые куличи можно смазать взбитыми с сахаром белками, посыпать сверху разноцветной присыпкой и поставить в не очень горячую духовку, пока не подрумянятся белки (минут 5).

### Пасха

Еще одно обязательное обрядовое блюдо - пасха. На Руси пасху делают из

творога, в который кладут масло, сахар, яйца, изюм и некоторые другие приправы. Для приготовления пасхи в старину использовались деревянные пасочницы - разборные ящички в виде усеченной пирамиды - символ Гроба Господня. На внутренней стороне дощечек вырезали буквы «ХВ», изображение креста, цветов и т. д., эти рисунки и надписи отпечатывались потом на готовой пасхе. Для пасхи нужен творог самого лучшего качества - свежий, сухой, однородный.

Так как праздник весенний, радостный и светлый, то и убранство пасхального стола должно быть выдержанно в легких, светлых тонах.

На столе должна быть обязательно чистая, светлая скатерть, в тон ей салфетки и посуда. Все должно быть гармонично и радовать и глаз и душу.

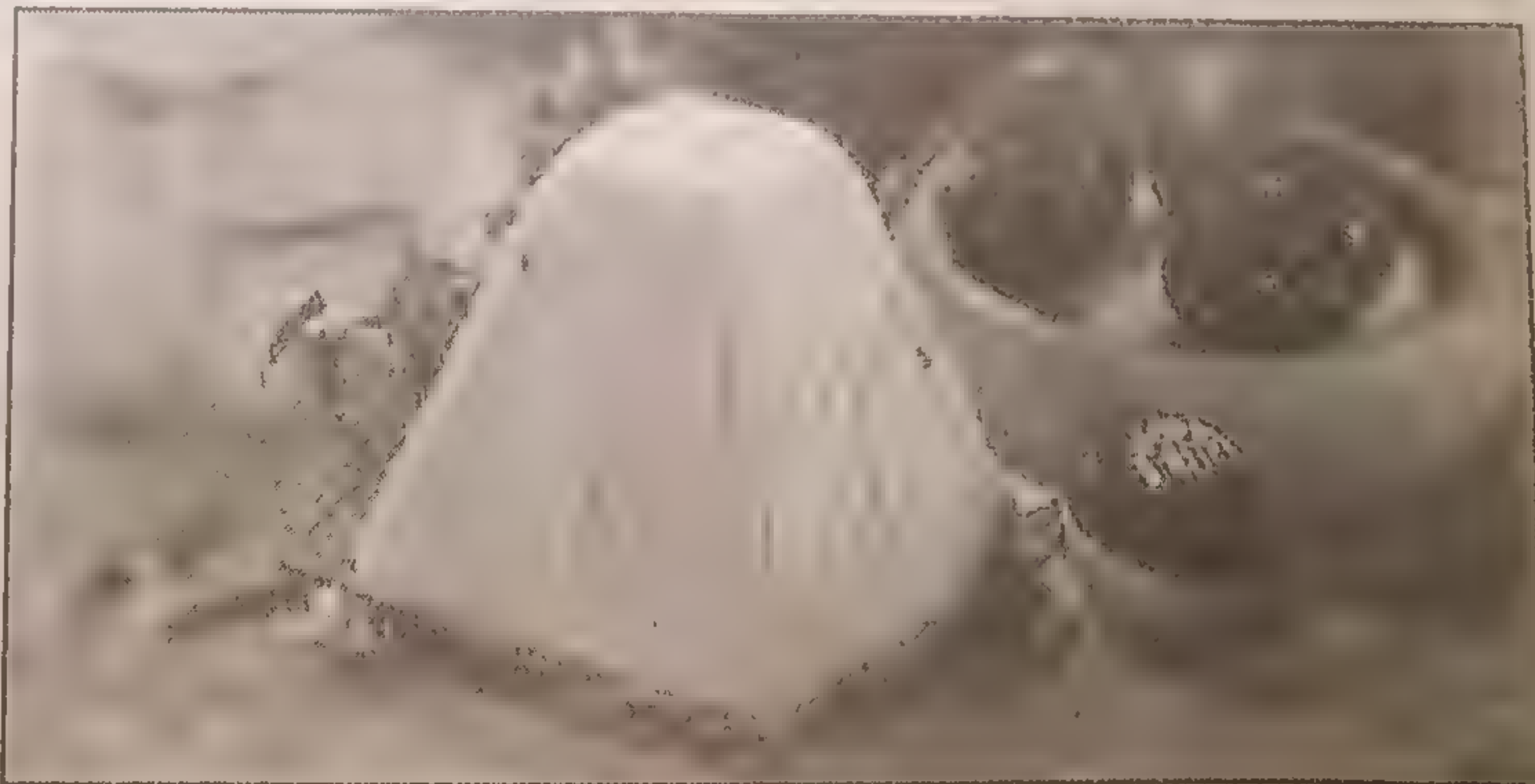
Не забудьте в центр стола поставить букет живых цветов. Пусть это будут гиацинты. Ведь запах этих цветов вместе с ароматом кулича создает неповторимый пасхальный дух, который будет символом наступившего праздника.

Также в центр стола хорошо поставить блюдо с молодой зеленью, в которую уложить пасхальные яйца.

Затем на стол следует выложить пышный кулич. Можно также поставить поднос с пасхальным печеньем, коврижками и горячими булочками. Рядом с этим кондитерским великолепием устанавливают блюдо с пасхой.

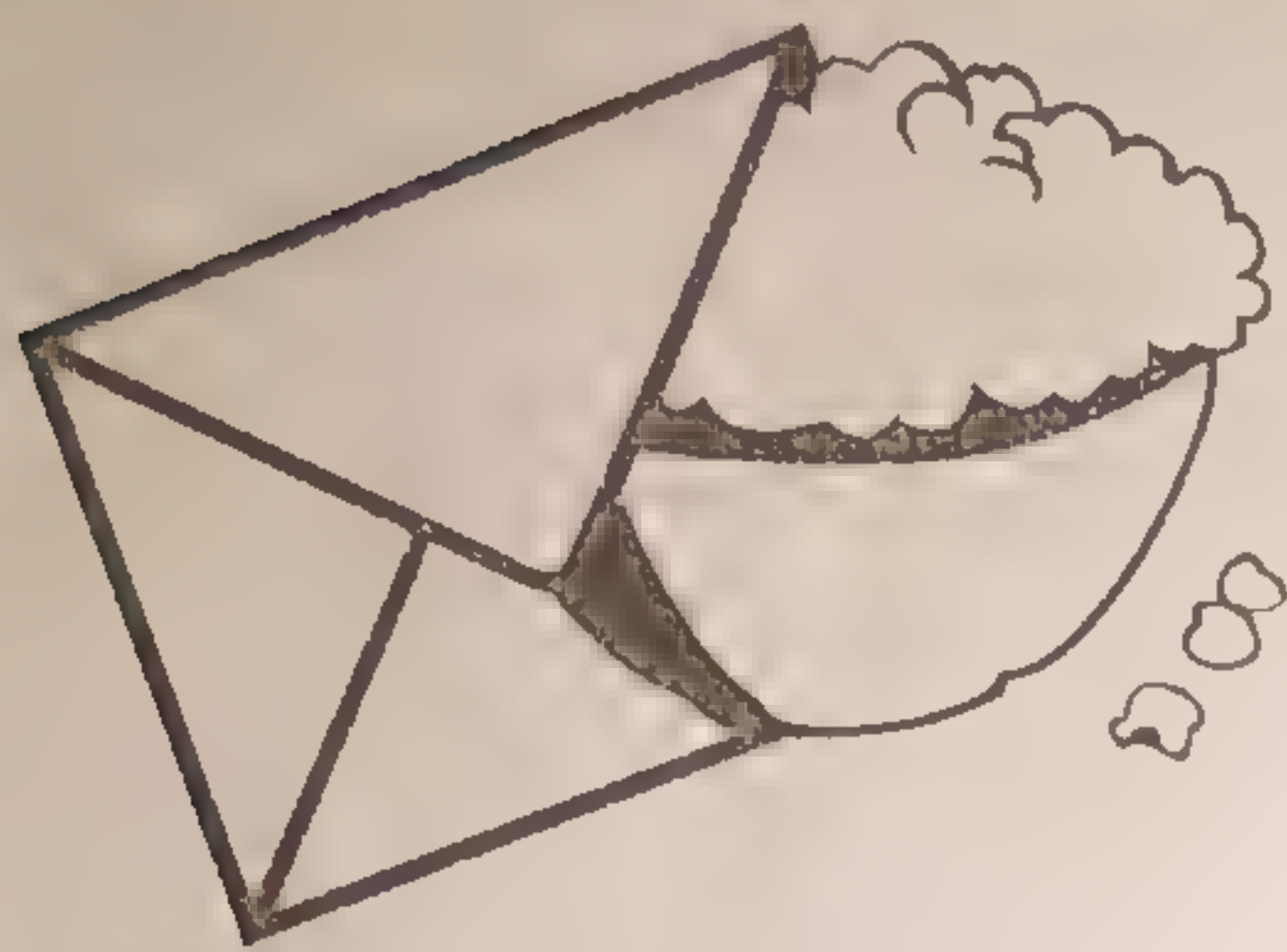
И конечно выставляют в этот день на стол множество холодных закусок, так как горячие закуски подавать не принято.

С праздниками вас, дорогие друзья, и приятного вам аппетита!





# ЧИТАТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ



**Наталья Аверьянова,  
г. Вологда**

## Курица на бутылке

Для приготовления понадобится чистая пустая пивная стеклянная бутылка емкостью 0,5 л. Тушку курицы целиком замочить на ночь в холодильнике в смеси вина, тертых яблок с чесноком и специй. Перед приготовлением налить горячей кипяченой воды почти до самого верха бутылки. Положить под кожицу курицы дольки яблок, чеснока, черносливу, сверху натереть солью и - по желанию - обмазать майонезом или сметаной. Надеть тушку на бутылку. Связать ножки и крылышки, чтобы не подгорели (можно обернуть их фольгой). Запекать курицу на бутылке в духовке на среднем огне. Поставить вниз емкость для сбора жира или сразу поставить курицу на бутылке на сковороду. Готовится около 2 часов. После приготовления курицу украсить шпажками с маслинами и оливками, подавать прямо на бутылке.

**Ольга Ивановна Чиркова,  
г. Санкт-Петербург**  
**Куриный рулет**

*3 куриных окорочка, желатин 10-15 г, соль, перец, чеснок.*

Освобождаем окорочка от косточек, чтобы получилось мясо с кожей небольшими кусочками (как отделяется). Жир откладываем в сторону, нам он не пригодится. Подготовленное филе солим, перчим, добавляем выдавленный чеснок и оставляем в стороне где-то на 2-3 часа.

Затем берем чистый бумажный с фольговым покрытием пакет из под сока или молока и наполняем его мясом. Сверху засыпаем желатином.

Затем готовим высокую посудину, наполняем её водой и ставим на

огонь. На дно стелим салфетку (полотенце, тряпочку), погружаем пакет. Сверху закрываем маленьким блюдцем (от кофейной чашечки) и размещаем груз (у мамы для этого камень припасен). Воду доводим до кипения и варим 1 час. Вытаскиваем готовый рулет из воды уже без груза!!! (говорят были прецеденты когда дно выкакивало от тяжести) и на холод. Перед употреблением пакет разрезаем, вот Вам и куриный рулетик с желе! Надеюсь, что все было понятно.

Примечание: вода должна быть ниже верхнего края пакета. Рулет варится на «водяной бане» и получается очень нежным, можно сказать диетическим.

## Куры по-арабски

*600г курицы, 4 яйца, 2 луковицы, 50г сливочного масла, 50г томатной пасты, 1 лимон, 4 зубчика чеснока, 2 стакана риса, соль, зелень петрушки или укропа, мука по вкусу.*

Зелень мелко порубить. Репчатый лук мелко порубить и спассеровать на масле. Курицу отварить, нарубить на порционные куски, мариновать в течение 1 часа в чесночном растворе с добавлением лимонного сока и мелко рубленой зелени. Во взбитые яйца добавить пассерованный лук, зелень, лимонный сок, соль. Маринованные куски курицы запанировать в муке, обмакнуть во взбитые яйца и положить на раскаленную сковороду. Оставшимися яйцами залить курицу и запечь в духовке. Подавать с припущенным рисом, заправленным томатной пастой и пассерованным луком.

**Марина Жилева,  
г. Воронеж**

## Утка по-пекински

*Утка - 1 шт. (2 кг), мед - 1 ст ложка, соевый соус темный - 3 ст ложки.*

Смешайте мед, соевый соус, масло. Смажьте утку частью полученного соуса и выдержите в течение 12 часов. Оставшийся соус смешайте с 2 столовыми ложками воды и влейте в утку через отверстие в брюшке. Зашейте отверстие ниткой и жарьте утку 30 минут в разогретой до 200 °С духовке до готовности.

**Инна Санникова,  
г. Ростов-на-Дону**

## Салат «Цезарь»

*200 г отварной курицы, 200 г сыра твердых сортов, 200 г очищенных грецких орехов, 200 г белого батона, майонез, листья салата.*

Нарежьте мелкими кубиками (0,5х0,5 см) сыр твердых сортов, крупно порубите грецкие орехи. Нарежьте отварное мясо курицы. Порежьте кубиками (1х1 см) батон белого хлеба и обжарьте до золотистого цвета и хрустящего состояния. Все смешайте, заправьте майонезом. Во избежание размокания сухарей, положите их в салат непосредственно перед подачей на стол. Подавайте к столу.

**Жанна Петрова,  
г. Воронеж**

## Салат немецкий

Яблоки и отварную свеклу нарезают тонкими ломтиками; мякоть печеного картофеля перемешивают с мелко нарубленными солеными огурцами, репчатым луком, зеленью петрушки, яблоками и свеклой. Салат солят и поливают заправкой из смеси уксуса и растительного масла.

**Роза, г. Мичуринск**

## Экспресс-салатик

1 банка фасоли красной (без томатного соуса, просто), пакетик сухариков «Три корочки» с чесноком, тертый сыр, зубчик чеснока, заправить майонезом, не помешает зелень. Пусть постоит минут 15, чтобы гренки размякли.

## Салат «Вкуснятина»

Белый хлеб (батон) нарезать на кубики и обжарить на сковороде до состояния сухарей. Порезать крабовые палочки, 4 яйца, потереть сыр, добавить порезанный чеснок. Заправить майонезом с соком лимона (или просто майонезом). Можно добавить тертое на крупной терке яблоко, а чесноком натереть батон.

**Приятного аппетита!**

**Уважаемые читатели!**

Если вы хотите поделиться своими рецептами, пишите нам по адресу: 394088, г. Воронеж-88, а/я 90. Редакция газеты «Кулинарный мир» или по e-mail: kumir@box.vsi.ru



### Запахи, подавляющие аппетит

Бывало ли с вами так, что вы только-только плотно пообедали, как вдруг запах нового блюда пленяет вас и неудержимо тянет его попробовать? Ответ, скорее, будет положительным. Примерно такое приключилось и с доктором Хиршем. Супруга его принялась жарить куриные крылышки. Сам доктор уже отобедал, однако перед распространявшимся запахом устоять было невозможно. Но в следующую минуту он задумался: «Если есть запахи, возбуждающие аппетит, значит, должны быть и такие, которые его подавляют».

Три года ученый упорно искал эти запахи и проверял их действие на доб-

По результатам исследований в одном из медицинских центров г. Чикаго было установлено, что, вдыхая определенные запахи, можно избавиться от чувства голода.

## Ароматная диета

ровольцах. В итоге он выделил 15 разновидностей, из которых наиболее популярны и доступны запахи яблока, банана, мяты, лаванды, розы. Механизм воздействия прост: при первом ощущении голода надо «нанюхаться» одним из 15 запахов - через несколько минут аппетит улетучится.

- Одна из причин переедания в том, что люди мало наслаждаются запахами блюд, которые едят. Правда, одним только запахом голод не утолишь, но, вдолволь насладившись ароматом, можно насытиться быстрее, не съев лишнего и, стало быть, не прибавив в весе.

Чтобы похудеть, эффективнее всего ню-

### Для тех, кто следит за фигурой

хать ароматические масла. Существуют и специальные шары из пористого камня, так называемые помандеры, которые легко впитывают и долго сохраняют ароматы. Кроме того, можно жечь во время трапезы ароматические свечи, придавая этим и особую изысканность столу.

Или держать на подоконнике в кухне цветочный горшочек с мятой, чтобы всегда была под рукой. Наконец, как было сказано, утолению голода способствует запах яблока или банана.

А вот еще один «ароматный» рецепт: нужно взять кусочек банана, ломтик зеленого яблока, по щепотке мяты перечной и ванили, все это прогреть на растительном масле и вдыхать пары при первом ощущении голода или за 15 минут до еды. Аппетит заметно снижается или исчезает совсем. При этом оригинальном способе можно легко и без особых страданий похудеть за полгода примерно на 12 кг, сбрасывая по 2 кг в месяц.

Изыскания ученого не ограничились этими открытиями. Расширив рамки своих исследований, он выявил запахи, вызывающие половое возбуждение. Самый высокий показатель дали запахи огурцов, сдобы, лаванды, детской присыпки и шоколада, а вовсе не роз и жасмина, как предполагалось. По мнению Алана Р.Хирша, запахи - важнейший фактор в механизме возбуждения женщин: 70 процентов представительниц слабого пола использует обоняние в качестве основного инструмента сексуальной оценки предполагаемого партнера.

Аналогичные обследования прошли и мужчины: они вдыхали ароматы «Шанели № 5», ландыша, розы, мускуса, торта, булочек и т.д. Результаты опыта оказались совершенно неожиданными: первое место среди секс-стимуляторов разделили запахи булочек с корицей и тыквенного пирога. Тем самым вновь подтвержден факт, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок.

- Можно попробовать использовать результаты этих исследований на практике. Но помните: если в квартире стоят запахи алкоголя или никотина, ничего путного из вашей затеи не выйдет, - предупреждает доктор Хирш.





## Кулинария с улыбкой



FM 103.4  
**РУССКИЕ  
ПЕСНИ**

Человек смотрит телевизор, по телевизору реклама чая «Тетли»:

«Вот уже 150 лет мы отбираем лучшие сорта индийского чая...»

На следующий день зашёл человек в магазин и купил пачку чая «Тетли». Выходит из магазина и идёт домой, вдруг из-за угла выскакивает бандит. Человек в ужасе кричит:

- Что тебе надо?!

А бандит ему отвечает:

- Вот уже 150 лет мы отбираем лучшие сорта индийского чая.

\*\*\*

Семья приходит в ресторан. Попели, отец расплачивается, а мать говорит официанту:

- Вы не против, если мы соберем со стола остатки и отнесем их домой собаке?

Официант:

- Да, конечно, пожалуйста!

Дети, хором и радостно:

- УРА! НАМ КУПАТ СОБАКУ!

\*\*\*

Открываю утром холодильник, а там - ничего... Ну, погоди, наглый живой йогурт...

\*\*\*

Муж говорит жене: - Эта твоя новая шляпка мне не по вкусу. - Что поделать, дорогой, не могу же я на голову надеть бутылку водки.

\*\*\*

... в некоторых местах женщин за стол не сажают. По обычаю этих мест, женщина еду со стола должна украсть и ускакать на лихом коне. Крик, шум, погоня, драка! Потом все женятся...

\*\*\*

Едут в поезде еврей и хохол. Хохол ест сало, еврей - селедку. Хохол интересуется: - Че ты ишь и че там исть-то? Еврей объясняет: - В сале

ничего нет, кроме жира, а в рыбе - фосфор, улучшает обменные процессы в мозгах. Хохол: - Давай меняться? - Ну давай! Ест еврей сало, хохол - селедку. Хохол и говорит: - Сало 5 рублей килограмм стоит, а селедка копейки. Еврей отвечает: - Вот видишь, не успел селедки попробовать, а мозги уже заработали.

\*\*\*

Молодожены: - Обед тебе не такой, гад! А до свадьбы клялся, что ради меня в могилу ляжешь. - Ну, ладно, - крестится муж, - давай свои котлеты.

\*\*\*

На митинге мужик размахивает красным флагом и орет: - Вот были коммунисты, была колбаса по два сорок! Ушли коммунисты - и не ста-

ло колбасы по два сорок! Но вот вернутся наши коммунисты, снова будет колбаса по два сорок! В толпе стоят двое новых русских и один у другого спрашивает: - Слышь, брателло, я не понял - эти коммунисты, они че, колбасу туда-сюда носят?

### Хозяйкам на заметку

\*\*\*

Ваши пироги всегда будут иметь яркую, румяную корочку, если хранить их в красном дипломе.

\*\*\*

Сморщенные яблоки приобретут свежий вид, если положить их на несколько часов в крем от морщин.

\*\*\*

Мясо курицы станет нежнее, если перед приготовлением натереть ее изнутри лимонным соком. Не обращайтесь внимания на кудахтанье и хлопанье крыльев.

\*\*\*

Баклажанная икра станет заметно вкуснее, если заменить ее черной или красной.

\*\*\*

Быстро и качественно почистить картошку вам поможет порошок «Тайд». Кожура исчезнет уже в процессе замачивания.

## Внимание!

Продолжается подписка на газету

**Кулинарный  
Мир**

КОПИЛКА ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ



Стоимость подписки на второе полугодие - 32 рубля 82 копейки

Индекс в областном каталоге

51227



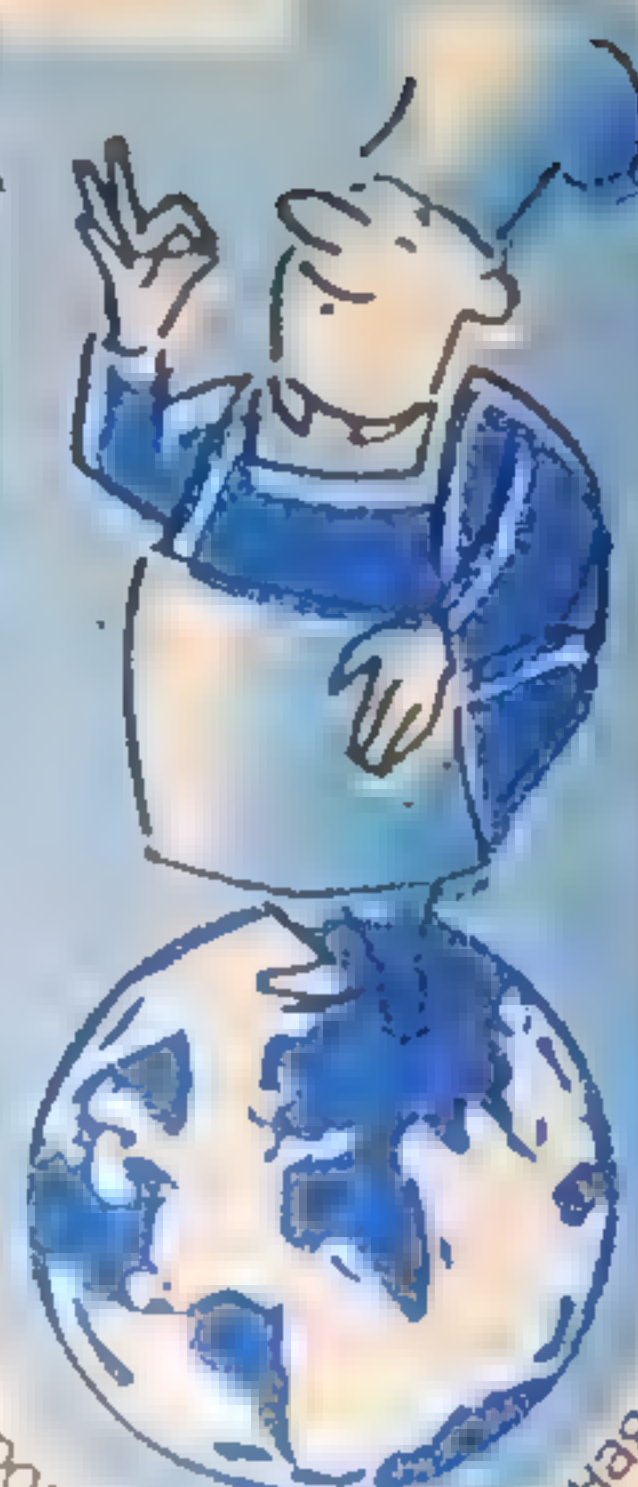
ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА ОВОЩЕЙ

# Кулинарный Мир

июнь 2004 г.

№ 7 (22)

КОПИЛКА ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ



в розницу цена свободная



Блюдо номера

Домашний молочный  
йогурт ..... стр. 4

ГМ-продукты:  
вред или польза?  
стр. 2

Холодные супы  
стр. 6

Оригинальные  
заготовки  
стр. 7

Самые ароматные  
пироги  
стр. 8-9

Конкурсные  
рецепты наших  
читателей  
стр. 14

Конкурс  
для наших  
читателей

Читайте условия на стр. 14



## Наука, здоровье и кошелек

Что такое генетически модифицированные организмы, какую опасность для здоровья человека может представлять использование ГМ-культур в продуктах питания, можно ли доверять тому, что мы едим и чем может обернуться вмешательство человека в генетический аппарат растений - благом или катастрофой - вот те вопросы, которые задают сегодня ученые и в России, и в мире.

Что же означает «генетически модифицированный», или «трансгенный»? В естественный набор генов организма с помощью методов генной инженерии вводится чужеродный ген (например, генетически модифицированный картофель содержит ген подснежника). Эти гены наделяют своего «хозяина» новыми свойствами: например ГМ-помидоры и огурцы дольше хранятся и не портятся, картофель приобретает свойства, вредные для колорадского жука, коровы дают молоко повышенной жирности.

Первым в результате генетических манипуляций был получен табак, устойчивый к вредителям, потом ГМ-кукуруза, соя, рис, помидоры, огурцы, картофель, свекла, яблоки. На вид ГМ-продукты выглядят даже более привлекательными, чем натуральные: чистые, ровные клубни картофеля, правильной формы помидоры.

Однако основной вопрос - безопасны ли такие продукты для человека - пока остается без ответа. В настоящий момент не обнаружено однозначных доказательств, что такие продукты способны принести вред человеку. Впрочем, доказательств обратного также не существует. В каждой стране мира этот вопрос решается местными законодателями.

Тем не менее, в мире все чаще отказываются от модифицированной еды. Самый показательный случай - Замбия. Эта африканская страна, несмотря на острый продовольственный кризис, отказалась от гумани-

тарной помощи ООН, состоящей из генетически модифицированного зерна. Как заявил высокопоставленный дипломат Замбии, «Если люди голодают, это не значит, что их можно кормить неизвестно чем».

Европа также не жалуется изобретенную генетиками еду: крупнейшие британские супермаркеты заявили о сокращении продажи продуктов, произведенных с помощью генной инженерии. Магазины «Теско», например, больше не будут предлагать мясо животных, выращенных на генетически модифицированных кормах. Другие британские магазины также снимают со своих полок мясо, рыбу, фрукты и овощи, в производстве которых были использованы корма и вещества с измененными генами. Французское правительство приняло решение об уничтожении посевов генетически модифицированных соя-бобов в Южной Франции на площади 46 га.

Противники трансгенной пищи аргументируют свою позицию так: поскольку ГМ-сырье начали использовать в пищевой промышленности всего 5-6 лет назад, никто не может с полной уверенностью сказать, что будет лет через тридцать-пятьдесят.

Что же делать рядовому покупателю? Сейчас 90% экспорта транс-

генных пищевых продуктов - кукуруза и соя. Попкорн, которым повсюду торгуют на улицах, на все 100% изготовлен из ГМ-кукурузы, причем соответствующей маркировки на нем до сих пор нет. Соевые продукты из Северной Америки или Аргентины на 80% - ГМ-продукты.

Отразится ли их потребление на

человеке через десятилетия, скажется ли оно на грядущих поколениях - четких аргументов ни «за», ни «против» нет. Но и потребители имеют право выбора.

Как же отличить трансгенные продукты? На вкус и цвет этого не сделаешь. В 2002 г. Минздрав России ввел обязательную маркировку тех продуктов, в которых содержится более 5% ГМ-сырья, а с июня этого года маркироваться должны продукты, содержащие 0,9% ГМ-сырья. Однако реально встретить такую маркировку сегодня трудно. Многие производители либо не считают нужным маркировать свою продукцию, либо точно не знают, из какого сырья изготовлена их продукция. А там, где эта маркировка все же имеется, сделана она таким микроскопическим шрифтом, что на нее, как правило, никто не обращает внимания.

Тем не менее, каждый из покупателей имеет право на подобную информацию - независимо от того, опасны или безвредны генетически измененные продукты, потребитель имеет право выбирать и сам решать, за что ему платить деньги.

Список продуктов, свободно продающихся в России и содержащих ГМ-ингредиенты, мы опубликуем в следующем номере газеты.

## ГМ-ПРОДУКТЫ: ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

Газета зарегистрирована  
«Центрально-Черноземным  
межрегиональным территориальным  
управлением Министерства РФ  
по делам печати, телерадиовещания  
и средств массовых коммуникаций»  
Рег. Пи № 6-0526  
от 26 марта 2002 г.

Учредитель: ИП Лазаренко Л.В.  
Издатель: ИП Лазаренко Л.В.  
Газета отпечатана в ОАО  
«Полиграфический комплекс  
«Ориус», г. Липецк, ул. Московская, 83  
Заказ № 5535 Тираж 12 800 экз.  
Адрес учредителя и издателя:  
394088, г. Воронеж-88, а/я 90.  
e-mail: kumir@box.vsi.ru

Письма, фотографии и рисунки  
не рецензируются  
и не возвращаются.  
Время сдачи по графику - в 18.00  
Фактически - в 18.00  
Редактор - Елена Лазаренко  
Верстка - Дмитрий Баклашов  
Выходит один раз в месяц



## Новости со всего света



### Хорошей хозяйке и в постели лучше

Согласно результатам нового исследования, проведенного британскими социологами, женщины, которые много занимаются домашним хозяйством, гораздо более раскованы в постели, чем те, кто нанимает домработниц.

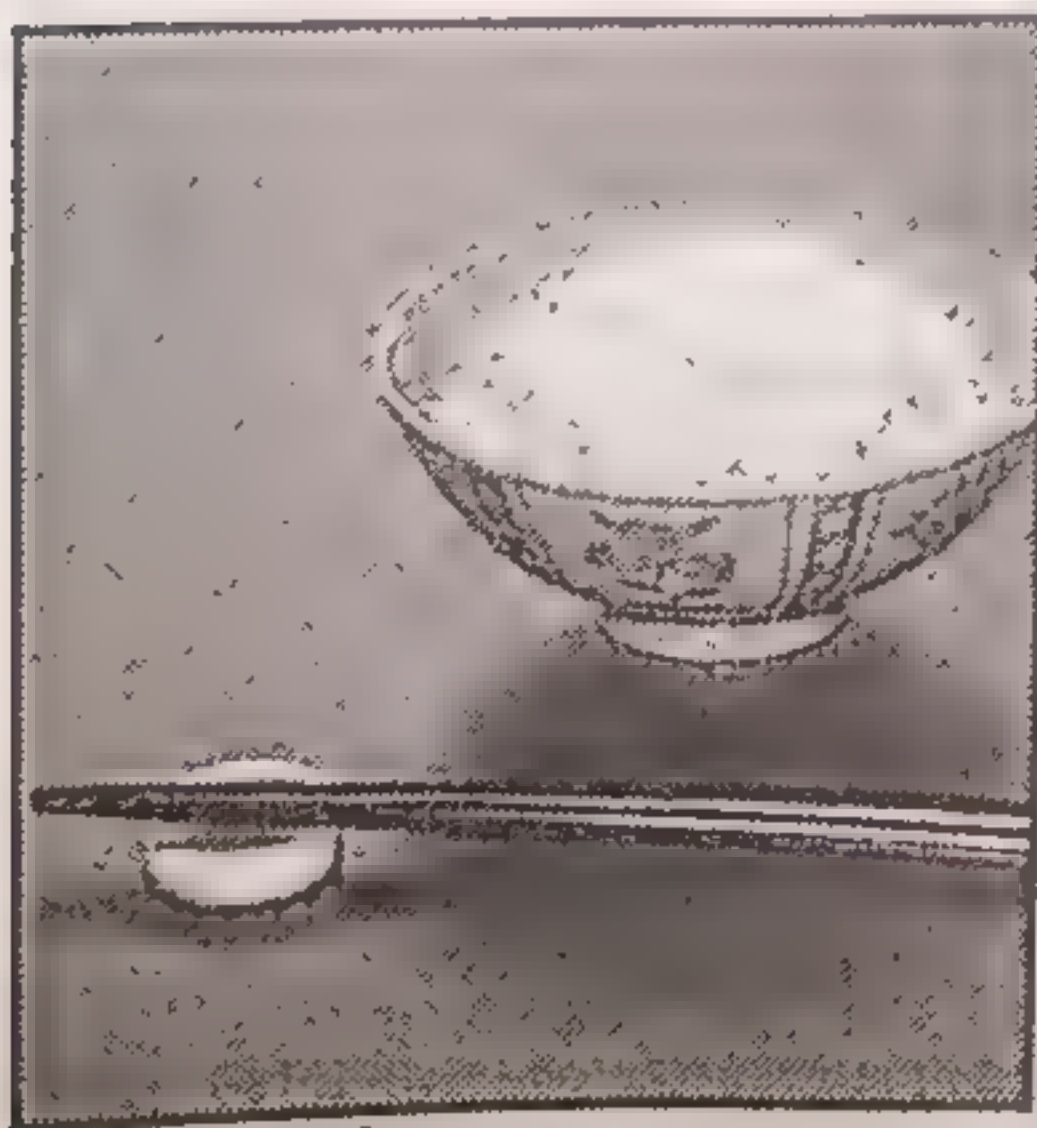
Прилежные домашние хозяйки получают от секса больше удовольствия и занимаются им значительно чаще. По данным социологов, более 50% женщин, которые отводят работе по дому до 10 часов в неделю, занимаются сексом как минимум раз в день. Те домохозяйки, которые отводят домашним заботам больше 15 часов, занимаются сексом еще чаще, утверждают исследователи.

В то же время у тех дам, которые предпочитают переложить домашние хлопоты на плечи домработниц, на секс времени чаще всего не хватает. 75% из них занимаются сексом реже, чем раз в неделю.

По-видимому, домашняя работа располагает представительниц прекрасного пола к любовным утехам, считают ученые.

Каждая пятая домохозяйка мечтает о том, чтобы во время уборки ее прервал возбужденный мужчина, а каждая 20-я мечтает об «обнаженном уборщике», пишет The Mirror.

«Женщины, помешанные на уборке, обычно более энергичны и активны. Энергичность и активность - это как раз и есть залог отличного секса. Если будете лежать и думать про судьбу родины, то и секс у вас будет соответствующий», - говорит сексолог Джулия Гэш.

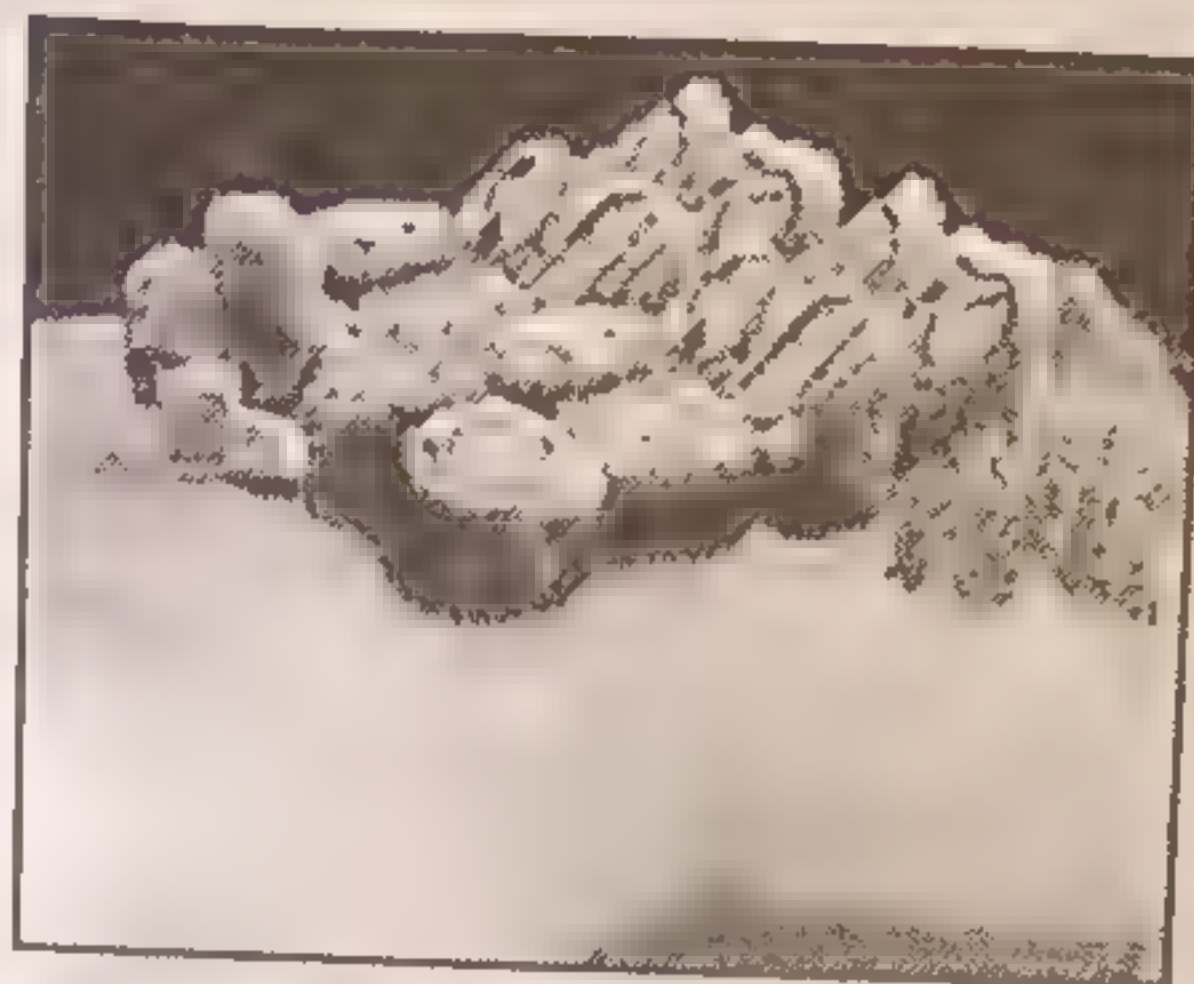


### Ученые советуют замачивать рис

Прежде, чем готовить рис, всегда замачивайте его. Согласно исследованиям японских ученых, предварительное замачивание неочищенного риса в теплой воде удваивает его пищевую ценность.

Хироши Кейахара, руководитель исследований, считает, что процесс замачивания способствует высвобождению ферментов, что не только вызывает повышение концентрации витаминов и минералов в рисе, но и позволяет повысить уровень аминокислот.

Такой рис вкуснее, так как начинается процесс прорастания, что позволяет высвободиться ферментам. Наряду с ферментами высвобождаются белки и сахар, что придает замоченному рису насыщенный вкус. Очень важно не перестараться с замачиванием: достаточно получаса, чтобы рис приобрел все вышеперечисленные свойства. Более длительное замачивание может привести к обратному эффекту...



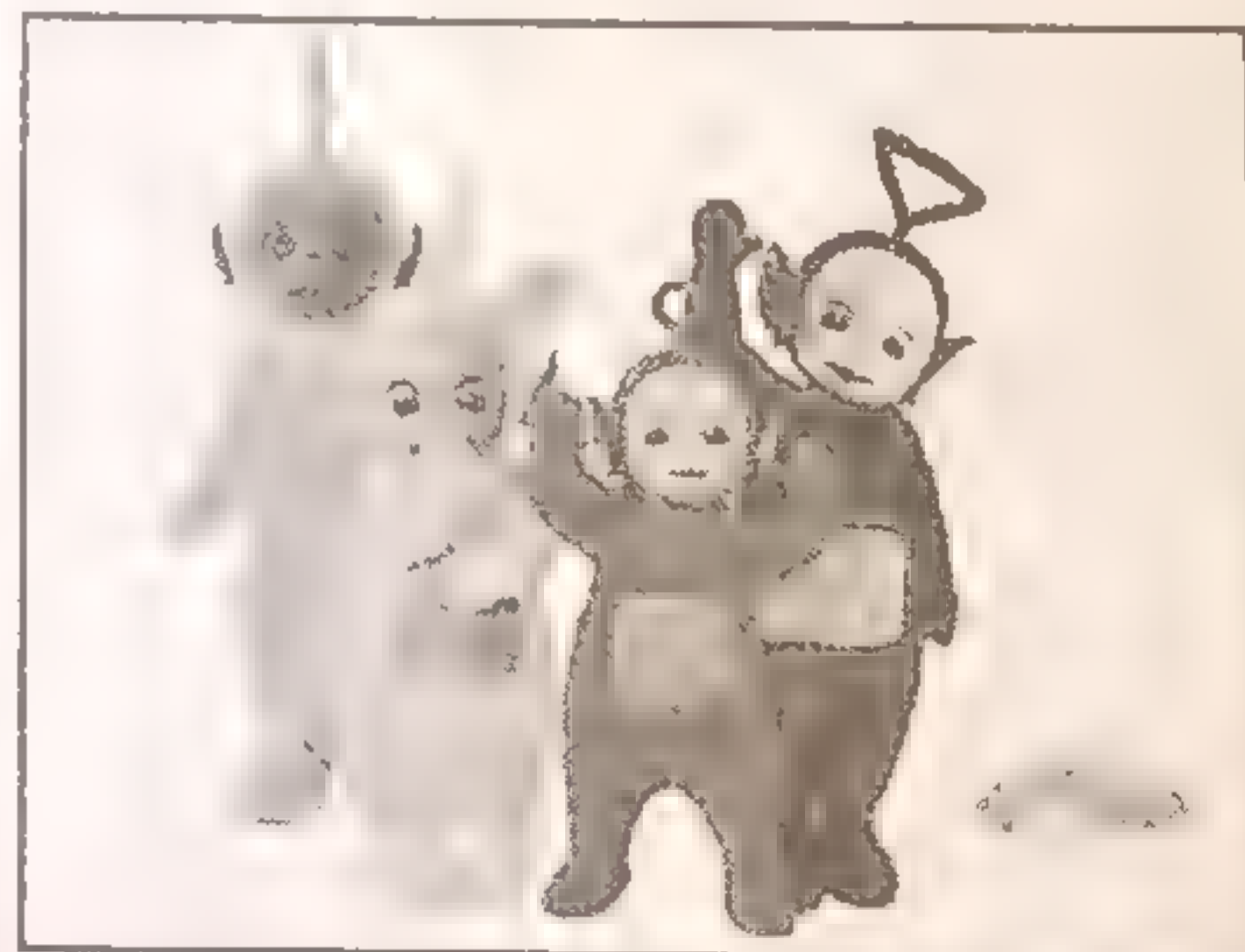
### Пир на теле красавицы

Сразу после презентации на банкете вип-блюдо под названием «Пир на теле красавицы» было запрещено. Причем, никто из клиентов даже

не успел его заказать. Скандальное яство представляло собой ассорти из суши, сервированное на обнаженном женском теле. Цена вип-блюда составляла 1000 юань с человека (около 120 американских долларов), что равноценно двухмесячной зарплате среднестатистического гражданина Китая.

Жители города выразили бурное негодование относительно нового предложения ресторана, заявив, что оно оскорбляет женское достоинство. Правда, по словам очевидцев, большинство из присутствовавших на банкете представителей мужского пола отнеслись к необычному блюду с явным любопытством и не без удовольствия его дегустировали.

Примечательно, что официально блюдо было запрещено на основании того, что у девушек, которые выступали в качестве тарелок, не было необходимых для сотрудников ресторана медицинских справок.



### Телепузики станут полезными и съедобными

Компания BBC заявила, что под торговой маркой «Телепузики» больше не бу-

дет продаваться «нездоровая» еда. Помимо «Телепузиков» (Teletubbies) BBC владеет торговыми марками Fimbles и Tweenies, которые также используются для продвижения пищевой продукции, в основном печенья, пирожных и конфет.

Такая еда, по мнению британской Продовольственной комиссии (Food Commission), содержит слишком много соли, сахара и жира. «Более двух лет мы просили BBC подумать о здоровье детей, а не предлагать им от лица популярных телеперсонажей вредные конфеты, печенье, десерты и другие подобные продукты», - заявил директор комиссии Тим Лобстейн (Tim Lobstein).

Теперь, по заявлению BBC, под марками, популярными среди детей, будут продавать полезную еду, например - блюда из овощей и фруктов. «Нездоровыми» останутся лишь специальные продукты для религиозных или семейных праздников, такие как пасхальные яйца.



Полезно

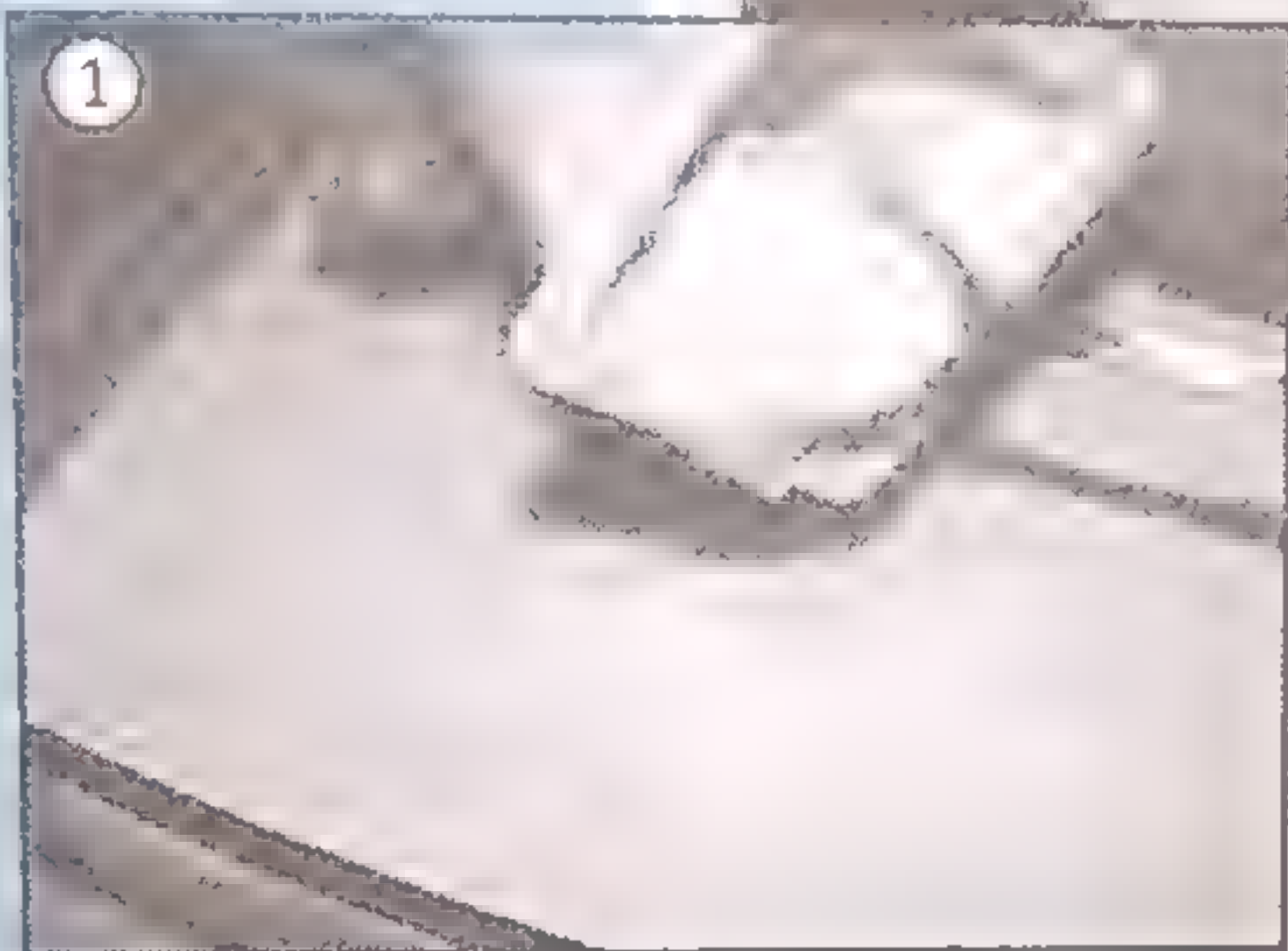
# ДОМАШНИЙ МОЛОЧНЫЙ ЙОГУРТ

## СОСТАВ:

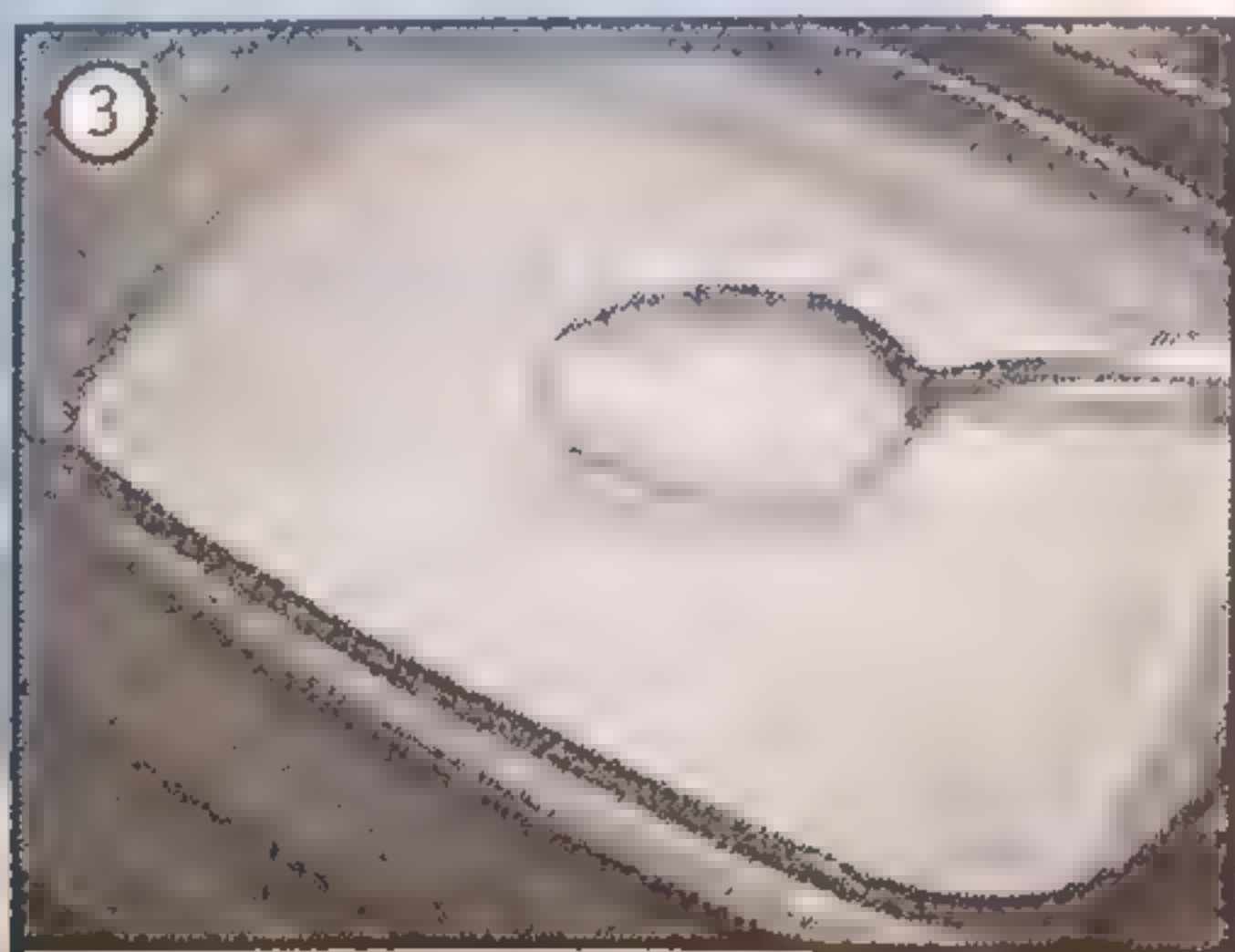
1 л молока (4-6% жирности), 70 мл натурального йогурта.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Доведите молоко до кипения в кастрюле и снимите с огня. Для того чтобы йогурт получился плотным, можно упарить молоко на одну четверть. Остудите молоко до 40 С, т.е. молоко должно быть довольно теплым, но не горячим. Венчиком или просто вилкой хорошо размешать йогурт и по ложке добавлять в молоко. Молоко при этом надо размешивать, чтобы йогурт равномерно распределился по всему объему. В холодную погоду для закваски требуется немного больше йогурта.

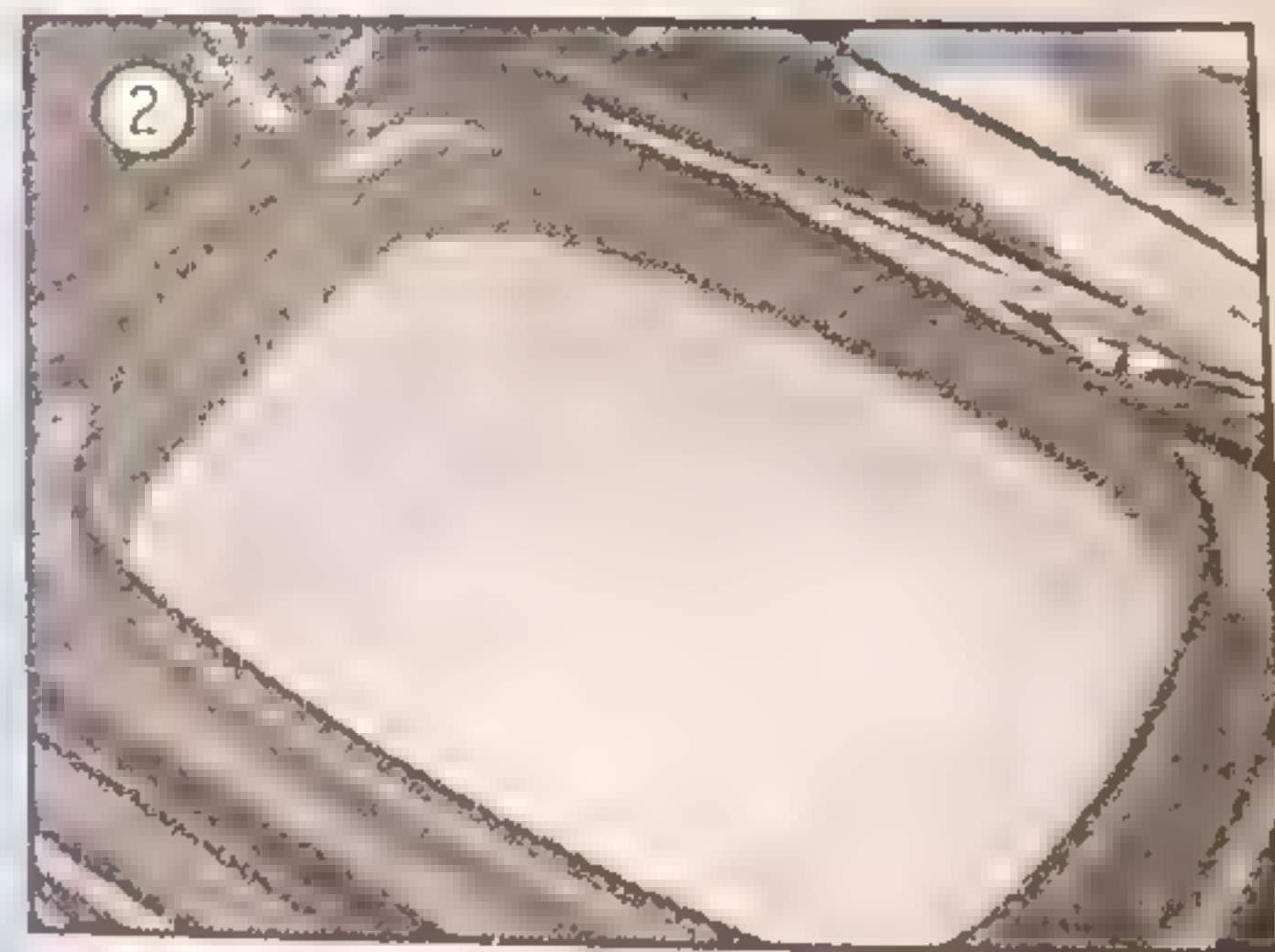


Если молоко не успело загустеть, оставьте йогурт кваситься еще на некоторое время. Когда он будет готов, поставьте его в холодильник, чтобы остановить рост бактерий. Йогурт может храниться 4-5 дней. Не забывайте оставить немного закваски для следующего раза. Если исходная культура росла плохо, замените ее свежим покупным йогуртом. Итак, у Вас получился настоящий живой йогурт - очень полезный для здоровья продукт.



Поскольку мы привыкли к подслащенному магазинному йогурту с ароматизаторами и консервантами, вкус получившегося продукта может вам поначалу не понравиться. Для того, чтобы привести его в соответствие с нашими привычками, смешайте в блендере йогурт, сахар по вкусу и кусочки мягких ягод и фруктов. Также в получившийся йогурт можно добавить сироп или просто смешать его с любимым вареньем. Хорош такой йогурт и в качестве заправки к салатам.

Емкость с молоком установить в посуду большего размера, которую сразу же налейте горячую (но не кипяток!) воду. Накройте емкость фольгой, чтобы вода остывала как можно медленнее. По мере остывания, доливайте горячую воду. Температуру молока нужно поддерживать постоянной. Оставить на 4-8 часов. Зимой можно поставить емкость просто рядом с батареей, а летом - на солнце.



Специальную закваску для йогурта можно взять на молокозаводе. Если у Вас такой возможности нет, подойдет магазинный йогурт с ЖИВЫМИ йогуртовыми культурами (это должно быть указано на упаковке). Обычно такие йогурты продаются в картонных полулитровых брикетах. Категорически не подходят для этой цели «йогурты» в пластиковых стаканчиках по 125 г - живых йогуртовых культур там нет.

Копилка  
Мастерства



# СЕГОДНЯ НА ОБЕД

Просто

## Салат из моркови и редиса

### СОСТАВ:

1 огурец, очищенный от середины с семенами, натертый на терке, сок 1 мандарина или апельсина, 1 ст л подсолнечного масла, 4 моркови, очищенные и натертые на терке, 10 шт. тонко порезанного редиса.

**Для заправки:** 1 ч л корицы, 1/2 ч л сахарной пудры, 1/2 красного перца чили, мелко порезанного, 1 ст л крас-

ного винного уксуса, пучок кинзы.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Положить огурец в дуршлаг, посыпать солью и дать стечь в течение 30 мин (благодаря этому салат не станет мокрым, если не подавать его сразу же).

Сделать заправку: смешать все ингредиенты кроме кориандра. Добавить немного чили, если вы любите острое.

Перемешать огурец с остальными ингредиентами для салата и с заправкой, приправить и добавить кориандр.



Аппетитно

## Суп из цветной капусты с сыром

Густой, кремовый суп с хрустящими крутонами из цветной капусты.

### СОСТАВ:

1 кочан цветной капусты, порезанный на соцветия, 1,2 л горячего куриного бульона, 150 г мелко порезанного сыра, 150 мл жирных сливок.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

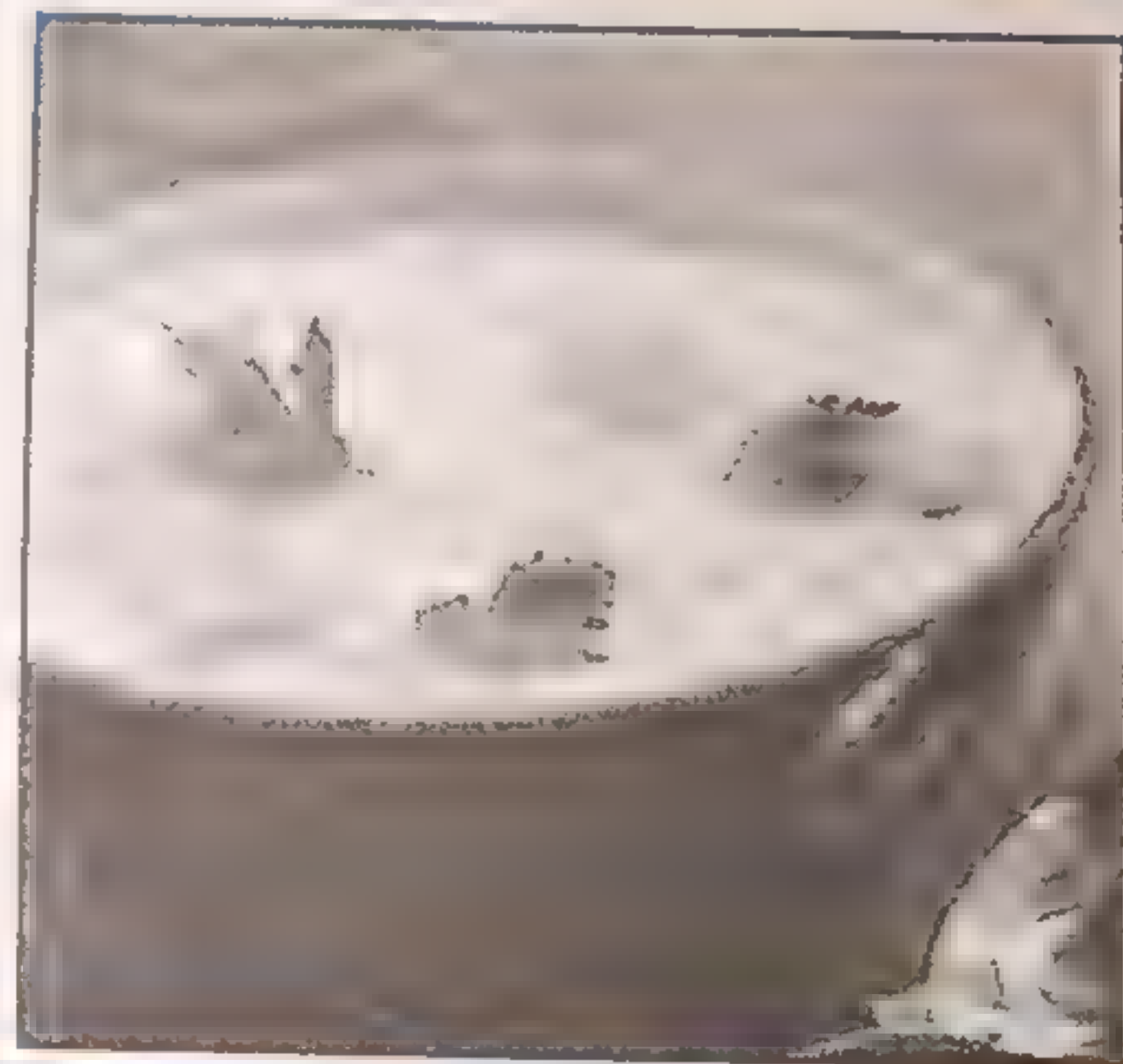
Отложить 12 соцветий капусты для крутонов. Остальную капусту отва-

рить в бульоне в течение 10-12 мин до мягкости. Перелить в кухонный комбайн и взбить до однородной массы.

Вернуть в кастрюлю и добавить сыр и сливки. Нагревать, пока сыр не растает. Приправить, украсить петрушкой и крутонами.

### Крутоны:

Чтобы сделать хрустящие крутоны из цветной капусты, окунуть соцветия в муку, затем в яйцо и снова в муку. Обжарить в масле до золотистой корочки.



Быстро

## Ленивые летние макароны

### СОСТАВ:

1 красная луковица, порезанная на кусочки, 2 кабачка цуккини, порезанных на кусочки, 3 зубчика чеснока, 3 ст л растительного масла, 250 г помидоров, 140 г коротких макарон, горсть базилика, тертый сыр.

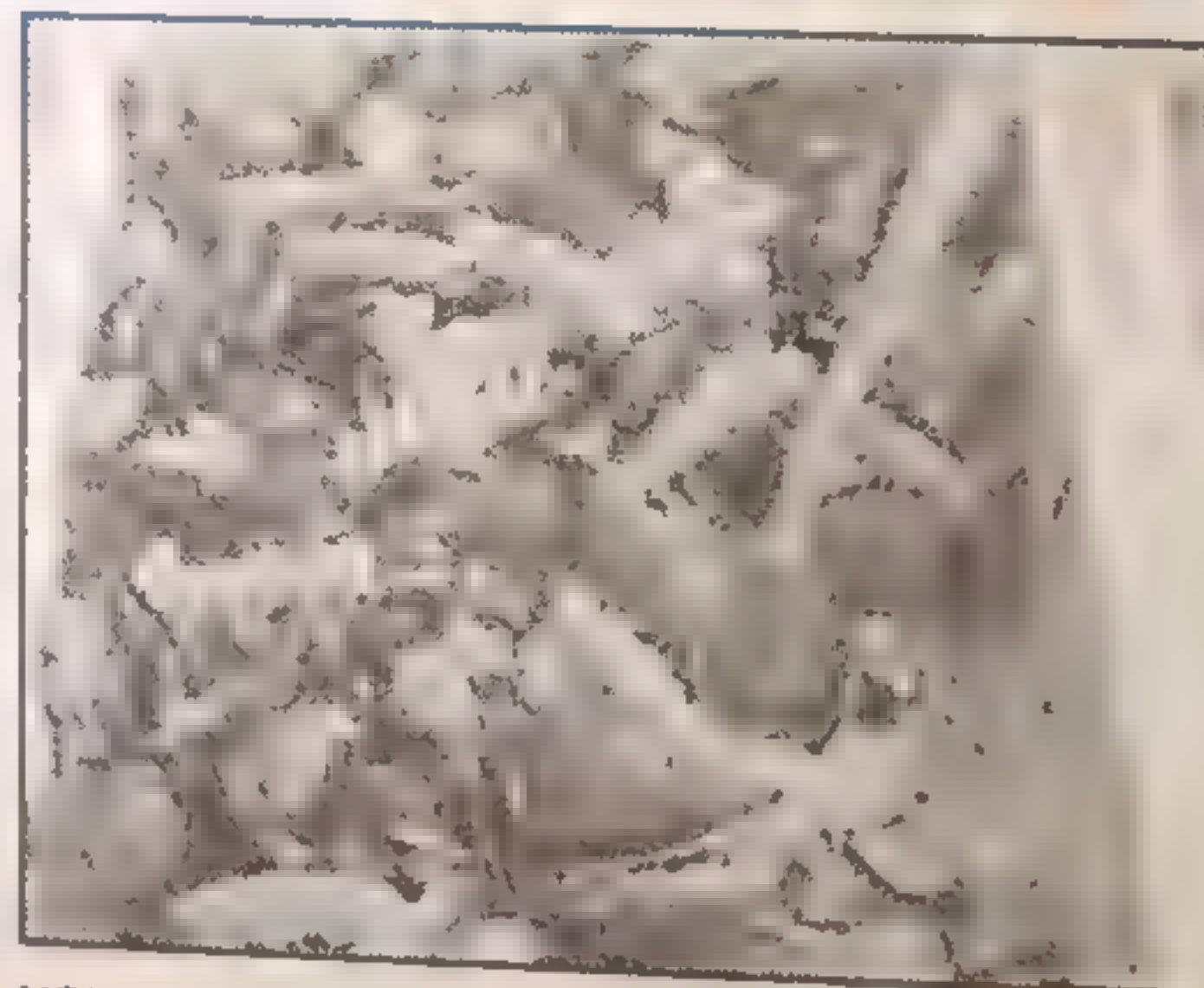
### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разогреть духовку до 220° С. Положить лук, цуккини и чеснок в большую

миску. Побрызгать растительным маслом, приправить и перемешать. Запекать 15 минут. Добавить помидоры в овощи и продолжать запекать еще 15 минут. В это время довести до кипения большую кастрюлю с водой, чтобы овощи и макароны были готовы в одно время.

Опустить макароны в кипящую воду и отварить по инструкциям на упаковке; примерно 9-12 мин.

Слить макароны. Достать овощи из духовки, размять чеснок в форме и перемешать с овощами. Добавить ма-



карены и перемешать, добавляя базилик. Подавать с тертым сыром.

Ароматно

## Персики с медом и лимоном

### СОСТАВ:

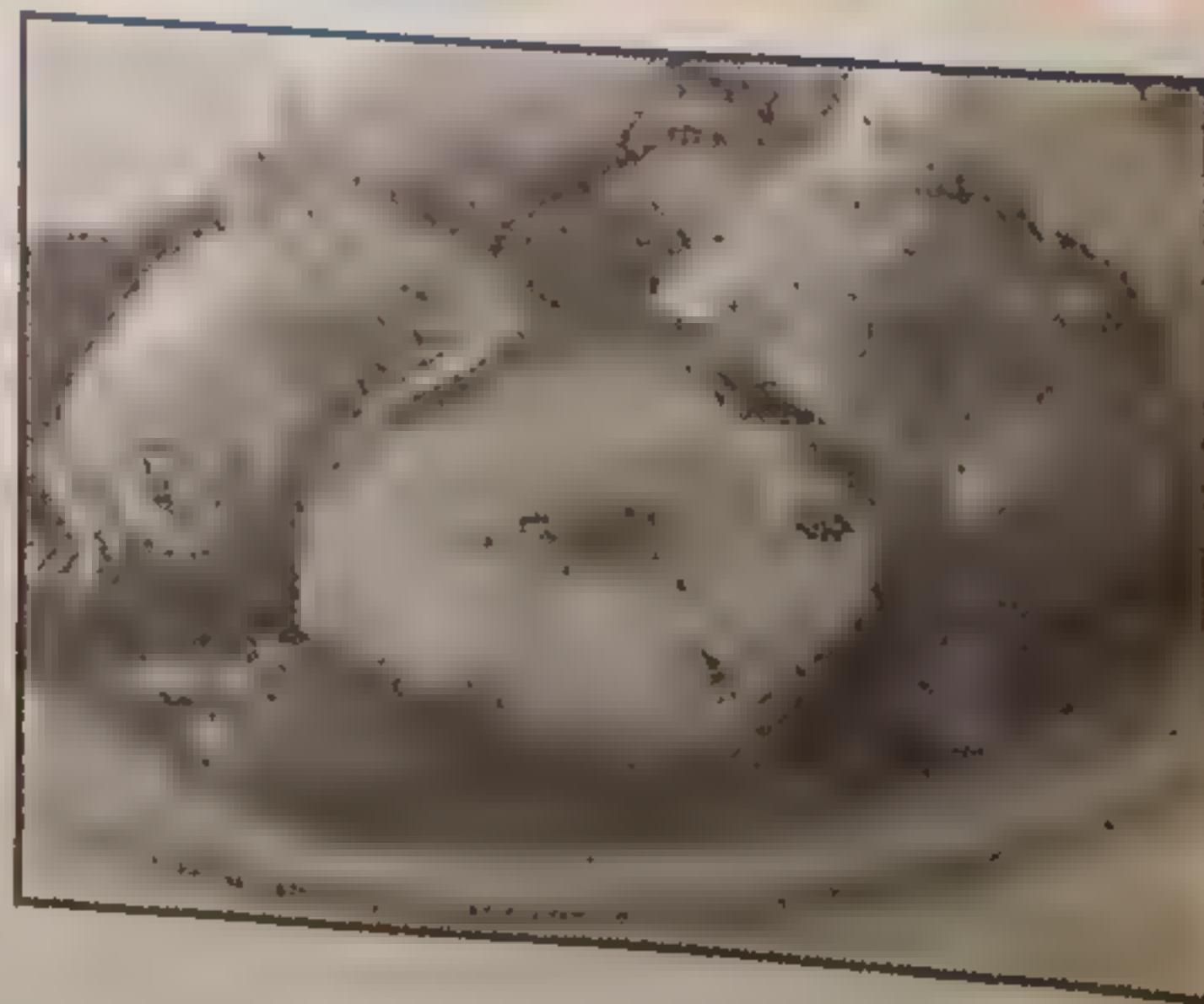
4 персика, порезанных пополам и очищенных от косточки, 6 ст л жидкого меда, тертая цедра и сок 1 лимона, 50 г свежей малины, свежая мята для украшения.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разогреть гриль. Проложить фольгой сковороду для гриля. Положить

половинки персиков на фольгу. Перемешать мед, цедру и сок лимона и побрызгать соусом персики. Запекать на гриле 5 мин, перевернув 1 раз, пока персики не станут мягкими.

Переложить персики на блюдо. Посыпать свежей малиной и мятой. Полить выделившимися при запекании соками. Подавать холодными или горячими с ванильным мороженым.





# МЕНЮ ЖАРКОГО ДНЯ

Просто

Холодный суп с редисом

**СОСТАВ:**

1 л кефира, 0,5 л холодной кипяченой воды, 600 г огурцов, 200 г редиса с листочками, 100 г консервированного зеленого горошка, пучок зеленого лука, 100 г сметаны, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Редис с молодыми листочками, свежие огурцы нарезать соломкой, добавить зеленый горошек, зеленый лук, соль. В холодную смесь из воды, кефира и отвара зеленого горошка положить сметану, овощи и посыпать зеленым луком.



Недорого

**Свекольник****СОСТАВ:**

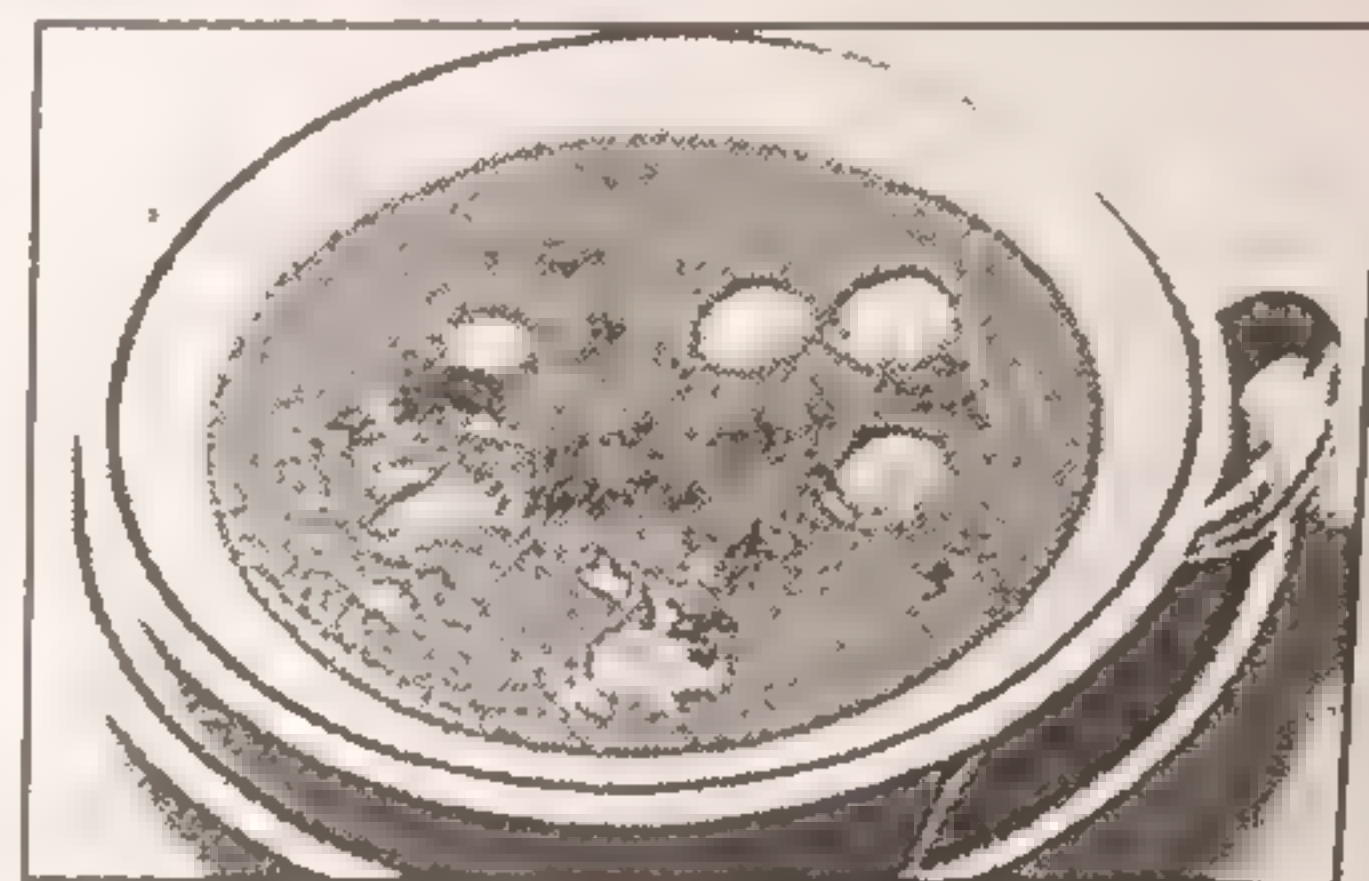
Свекла, зеленый лук, огурцы, отварной картофель, вареная колбаса или мясо, соль, сахар, сок лимона или уксус или лимонная кислота, по желанию: хрен, редис, горчица.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Свеклу очистить от кожуры и отварить. Отвар не выливать. В емкости для салата перетереть зеленый лук с солью. Охлажденную свеклу натереть на крупной терке.

Свежие огурцы порезать, один огурец натереть на крупной терке. Отварной картофель нарезать кубиками. Вареную колбасу или мясо порезать ку-

биками. Добавить зелень. Все залить охлажденным свекольным отваром; в который предварительно добавлена лимонная кислота или уксус или лимонный сок. Добавить по вкусу соль и сахар. В зависимости от сезона хорошо добавить тертый хрен или нарезанную полукруглыми кусочками редиску, но можно заменить и горчицей.



Все пропорции произвольные, главное должен получиться довольно жиденький «супчик» который прекрасно идет летом в жару.

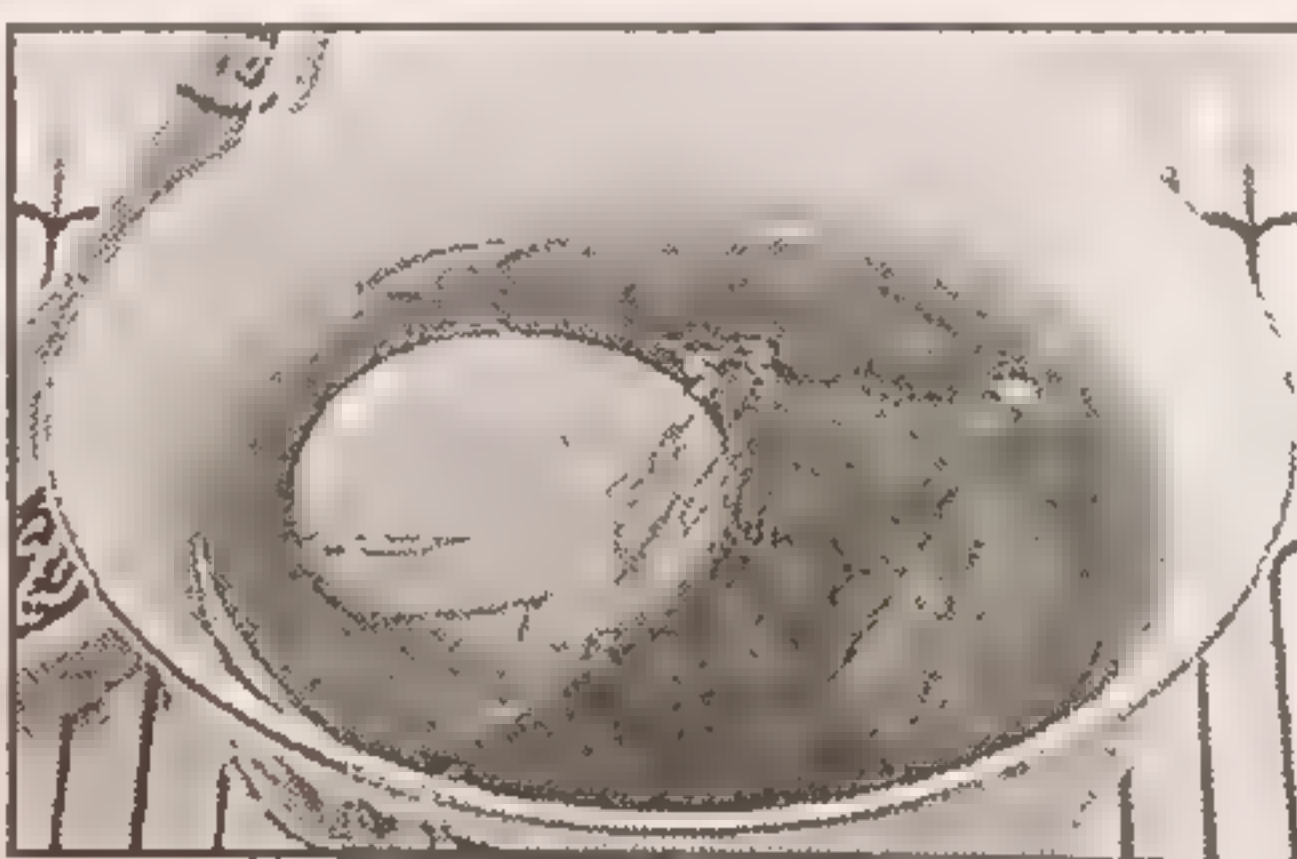
Диетично

**Литовский холодный борщ****СОСТАВ:**

450 мл кефира, 1 свекла, 0,5 стакана кипяченой воды, 1 яйцо, 1 пучок зеленого лука, 400 г отварного картофеля, 50 г сметаны, зелень.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Кефир с солью взбиваем миксером, добавляем охлажденную кипяченую воду и отварную, нарезанную свеклу, нарезанный отварной картофель, зеленый лук и укроп. При подаче на стол кладем в каждую тарелку нарезанное



сельдерей, морковь, мелко нарезать и положить в посуду, добавить зеленый горошек, немного бульона и припустить до готовности.

Шпинат мелко нарезать и припустить. Приготовить белый соус. В кипящий куриный бульон опустить припущенные овощи, шпинат, добавить белый соус и проварить. Перед подачей заправить льезоном (яичный желтки соединить со сливками) при температуре 75-80 градусов. Посыпать рубленой зеленью.

Необычно

**Шведский летний суп****СОСТАВ:**

500 г курицы, 500 г цветной капусты, 100 г зеленого лука, 30 г сельдерея, 150 г шпината, петрушка, 500 г зеленого горошка, 1 желток, 200 г сливок.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Цветную капусту, зеленый лук, сельдерей, морковь, мелко нарезать и положить в посуду, добавить зеленый горошек, немного бульона и припустить до готовности.

Копилка  
Мастерства

Кисломолочные супы можно готовить не только на неразбавленном йогурте или кефире, но и на смеси кисломолочного продукта с овощным отваром (например, картофельным или свекольным), холодной кипяченой воды или рассола.





# ВКУСНЫЕ ВИТАМИНЧИКИ

Если у вас нет достаточно времени для заготовок на зиму или вы не любите часами стоять у плиты, могу предложить парочку очень простых рецептов.

## Быстрое желе

Обычно черную смородину тролкуют с сахаром, и потом этот не совсем растворившийся сахар всю зиму скрипит на зубах. Я хочу предложить рецепт, по которому и витамины остаются на месте, и сахар не скрипит, и вкус получается более нежным, и выглядит это как желе - из банки не вытрясти, а возни всего на пять минут больше.

Смородину для такого желе лучше всего брать крупную и с тонкой шкуркой. В мелкой ягоде, как ее не перебирай, все равно остается много хвостиков и сухих соцветий, это и вкус портит и язык раздражает. Смородину лучше всего вымыть в холодной кипяченой воде и высушить на полотенце. Затем хорошенько вымыть мясорубку, а еще лучше прокипятить ее, и пропустить через нее эти ягоды.

А теперь надо сварить сироп из сахара и воды. Возьмите 1,5 килограмма сахарного песка и разведите его в большой миске в пол стакана воды, и все это поставьте на медленный огонь. Как только этот сироп закипит, нужно снять с него серую пенку, поварить еще пару минут, снять с огня и дать остыть минут 10, не больше, а то сахар начнет кристаллизоваться. Этого сиропа как раз хватит для одного килограмма ягод.

Ну, а теперь смородину нужно соединить с сиропом. Эту процедуру лучше делать вдвоем: один льет горячий сироп в ягоды, а другой быстро все перемешивает деревянной ложкой. И когда желе остынет - разложить его по банкам и закрыть обычными капроновыми крышками. Хранить лучше в холодильнике. Таким же образом можно приготовить и абрикосы. Они замечательно стоят в таком виде до самой весны, сохраняя свой естественный вкус и аромат.

## Яблочное варенье

А вот другой рецепт: из жестких и сочных яблок можно быстро сварить необычное варенье. Яблоки надо помыть, порезать на несколько частей, удалить семена, а затем нарезанные кусочки пропустить через мясорубку. Под мясорубку лучше подставить небольшую миску. Как только она наполнится перемолотыми яблоками, тут же вылить их в большую емкость и сразу засыпать таким же объемом сахарного песка. Делать это надо быстро, чтобы яблоки не успели окислиться на воздухе и потемнеть. Когда все яблоки будут перемолоты и пересыпаны сахаром, все надо перемешать и дать этому месиву постоять часа два, а затем поставить варить на средний огонь. Когда яблоки закипят, снять пенку и варить на медленном огне еще минут 15-20. Варенье должно получится янтарного цвета и на языке должны ощущаться микро кусочки. Разливать его лучше горячим в заранее простерилизованные банки. Через пару недель оно станет густое, как мармелад. А когда вы зимой намажете такое варенье на кусок хлеба с маслом, то будет казаться, что там лежит красная икра.

## Перец маринованный

Если вы даже в морозы не можете жить без фаршированного перца, тогда сейчас самое время позаботиться об этом, то есть запастись перцем на зиму и тем самым сэкономить потом кучу денег. Перец, приготовленный по этому рецепту, можно фаршировать хоть мясом, хоть овощами, можно его использовать и для салата и, порезав кольцами, положить на бутерброды, или украсить какое-нибудь блюдо.

Перцы для маринования должны быть сладкие, жирные, без повреждений, не очень крупные и обязательно не скрюченные (чтобы их больше вошло в банку), а их цвет особого значения не

## Заготовки на зиму

имеет, хотя красный всегда смотрится наряднее. Перец надо помыть, срезать хвостик, удалить через дырочку семена, а затем опустить в кипящую воду на 5 минут, чтобы они стали мягкими. Когда перец немного остынет, его надо аккуратно, не повредив, уложить в банки. Лучше использовать литровые, в них входит до 10 перчин (как раз, чтобы накормить семью из 3 человек), если устанавливать их вертикально, плотно друг к другу, одну носиком вниз, другую вверх. Затем перец нужно залить кипящим маринадом и поставить стерилизовать на 10 минут. Для маринада нужно на литр воды положить столовую ложку соли, ложку сахара и 3 столовые ложки 9% уксуса. Специи в этот маринад можно положить, а можно обойтись и без них. Этого количества жидкости хватит, чтобы залить 3-4 банки с перцами.

А если вы не хотите, чтобы в дальнейшем ваши фаршированные перцы хоть чуть-чуть отдавали уксусом, то можно обойтись и без него. Для этого нужно просто сделать другую заливку. Это может быть разведенная томатная паста или самодельный томатный сок. Заливку из томатной пасты надо посолить, поперчить и обязательно добавить сахарку, все по вкусу, в зависимости от того, какая сама паста по сладости и кислотности. И разводить ее водой тоже нужно по своему желанию, хоть 2 столовые ложки пасты на литр воды, хоть шесть, никто вашу руку удерживать не будет. А томатный сок можно сделать самим из дешевых нестандартных помидор. Помидоры нужно помыть и пропустить через мясорубку. При великом желании эту массу можно протереть через дуршлаг, чтобы удалить все семечки, а кому они не мешают, то и так будет неплохо. На литр сока надо добавить столовую ложку соли, ложку сахара, а для остроты и аромата черного перца и 3-4 соцветия гвоздики. Томатный сок надо немного покипятить, снять с него пену и тогда, уже горячим, залить в банки с перцем. Стерилизовать перец с томатной пастой и с томатным соком нужно по 20 минут.

Маринад с уксусом сделать вроде бы проще и дешевле, но зато томатный сок можно использовать зимой для подливки к тем же перцам или выпить так, он получается очень вкусным.

Елена ВИНОГРАДОВА



## ТОРТЫ И ПИРОГИ

Нарядно

### Быстрый вишневый пирог

(который легко превратить в торт)

#### СОСТАВ:

2 яйца, 1 ст сахара, 0.5 ч. ложки соды, 200 г сметаны, 100 г сливочного масла, 1 пак ванильного сахара, 400 г вишни без косточек, мука.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Растопить масло. Смешать соду со сметаной. Взбить 2 яйца со стаканом сахара, добавить масло, сметану с содой, ванильный сахар, муку (чтобы

тесто получилось густым, как сметана).

Из вишни вынуть косточки, затем перемешать с небольшим количеством крахмала или муки.

В форму вылить 2/3 теста, разложить вишню и залить оставшуюся 1/3 теста.

Печь при температуре 180 градусов 30 мин. Когда остынет посыпать сахарной пудрой.

Можно украсить пирог кремом, посыпать сверху орехами или натереть шоколад.



Вкусно

### Фруктово-творожный торт

#### СОСТАВ:

1 кг абрикосов или других свежих или консервированных фруктов, 50 г маргарина, 100 г сахара, 1 щепотка соли, 3 яйца, 500 г нежирного творога, 150 г йогурта, цедра двух лимонов, 75 г манной крупы, 2 ч ложки разрыхлителя, 40 г молотого миндаля, жир для формы и сахарная пудра.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Абрикосы обдать кипятком, немного остудить и снять кожицу. Удалить

косточки, мякоть нарезать мелкими кубиками. Маргарин комнатной температуры смешать с сахаром, солью, яйцами, творогом, йогуртом и тертой лимонной цедрой. Всыпать смешанную с разрыхлителем манную крупу. Добавить мелко нарезанные абрикосы и все тщательно перемешать. Разъемную форму диаметром около 26 см. смазать жиром, посыпать 1 чайной ложкой молотого миндаля, выложить в нее творожную массу и разровнять. Сверху посыпать оставшимся миндалем. Выпекать при 175 град. С около 60 минут.



## ДОМАШНИЕ ВИТАМИНЫ

### Сок «Цитрусовый особый»

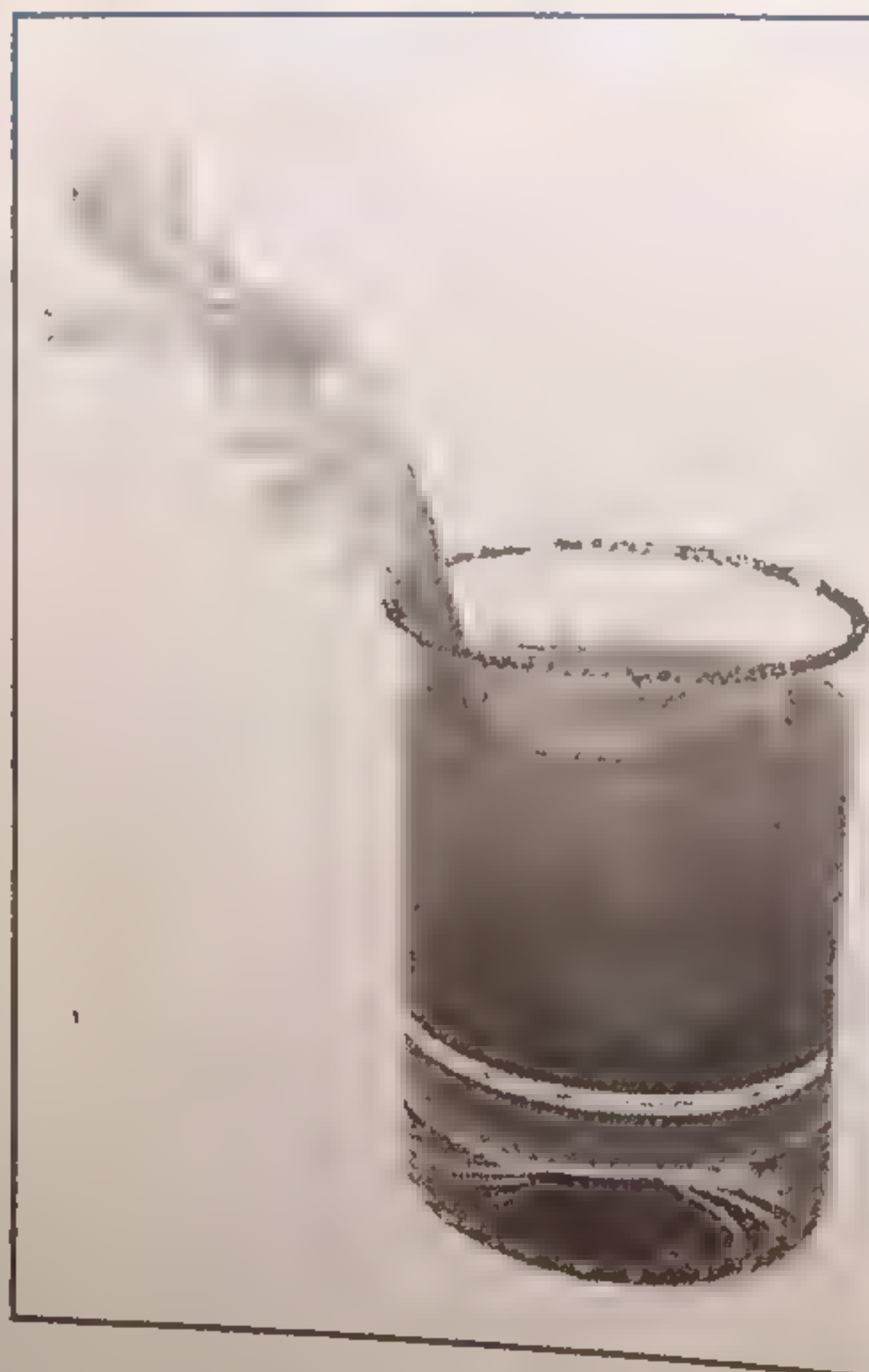
Отличный простудный напиток для завтрака. Разобрать на кусочки 1 лимон и 3 апельсина. Пропустить через соковыжималку и соединить в бокале.

### Томатный сок с сельдереем и огурцом

Пропустить через соковыжималку 1/2 длинного огурца, затем 3 помидора, и в конце 2 палочки сельдерея. Быстро перемешать 1 палочкой сельдерея и подавать.

### Сок «Арбузный водопад»

95% полезных веществ содержится в корке арбуза. Семечки могут шу-



меть, но они не навредят соковыжималке. Порезать кусок арбуза на кусочки, чтобы они помещались в соковыжималку (очистить от корки, если хотите). Пропустить через соковыжималку сначала виноград, потом арбуз. Смешать соки в бокале и подавать.

### Пряный свекольный сок

Отличный сок, чтобы восстановить силы после рабочего дня. Обрезать хвосты с 2 морковок, очистить 1/4 свеклы, срезать жесткую часть снизу. Разобрать 1 апельсин на кусочки. Пропустить через соковыжималку свеклу, морковь, затем 2 см кусочек свежего имбиря и апельсин. Смешать в бокале.

### Сок «Яблочное сияние»

Очистить 1/2 маленькой дыньки от косточек и корки, пропустить через



# СО СВЕЖИМИ ФРУКТАМИ

Интересно

## Плетенка с сюрпризом

### СОСТАВ:

Для теста: 0,5 кг муки, 1 пакетик дрожжей (7 г), 1 стакан молока, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 2 яйца, цедра 1 лимона, щепотка соли.

Для начинки: 200 г рубленых грецких орехов, 400 г абрикосов, 2 яйца, 3 ст ложки сахара, сок 1 лимона.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Муку перемешать с дрожжами, солью, сахаром и лимонной цедрой.

В теплое молоко разбить яйца, влить растопленное масло и слегка взбить. В мучную смесь влить яичную, замесить тесто. Накрывать его и оста-

вить на полчаса в тепле. Подошедшее тесто обмять и раскатать в прямоугольник. Затем разделить его вдоль на 2 равные части. Нанести, не доходя до краев, начинку. Края смазать белком, скатать тесто трубочками и переплести в виде жгута. Торцевые стороны защипнуть. Переложить пирог на смазанный маслом противень и оставить на 15-20 минут подходить. Верх смазать желтком. Выпечь плетенку в разогретой до 180 градусов духовке в течение 40 минут (время приблизительно, на практике оно индивидуально для разных духовок).

Для начинки орехи и абрикосы пропустить через мясорубку. Переме-



шать, добавив желтки, сахар и лимонный сок.

Необычно

## Пирог фруктовый

### СОСТАВ:

500 г слоеного теста, 450 г свежих абрикосов (можно заменить другими свежими или замороженными ягодами и фруктами).

### Для заварного крема:

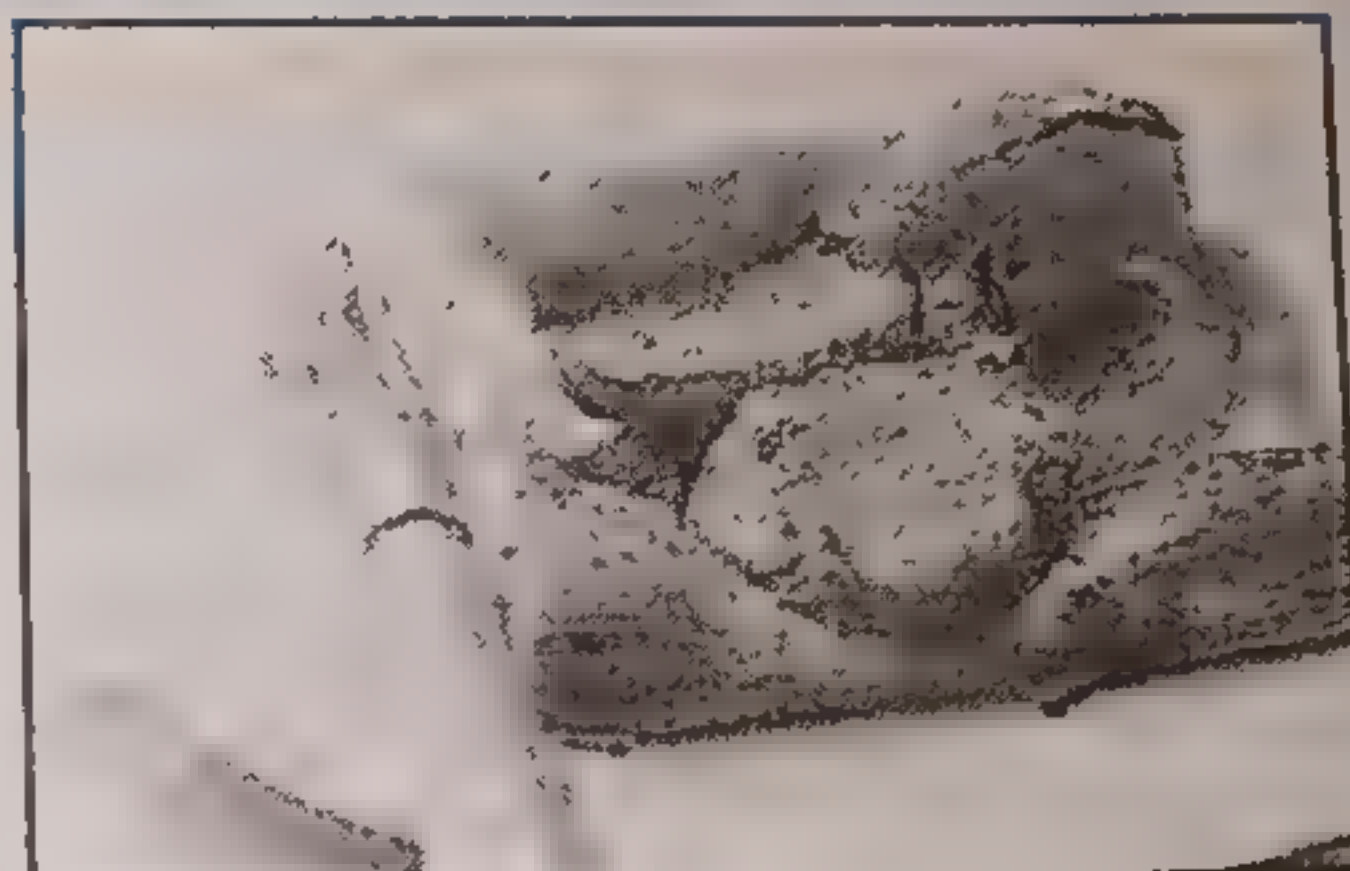
3 желтка, 2 ч. л. муки, 3 ст. л. сахара, 1 упаковка ванильного сахара, 0,5 л молока.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разморозьте тесто и выложите его в форму для пирога или на противень.

Приготовьте крем: желтки разотрите с сахаром, всыпьте муку, ванильный сахар и хорошо размешайте. Доведите до кипения молоко, влейте в него данную смесь и, помешивая ложкой, варите в течение 3-4 минут.

Выложите горячий крем на тесто, затем выложите половинки абрикосов



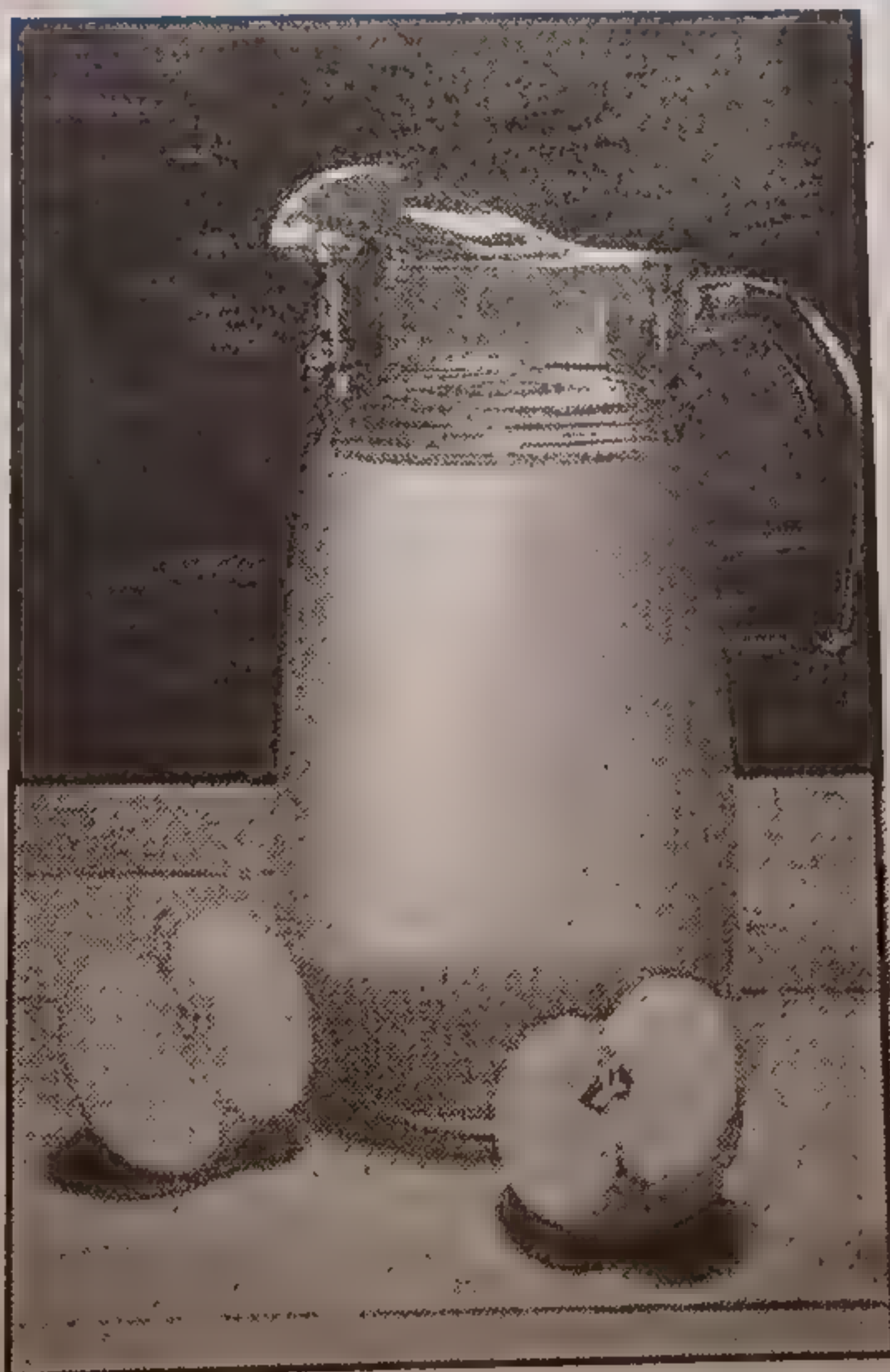
без косточек и выпекайте в духовом шкафу 20-30 минут.

## ГОТОВИМ В СОКОВЫЖИМАЛКЕ

соковыжималку. Выжать 1 яблоко и 100 г красного винограда и 1/2 очищенного от кожуры лимона. Смешать.

### СОВЕТЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

- Перед выдавливанием сока всегда хорошо мойте фрукты и овощи.
- Фруктовые косточки нужно вырезать перед выдавливанием сока.
- Чтобы яблочный сок получился более прозрачным, добавьте в него немного лимонного сока.
- Старайтесь не смешивать фруктовые и овощные соки. Универсальными являются морковный и яблочный соки, которые подходят почти ко всему. Основное правило - использовать плоды, которые растут вместе.
- Темно-зеленые овощные соки (на-



пример, из шпината или брокколи) советуют разбавлять темно-красными овощными соками (например, из свеклы) в соотношении 4 части красного к 1 части зеленого сока.

• Оставшиеся в соковыжималке выжимки полны клетчаткой, в которой тоже много питательных веществ, необходимых для здоровой диеты. Однако, выжимки, как и сок, нужно использовать в тот же день, чтобы не потерять витамины. Овощные отжимки можно добавлять в мясной фарш, в супы, в гуляши. Из фруктовых получаются отличные кексы и запеканки, их можно добавлять в фруктовые десерты.

О том, как правильно выбрать соковыжималку, читайте на стр. 11.



«Как плохо кушает мой ребенок. Все приходится просто «впихивать» через силу!» - часто можно слышать, как говорят молодые мамы.

Чтобы дети не капризничали за столом, старайтесь малышам каждое блюдо подать интересно, и никаких забот с едой не будет - ведь им бы все играть!

## НАУЧИТЕ РЕБЕНКА

### Щи с «зайчиком»

Сварите обычные щи, а сверху в тарелку положите две круглые греночки - одну побольше другую поменьше, получилось что-то вроде туловища. Положите «ножки» из веточек укропа, а из двух листочков щавеля сделайте им ушки - настоящий зайчик вышел!

### Куриный бульон

Самое простое и диетическое блюдо. Положите в тарелку с бульоном половинку вареного яйца, Перо зеленого лука воткните в яйцо. «Плывет кораблик».

### Ягодный шашлык

Попробуйте приготовить что-нибудь интересное, например, шашлык из ягод. Только придется заранее заготовить деревянные палочки, заостренные и хорошо ошкуренные мелкой наждачной бумагой (или купите готовые). На такую палочку нанижите несколько ягод клубники, 2-3 половинки слив (без косточек, конечно), очищенные и разрезанные на четыре части яблоки, половинки абрикоса. Отдельно приготовьте жидкое тесто, как для оладий. Окуните в него ваш шашлык и обжарьте в жиру на глубокой сковороде. Как зарумянится - выложите на блюдо, посыпьте сахарной пудрой.

### Фруктовая каша

А вот так можно приготовить манную кашу. Возьмите свежие ягоды: клубнику, малину, смородину - можно мороженые (только предварительно разморозьте), половину засыпьте сахаром и поставьте в холодильник, пока дадут сок. Другую половину разомните, разведите водой, сварите, отвар протрите через сито вместе с ягодной мякотью, добавьте воду, сахар, доведите до кипения и всыпьте тонкой струйкой манку, варите еще минут 20, затем кладите вторую половину ягод, дове-

дите до кипения и охладите. Пропорции примерно такие: на 500 г ягод - 3 стакана воды, 2 столовые ложки манной крупы и 4 - сахарного песка. Но в зависимости от вкусов ваших детей можно сделать кашу погуще или, наоборот, пожиже, как суп. Это блюдо хорошо подать со сметаной или сливками. Кстати сказать, зимой можно приготовить манную кашу с ягодами из домашних заготовок, из компотов. Тогда вместо воды нужно взять сок, сироп. Можно сварить привычную манную кашу на молоке. Положив кашу в тарелку сверху вареньем нарисовать что-нибудь, придумайте сами, что интересно вашим детям. Получится каша «с глазками».

### Летний суп

Неизменным «успехом» пользуется у детей суп из вишен с рисом. Вишни также можно взять и свежие, и консервированные. Косточки вынимаем,

## Им бы все играть...

половину ягод в воде варим на слабом огне 10 минут. Отвар процеживаем, ягоды протираем через сито, добавляем полстакана сахарного песка, сваренный отдельно откидной рис, другую половину вишен, еще раз вскипятим. Суп готов! Его за один только аппетитный цвет каждый ребенок съест и добавки попросит. На 500 г ягод - 4 стакана воды, 5 столовых ложек риса.

## ЕСТЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

### Пудинг на десерт

На третье можно приготовить яблочный пудинг. Возьмите 3 яйца, 3 столовые ложки сахарного песка, 3-4 больших яблока, немного сухарей толченых и по вкусу изюм, ягоды, фрукты - что есть под руками. Можно использовать и плоды, ягоды из варенья, компотов. Желтки растираем с сахарным песком. Яблоки чистим, варим и протираем через сито, соединяем с желтками. Охлажденные белки взбиваем отдельно в крепкую пену, добавляем осторожно в яблочную массу, туда же кладем сухари и изюм, ягоды, фрукты. Осторожно перемешиваем, выкладываем в смазанную маслом форму или глубокую кастрюлю и выпекаем в духовке на слабом жару 30-40 минут. Вынимаем пудинг, выкладываем на блюдо, сверху делаем «рисунок» из свежих ягод, яблочных долек.

Проявите немного фантазии, и ребенок съест все, что вы ему приготовите.





# А ДЛЯ ЭТОГО НУЖНА СОКОВЫЖИМАЛКА!

Люди, ежедневно выпивающие стакан свежавыжатого сока, живут дольше тех, кто свежавыжатый сок не пьет. Они добиваются больших успехов в профессиональной деятельности и обладают прекрасной памятью. Причем кладезью витаминов и микроэлементов являются именно свежавыжатые соки. Магазинные здесь совершенно ни при чем.

«Но ведь это же дорого!» - скажете вы и будете абсолютно не правы. Летом и осенью сырье для свежавыжатых соков очень дешево. А для счастливых обладателей садово-огородных участков оно еще и экологически чистое.

Однако нам понадобится одна маленькая вещь - соковыжималка. Какую же выбрать?

## ОДНА НА ВСЕХ - ТАК НЕ БЫВАЕТ

Есть соковыжималки, предназначенные для приготовления соков из citrusовых, есть - из твердых овощей и фруктов (например, свеклы, моркови, яблок), и третий тип - для соков из так называемых косточковых культур (вишня, абрикосы, смородина).

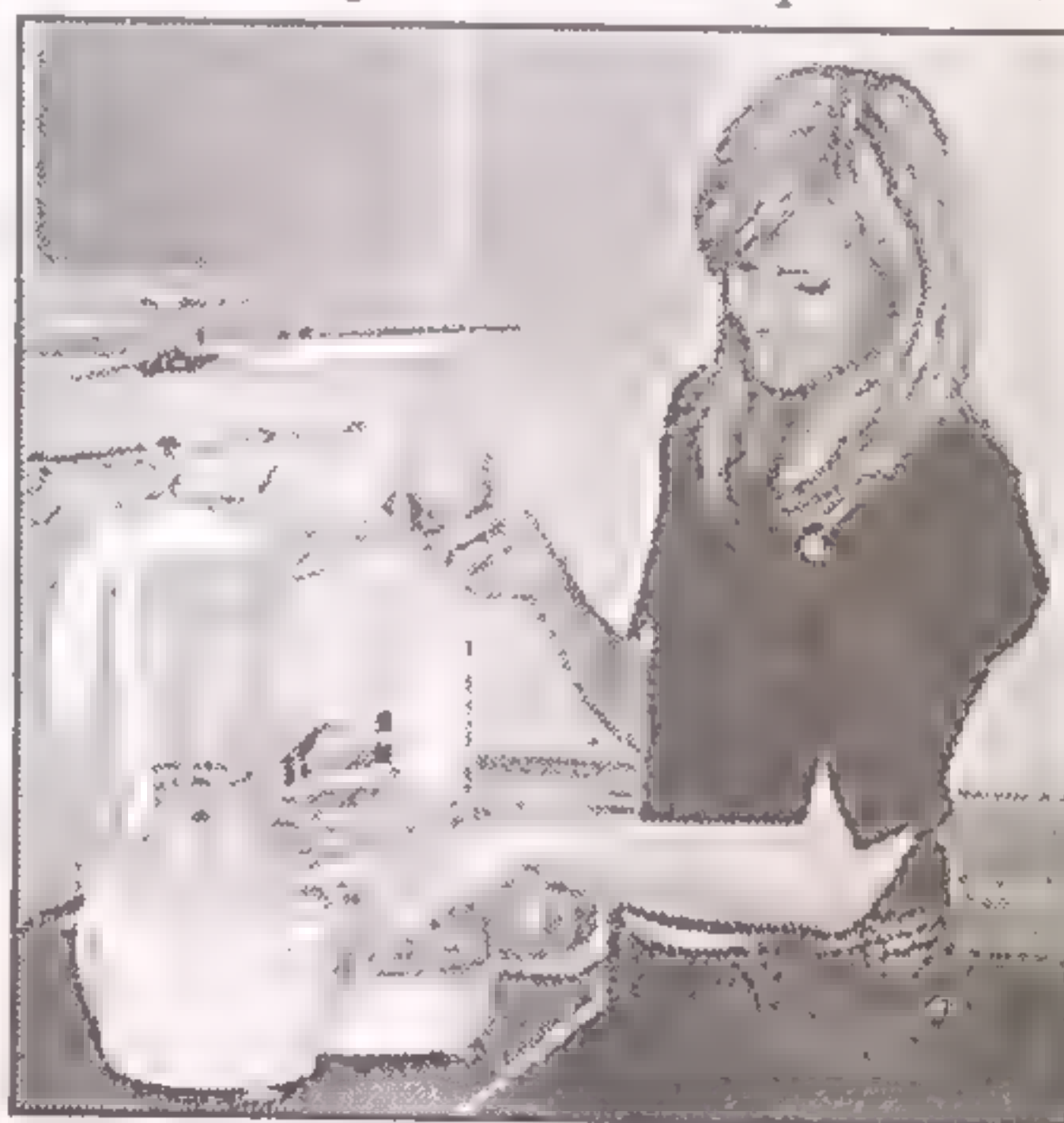
## МЫ ДАВИЛИ АПЕЛЬСИН

Бытовая соковыжималка для citrusовых (иногда переводят дословно «цитрус-пресс») представляет собой простенькую конструкцию из моторчика, конусообразной насадки и емкости для сбора сока. Предназначена для выжимания сока только из апельсинов, грейпфрутов, лимонов и других citrusовых плодов. Принцип работы предельно прост: на вращающуюся насадку прикладываете половинку апельсина и надавливаете рукой; когда сок перестает отжиматься, выбрасываете корку, даже если на ней еще что-то осталось. Изредка встречаются продвинутые модели, у которых не нужно удерживать плод руками - для этого есть специальный рычаг. Разумеется, сто-

имость такой соковыжималки раза в два выше, чем обычной.

В процессе работы соковыжималки образуется большое количество влажной мякоти, которая скапливается под конусообразной насадкой. Во время приготовления большого количества сока эту мякоть приходится периодически удалять, поскольку она засоряет отверстия, через которые сок попадает в резервуар.

У сока citrusовых есть свои особенности - без консервантов он сохраняется только пять-десять минут после отжатия. Поэтому и потребовалось создать устройство, позволяющее быстро приготовить небольшую (чашка или две) порцию сока, сразу же разлить из контейнера сок и тут же выпить. При этом те-



ряется много продуктов, ведь апельсин (лимон, грейпфрут) почти полностью превращается в мякоть, которая выбрасывается, а сока выделяется совсем немного. Например, на одну чашку апельсинового сока потребуется 2-3 апельсина. Зато свежий сок несравненно лучше консервированного из пакета и по вкусовым, и по питательным качествам.

## УНИВЕРСАЛЬНАЯ - НО НЕ ДЛЯ ВСЕХ

Универсальные, или центробежные соковыжималки помогут Вам получить сок практически из любых плодов, ягод и овощей. Однако необходимо обращать внимание на указанные в инструкции наименования овощей, фруктов и ягод, так как могут быть исключения. На уни-

версальной соковыжималке можно перерабатывать большое количество фруктов, однако и отходов образуется много. Поэтому особенно важной является функция отброса мякоти: без нее отжимки будут забивать сеточку, и Вам придется постоянно прерываться на очистку прибора.

Принцип действия такого агрегата посложнее, чем у соковыжималки для citrusовых. Плоды вначале измельчаются в кашу с помощью дисковой терки, затем попадают в сепаратор.

Форма сепаратора может быть как цилиндрической, так и конической. При цилиндрической форме достигается наилучший процент выхода готового сока (доходит до 95% - а это очень много), однако в таких соковыжималках очень сложно организовать функцию отброса мякоти. Это означает, что после 2-3 стаканов сока необходимо очистить от отжимок сепаратор вручную. При конической форме сепаратора отброс мякоти не является проблемой, и можно переработать значительное количество фруктов или овощей, но КПД прибора снижается до 60-70%.

Не рекомендуем совершать покупки на распродажах или брать залежалый товар - длительно неиспользуемый электромотор может потерять надежность и выйти из строя. И наконец, уже набивший оскомину совет: покупая соковыжималку, внимательно изучите инструкцию.

## ОСТОРОЖНО: КОСТОЧКИ

Соки из ягод вышеперечисленные соковыжималки не могут приготовить. Косточковые культуры лучше через терки-ситечки не пропускать. От раздробленных косточек сито быстро забивается и требует постоянной очистки. Ягоды запросто могут вывести соковыжималку из строя. Только агрегат, выполненный по типу мясорубки, и справится. Это - шнековые соковыжималки. В них - специальная крупная втулка, которая почти насухо отжимает ягоды, а косточки выбрасывает. Импортные не ищите, шнековые - все отечественные.



## Традиции наших соседей

В Молдавии есть обычай - встречать гостя в *каса маре* - самой красивой, празднично убранной комнате дома. Молдаване тонко чувствуют и ценят красоту, стремятся внести ее в свой быт. Поэтому и стол для гостя они накроют живописный, составленный из ярких, со вкусом оформленных блюд, и посуду подадут нарядную - расписанные керамические горшочки, миски, кружки. Легко и радостно почувствует себя гость за таким столом.

## МОЛДАВСКАЯ КУХНЯ

Молдавская кухня хранит много оригинальных рецептов. В древние времена Молдавия находилась на оживленном пути «из варяг в греки», по которому греческие и византийские купцы везли свои заморские товары. От них и переняли молдаване некоторые кулинарные хитрости. Много ценного восприняли они и у своих северных соседей - славян.

Гостя ни за что не отпустят, пока он не отведаст знаменитого молдавского виноградного вина, которое является неременным компонентом многих блюд и напитков.

Напоследок гостю обязательно расскажут красивую легенду, которая определила эмблему молдавских вин: летящий белокрылый аист с гроздьем винограда в клюве.

По преданию, молдавская крепость, оборонявшаяся от турецких захватчиков, был спасена от голода и жажды аистами. Они принесли осажденным гроздьем винограда из плодородных молдавских садов.

### САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

#### Быстро

#### Молдавский салат

##### СОСТАВ:

500 г помидоров, 100 г сладкого перца, 2 луковицы, 80 г маслин, 0,5 стакана растительного масла, зелень петрушки, уксус, молотый перец, соль.



##### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В салатницу положить сначала нарезанные кружочками помидоры, а затем нарезанный кольцами лук и сладкий перец. Сверху положить маслины. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Залить салат растительным маслом, смешанным с уксусом и заправленным перцем и солью по вкусу. Можно добавить чайную ложку сахара.

### СУПЫ

#### Интересно

#### Замэ с цыпленком

##### СОСТАВ:

1 цыпленок, 2 стакана зеленой фасоли, 4 луковицы, 2 моркови, 1 корень петрушки, 0,5 корня сельдерея, 4 столовые ложки сметаны, 1 яйцо, 1-1,5 стакана кваса, соль, перец, зелень базилика, мяты, петрушки, кинзы.

##### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовить бульон из цыпленка, положить в него мелко нарезанные овощи (зеленую фасоль, морковь, петрушку, лук, сельдерей), варить до готовности 15-20 мин. К концу варки влить прокипяченный квас, заправить солью, перцем, пряной зеленью, дать закипеть и сдвинуть с огня. Взбить яйцо со сметаной, влить в кастрюлю, непрерывно помешивая, не давая завариться белку.

### ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

#### Диетично

#### Перец,

#### фаршированный овощами

##### СОСТАВ:

3 кг зеленого сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 3 корня петрушки с зеленью, 600 г белокочанной капусты, 1 кг помидоров, 1 стакан растительного масла, соль.

Для соуса: 6 луковиц, 500 г помидоров, 0,5 стакана растительного масла, соль.

##### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Большие стручки сладкого перца вымыть, отрезать верхние части вместе с плодоножками, вынуть семена. Опустить перец в подсоленный кипяток и через 2-3 мин откинуть на сито, чтобы стекла вода.



# КАРПАТСКАЯ ТРАПЕЗА

## Традиции наших соседей

Для начинки вымытые и очищенные овощи, кроме помидоров, нарезать соломкой и потушить в растительном масле. За 5-10 мин до готовности добавить нарезанные помидоры, соль по вкусу. Снять с огня, всыпать мелко нарубленную зелень петрушки. Для соуса поджарить в растительном масле мелко нарезанный лук, добавить на терке помидоры, прокипятить, посолить. Наполнить стручки перца приготовленной начинкой, сложить в кастрюлю, влить немного воды, а когда закипит, добавить соус и тушить под крышкой 30-40 мин. Выложить на блюдо, полить соусом.

### МЯСО И ПТИЦА

#### Изысканно

##### Телятина с айвой

###### СОСТАВ:

500 г телятины, 2-3 айвы, 150 г растительного масла, 4 луковицы, 0,7 стакана томатного сока, по 0,5 ч. ложки черного и красного молотого перца, зелень петрушки и укропа, соль.

###### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мясо нарубить кусками, как для рагу, посыпать солью, черным перцем, поджарить на масле до появления золотистого цвета, добавить томатный сок, обжаренный лук, красный перец и покипятить 10-15 мин. После чего положить нарезанную дольками и обжаренную в масле айву, соль и тушить еще 7 мин. При подаче на стол в тарелку положить 3 куса телятины, немного айвы, полить соком, в котором тушилось мясо, посыпать мелко нарубленной зеленью.

### Вкусно

#### Курица по-молдавски

###### СОСТАВ:

1 курица, 4 луковицы, 100-150 г маргарина или подсолнечного масла, 0,3 стакана сухого вина, 1 стакан томатного соуса, чеснок, соль, перец, лавровый лист, зелень.

###### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Очищенную, выпотрошенную и вымытую тушку курицы нарубить порционными кусками, обжарить в подсолнечном масле или маргарине, переложить в сотейник. Добавить спассерованный лук, томатный соус, немного сухого вина, чеснок, соль, перец, дать покипеть. Затем сотейник переставить в духовку, где тушить до готовности. За 5-10 мин до выключения духовки добавить лавровый лист, зелень, влить оставшееся сухое вино.

### КРУПЯНЫЕ БЛЮДА

#### Недорого

##### Мамалыга

Мамалыгу, это традиционное молдавское кушанье, приготовить несложно. Для ее приготовления берется только кукурузная мука мелкого помола, предварительно подсушенная в духовке, а также вода. Соотношение муки и воды должно быть 1: 3, т. е. на 6 стаканов воды – 2 стакана кукурузной муки. Варить мамалыгу следует в посуде с толстым дном или в казанке. В кипящую подсоленную воду тонкой струйкой всыпать муку, непрерывно помешивая. В центр казанка по-

местить деревянную скалку (она необходима для непрерывного размешивания мамалыги). Варить мамалыгу при медленном кипении 25 мин, затем огонь уменьшить и доварить до полного загустения при непрерывном помешивании.

Мамалыга готова, если к скалке, опущенной в казанок, масса не будет приставать. Казанок с готовой мамалыгой несколько раз встряхнуть, опрокинуть содержимое на разделочную доску. Для этой цели обыкновенное блюдо не годится, так как мамалыга делается невкусной. Мамалыга должна точно сохранять форму казанка и не разваливаться. Блюдо разрезать на куски деревянным ножом или ниткой. Подавать как самостоятельное блюдо, с молоком, сметаной, овощами, салатом.

### ДЕСЕРТЫ

#### Калорийно

##### Рис с черносливом

###### СОСТАВ:

7 стакан риса, 300 г чернослива, 2,5 ст ложки сахара, 0,25 ч. ложки лимонной кислоты, 70 г растительного масла.

###### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

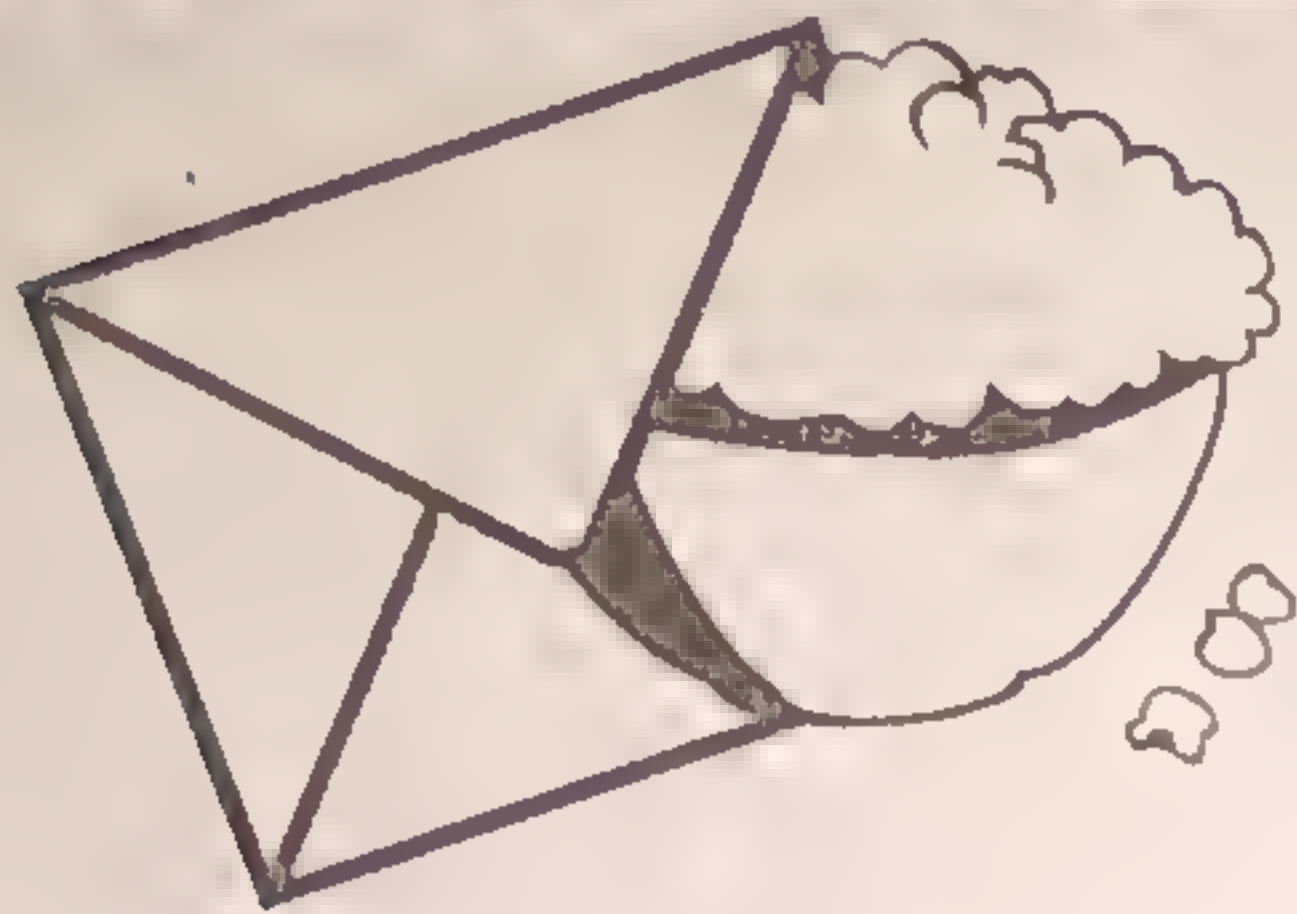
Рис перебрать, промыть, обсушить, обжарить на сковороде или противне. Чернослив вымыть и перебрать, залить горячей водой, сварить до полуготовности, удалить косточки. В кипящую воду положить подготовленный чернослив и обжаренный рис, добавить сахар, лимонную кислоту и варить до готовности на малом огне.





# ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

## НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



### Закуска «Нежная»

1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг незрелых помидор.

Маринад: 1 стакан сахара, 0,5 стакана уксуса, 1,5 ст ложки соли, 0,5 стакана подсолнечного масла.

Овощи мелко порезать или натереть и проварить в маринаде в течение 15 минут, помешивая. Затем разложить в стерилизованные банки и закатать.

### Помидоры «Заря Востока»

В банки положить помидоры, чеснок, укроп и по бокам лук полукольцами. Залить кипятком, слить воду и вновь залить кипятком. Перед вторым заливом в каждую банку положить по 2 ст ложки соли (без верха), сахара (с верхом), уксус. Залить кипятком и закатать.

### Ассорти «Ну ты фруктик»

3 кг персиков, 2 кг абрикосов, 5-6 ст ложек желатина.

Сироп: на 3 л воды - 1 кг сахара.

Из персиков и абрикосов удалить косточки, мякоть порезать на кусочки. Банки простерилизовать. В банки положить фрукты. В каждую банку положить по 1 ст ложке желатина, залить кипящим сиропом и стерилизовать 15 минут. Закатать.

### Перец

#### «Закусочка под водочку»

2 кг сладкого перца.

Маринад: 2 л воды, 350 мл уксуса, 1 ст ложка соли, 1 стакан сахара, 1 стакан подсолнечного масла.

Перец вымыть, проколоть зубочистками у плодоножки в нескольких местах, сложить в кипящий маринад, довести до кипения и горячим разложить в банки с маринадом. Стерилизовать 10-15 минут и закатать.

Маринад: добавить в воду сахар, соль, уксус, подсолнечное масло, поставить на огонь и довести до кипения.

### Закуска

#### «Огненный язык»

3 кг баклажанов среднего размера.

Соус: 7 сладких перцев, стручок горького перца, 7 морковок, 5 головок чеснока, 3-литровая банка помидор.

Рассол: 1 л воды, 1 стакан уксуса, 1 ст ложка подсолнечного масла, соль по вкусу.

Баклажаны очистить, нарезать дольками на несколько частей и варить в рассоле 5-10 минут. Баклажаны вынуть из рассола и положить в соус. Разложить в стерилизованные банки баклажаны с соусом и закатать.

Соус: помидоры пропустить через мясорубку. Перец, морковь, чеснок мелко порезать и варить в течение 45 минут с томатом.

Рассол: соль растворить в воде, добавить уксус, подсолнечное масло и перемешать.

Ирина Добот, пос. Зимовники Ростовской области.

### Кабачковое лечо

1,5 кг очищенных кабачков, 0,3 кг сладкого перца, очищенного от зерен, 0,3 кг репчатого лука, 0,3 кг моркови, 1 стакан подсолнечного масла, 1 ст ложка с верхом соли, 7 ст ложек сахарного песка, 1 десертная ложка уксусной эссенции, 1 банка (250 г) томатной пасты (лучше турецкой).

В большую сковороду положить крупно нарезанный лук и нашинкованную соломкой морковь. Влить подсолнечное масло и поставить тушить.

У вас есть 10 минут. За это время надо нарезать кубиками заранее очи-

щенные кабачки и перчик, выложить их в глубокую кастрюлю. Туда же вывалить всю томатную пасту и влить сырой воды по объему в два раза больше, чем пасты (в качестве мерки можно использовать банку из-под нее). Положить соль, сахар, уже готовые морковку с луком и все перемешать.

Поставить кастрюлю на огонь. С момента закипания тушить 30-40 минут. Перед окончанием влить десертную ложку уксусной эссенции. И все. Можно раскладывать по банкам и закатывать. Кстати, годятся и банки с закручивающимися крышками.

Вера Ивановна Шалпегина, г. Сергиев Посад.

### Консервированные кабачки

1,5 литра томатного сока, 5 кг кабачков, 0,5 л растительного масла, 1 стакана сахара, 3 ст. л. соли, перец горошек, 2-5 лавровых листиков.

Кипятим 7 минут, потом добавляем следующее:

0,5 кг сладкого перца, 0,5 кг лука, 0,5 кг моркови (на терку).

Кипятим еще 3 минуты, потом добавляем:

1 стакан уксуса.

Кипятим 5 минут, после чего добавляем:

1 головку чеснока, укроп, петрушку.

И все закатываем.

Очень вкусный проверенный рецепт. Хотя на 5 кг кабачков получается много. Я делаю полпорции.

Ирина Разбродова, г. Воронеж.

### Внимание! Конкурс!

Вы еще можете успеть принять участие в конкурсе на лучший рецепт домашних заготовок! Присылайте свои любимые рецепты домашнего консервирования по адресу: 394088, г. Воронеж-88, а/я 90 до 8 июля (по штемпелю). Все интересные рецепты мы опубликуем на страницах нашей газеты, а автор самого оригинального и вкусного рецепта получит от редакции приз - красочную книгу о домашнем консервировании. Не забудьте в письме указать свой подробный адрес. А победителей мы объявим в августовском номере газеты.



Есть такая диета - в течение дня каждый час съесть по 100 килокалорий. За день получается 10 - 12 приемов пищи, то есть 1200 ккал, рекомендованных худеющим толстякам всех стран. Специально, чтобы сориентироваться, сколько пищи составляет 100 килокалорий, предлагаем таблицу.

## 100 КИЛОКАЛОРИЙ. ЭТО МНОГО ИЛИ МАЛО?

### Жиры, соусы

- сливочное масло - 15 г - кусочек приблизительно две трети от размеров спичечного коробка, который можно тонко размазать на 2 бутерброда
- майонез - 2 ст. ложки
- маргарин - 15 г - как и сливочное масло
- сало - около 10 г - тонкий ломтик
- кетчуп - 3 - 4 ст. ложки
- растительное масло - 1 ст. ложка

### Мясо, рыба

- свинина - 80 г - небольшой сырой эскалоп
- говядина - 80 г - небольшой сырой эскалоп
- субпродукты (кроме легких) - 60 г - печеночная котлета или 3 ст. ложки нарезанных тушеных почек
- птица - грудка курицы
- рыба - 150 г постной трески или 50 - 60 г жирной осетрины
- колбаса вареная - 3 ломтика толщиной менее 1 см
- сосиски - 2 шт.
- копчености - крылышко копченой курицы или 5 - 6 кружочков копченой колбасы
- яйца - крупное яйцо или отдельно 5 - 6 белков или 2 желтка

### Молоко, молочные продукты

- молоко - стакан
- творог - 25 - 50 г, в зависимости от жирности (готовый сырник уже больше 100 ккал)
- сметана - 4 - 5 ст. ложек
- сливки - чуть меньше половины стакана
- сыр - 25 г - 2 тонких ломтика для бутерброда

### Для тех, кто следит за фигурой

- каша любая на воде - порция примерно 5 - 6 ст. ложек
- горох, фасоль - 25 г это 3 - 4 ст. ложки готового продукта

### Овощи и фрукты

- капуста - 1 кг
- морковь - 3 - 4 крупных морковки
- картофель - крупная картофелина или 2 средних
- свекла - крупная
- лук - 200 г - 3 луковички
- перец сладкий - примерно 600 г
- бананы - 1 шт. (даже меньше)
- яблоки - 2 шт. или 1 очень большое
- апельсины - 1 большой или 2 средних
- мандарины - 4 шт.
- грейпфрут - 1 шт.

- груша - 1 крупная или 2 маленьких
- виноград - 100 г - приблизительно 15 - 20 крупных ягод
- персики - примерно 1 персик

### Орехи

- Любые - примерно 15 г - 2 ст. ложки

### Сладости

- сухофрукты - 3 - 4 шт. любых
- сгущенка - 1 ст. ложка
- варенье или повидло - 2 - 3 ст. ложки
- торт - половина кусочка (40-60 г)
- конфеты - 1,5 «Мишки»
- шоколад - 1/6 плитки
- печенье - 3 шт.
- сахар - 5 кусочков или 5 чайных ложек.
- блины - 2 шт.

- мороженое - 80 г
- мед - 1,5 ст. ложки
- изюм - 1,5 ст. ложки

Классические супы на мясных бульонах - около 250 кКал в 250 мл, постные - 130-150. Если супы жирные и густые, например, харчо или классические среднеазиатские - то в них может быть и 400-500 кКал в 250 мл.



- йогурт - неполная баночка на 125 г
- кефир - стакан, даже чуть больше
- сыковая масса - около 50 г
- Хлеб, хлебобулочные изделия, крупа
- хлеб черный - кусок
- хлеб белый - кусок
- макароны, лапша - небольшая порция без соусов
- «геркулес» или мюсли - треть чашки



# ВКУСОВЫЕ ПРИСТРАСТИЯ РАССКАЖУТ О ТЕБЕ ВСЕ

## Любите яблоки?

Вы усердны и немного старомодны.

## Предпочитаете клубнику?

У вас утонченный вкус и потребность окружать себя красивыми вещами.

## Обожаете землянику?

Такие люди - находка для психоаналитика. Они любят раскладывать по полочкам все, что происходит у них в душе.

## Налегаете на салат?

Поздравьте себя с хорошими музыкальными способностями.

## Обычно подаете к столу лук-порей?

Так поступают интеллектуалы с прекрасно развитым логическим мышлением.

## Ваша страсть - морковка и шпинат?

Не поддавайтесь мрачным мыслям, иначе превратитесь в закоренелого меланхолика!

Столь многообещающее заявление сделал американский психолог Ивлин Канн в предисловии к книге «1001 способ раскрытия индивидуальности». Его коллега Олаф Линдстрем тоже нашел способ подобраться к характеру человека через желудок. Норвежский университет, выделивший на исследования профессора Линдстрема около полумиллиона крон (свыше 200 тысяч долларов), признал научную ценность его выводов. Отыскав в составленном этими учеными списке продукты, которые вам больше по вкусу, вы узнаете о себе много интересного.

## Ежедневно готовите блюда из капусты - белокочанной, цветной, брюссельской и савойской?

Вы покладисты в споре, но никогда не даете денег в долг и бываете расчетливы до скупости.

## Без ума от картофеля?

Ваши сильные стороны - уравновешенность и терпимость к чужой точке зрения.

## С удовольствием едите помидоры?

Дети и семья составляют смысл вашей жизни.



## Ваш «конек» - баклажаны и сладкий перец?

Основа вашего характера - целеустремленность.

## Самые любимые блюда из репы?

Будучи человеком принципа, вы тверды и непреклонны в своих решениях.

## Вы сладкоежка?

Любовь к сладкому свойственна романтическим людям, способным на самопожертвование.

## Потянуло на кисленькое?

Будьте начеку: в душе проснулся эгоизм!

## Не отказались бы от соленого?

Вас распирает от гордости, счастья и торжества.

## Хочется чего-нибудь жиденького - супа, бульона, сока, молока?

По-видимому, вы чувствуете себя покинутым и одиноким.

## Доставляет удовольствие твердая и холодная пища?

Поскорее избавьтесь от беспокойства и тревоги!

## Внимание!

В Воронежской области

продолжается подписка на газету

**Кулинарный мир**

КОПИЛКА ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ



Стоимость подписки на второе полугодие - 32 рубля 82 копейки

Ищите в областном каталоге

51227



НАЧИНАЕТСЯ СЕЗОН ЗАГОТОВОК

# Кулинарный Мир

июнь 2005 г.

№ 6 (33)

КОПИЛКА ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ



в розницу цена свободная



Блюдо номера

МЯСО СО СМОРОДИНОЙ ..... стр. 4

Опасные  
сахарозаменители  
стр. 2

Рецепты наших  
читателей  
стр. 7, 14

Сосиски к пиву  
или просто  
на завтрак  
стр. 8

Заедаем...  
упрямство  
стр. 10

Походная аптечка  
стр. 11

Рецепты для  
дачников  
стр. 12

Путин. Просто  
путин  
стр. 13

От чего умер  
доктор Аткинс?  
стр. 15



## Из книги Михаила Ефремова «ОСТОРОЖНО! Вредные продукты»

Множество «похудательных» диет предлагают вместо натурального сахара использовать его заменители. Дескать, именно сахар является виновником тучности. Увы, жаждущих с помощью эрзац-сахара уменьшить вес придется разочаровать: сократить количество потребляемых калорий не удастся - те же ксилит или сорбит содержат от 2,4 до 4 кал на 1 г, а натуральный сахар - 3,95 кал на 1 г.

Худеющим следует помнить: врачи не рекомендуют людям, не страдающим диабетом, употреблять сахарозаменители ежедневно. Все заменители сахара обладают сильным желчегонным эффектом. У людей с заболеваниями желчевыводящих путей заменители сахара могут обострить течение болезни.

А в газированных напитках заменитель сахара вообще мало кто принимает всерьез. И напрасно. Мальчишки пьют газировку литрами, а в результате за воду с «нулем калорий» расплачивается предстательная железа. Норма потребления заменителей сахара рассчитана для взрослых, а для детей она вдвое меньше. Но это совершенно не оговорено в сертификатах и, конечно, никак не отражено на этикетках бутылок. В результате потребители вливают в себя лошадиные дозы сахарозаменителей, что отнюдь не безвредно.

Наиболее известные и вредные подсластители:

**Ацесульфам - Е 950.** Он же Sweet One. В 1974 году в США признан медиками медленно действующим ядом и веществом, способным ускорить развитие злокачественных опухолей.

**Аспартам - Е 951.** Коммерческие названия: свитли, сластилин, сукразид, нутрисвит. В 1985 году обнаружена химическая нестабильность аспартама: при температуре около 30 градусов Цельсия в газированной воде он разлагался на формальдегид (канцероген класса А), метанол и фенилаланин.

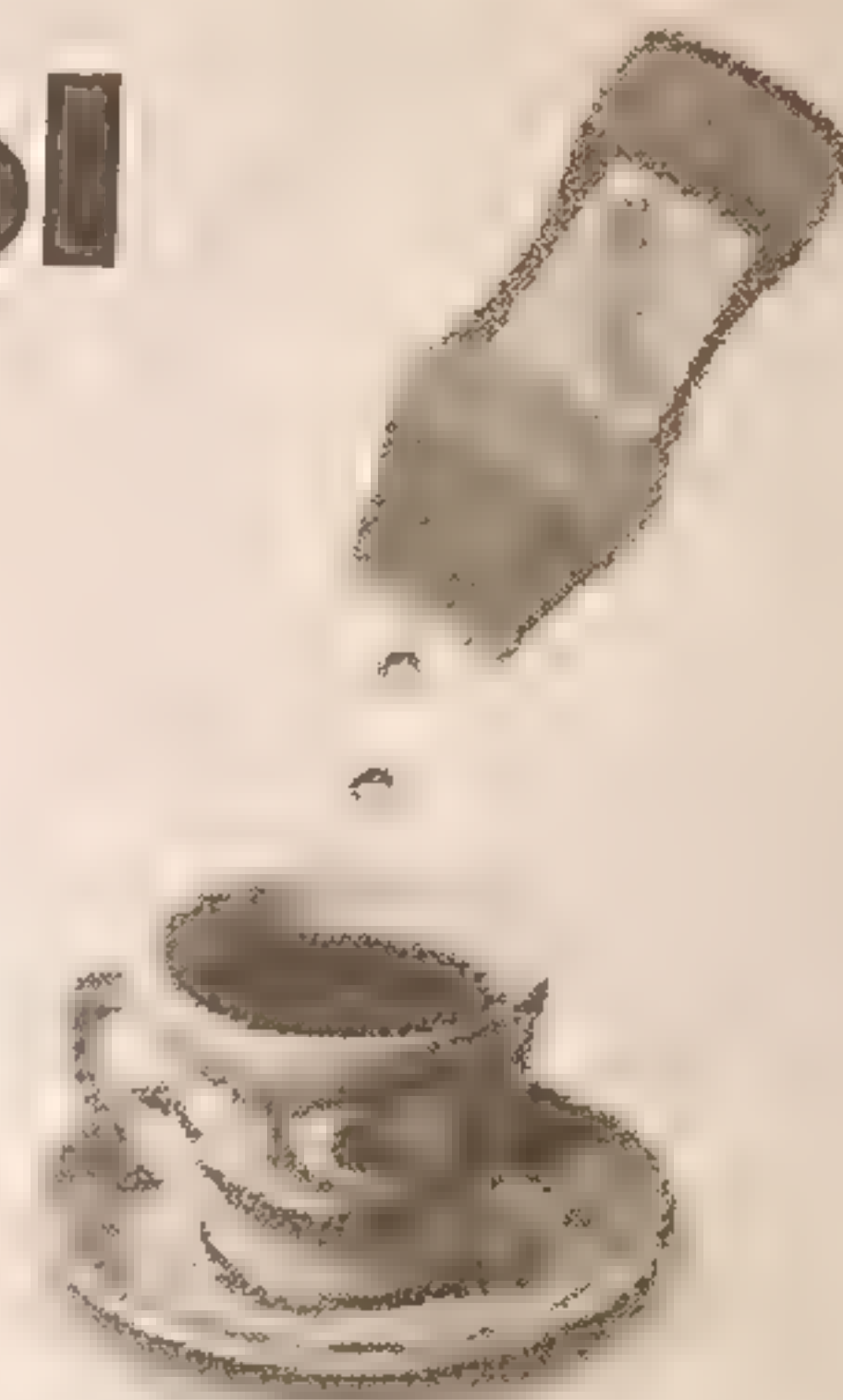
## САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ - УБИЙЦЫ

К тому же, в Пищевом департаменте США есть около 100 документально заверенных случаев отравления аспартамом в «пищевой» дозе. Среди симптомов: потеря осязания, головная боль, усталость, головокружение, тошнота, сильное сердцебиение, увеличение веса, раздражительность, потеря памяти, потеря зрения, припадки, боли в суставах, депрессия, спазмы, заболевания детородных органов, потеря слуха, слабость, туманное зрение, сыпь, спазмы. Также есть данные, что аспартам может вызывать опухоль мозга, склероз, эпилепсию, базедову болезнь, болезни Паркинсона и Альцгеймера, диабет, умственную отсталость, туберкулез. При беременности аспартам воздействует непосредственно на плод, даже если употребляется в очень малых дозах.

**Цикламат - Е 952 (цюкли).** С 1969 года запрещен в США, Франции, Великобритании и еще ряде стран из-за подозрения, что этот подсластитель провоцирует почечную недостаточность. В странах бывшего СССР наиболее распространен из-за низкой цены.

**Сахарин - Е 954.** Псевдонимы: Sweet'n'Low, Sprinkle Sweet, Twin, Sweet 10. Сахарин является компонентом электролитов, применяемых в гальванопластике, и помимо сладости

обладает канцерогенностью, что подтверждено многолетними исследованиями. Разрешен в большинстве стран (в количестве не более 5 мг на килограмм массы тела в день), но медики не рекомендуют употреблять его в тех случаях, когда у человека нет диабета. Полностью подозрения в том, что сахарин влияет на обострение желч-



нокаменной болезни, с него до сих пор не сняты.

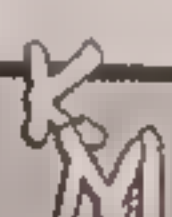
К тому же автору данной книги (Михаилу Ефремову - ред.) удалось получить эксклюзивный комментарий исполнительного директора CSPI США М. Джекобсона. В частности, г-н Джекобсон сказал, что его настораживают факты распространения синтетического сахара и всплеска увеличения тучности американцев.

**Ксилит - Е 967. Сорбит - Е 420.** В больших дозах (более 30 граммов за один прием) вызывает расстройство желудка.

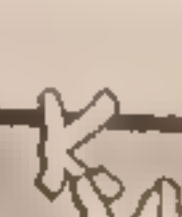
Заменители сахара необходимы больным диабетом - ничего другого им пока никто предложить не может. Однако здоровым людям принимать сахарозаменители без назначения врача недопустимо.



Газета зарегистрирована  
«Центрально-Черноземным  
межрегиональным территориальным  
управлением Министерства РФ  
по делам печати, телерадиовещания  
и средств массовых коммуникаций»  
Пер. Пи № 6-0526  
от 26 марта 2002 г.

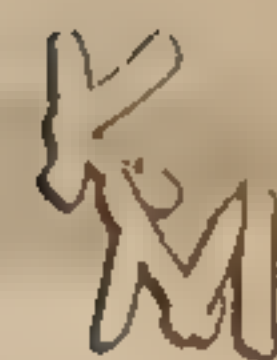


Учредитель: ИП Лазаренко Л.В.  
Издатель: ООО «Кумир»  
Газета отпечатана в ОАО  
«Полиграфический комплекс «Ориус».  
г. Липецк, ул. Московская, 83  
Заказ № 5072 Тираж 12 400 экз.  
Адрес учредителя и издателя:  
394088, г. Воронеж-88, а/я 90.  
e-mail: kumir@box.vsi.ru



Письма, фотографии и рисунки  
не рецензируются  
и не возвращаются.  
Время сдачи по графику - в 18.00  
Фактически - в 18.00  
Редактор - Елена Лазаренко  
Верстка - Дмитрий Баклашов  
Выходит один раз в месяц





## Новости со всего света



### Чернобыль: 19 лет спустя

Спустя 19 лет после взрыва реактора на Чернобыльской АС большое количество продуктов, например, дикое мясо или грибы все еще заражено радиацией. Это от-

носится не только к продуктам, продаваемым на территории России, Украины и Белоруссии, чем никого не удивишь, но и к регионам Европы, находящимся на очень большом отдалении от места взрыва. Такое заявление сделала комиссия ЕС по вопросам экологии.

В мясе диких животных, диких ягодах, грибах и рыбе «из определенных регионов Германии, Австрии, Италии, Швеции, Финляндии, Литвы и Польши» содержание Цезия-137 многократно выше допустимой нормы. В Великобритании до сих пор существуют ограничения на «транспортировку, продажу и забивку овец», в особенности из северных областей Уэльса. В Ирландии и Скандинавии постоянно проводятся замеры радиоактивности в хозяйствах, разводящих овец и лосей.

По словам представителей комиссии, в ближайшие десятилетия не ожидается значительного уменьшения содержания радиоактивных элементов в перечисленных продуктах. Поэтому парламентарии советуют воздержаться от их применения в пищу, либо потреблять продукты не европейского производства.



### Антибиотики приводят к раку груди

При частом употреблении антибиотиков риск заболеть раком груди удваивается. К такому выводу пришли исследователи Университета штата Вашингтон.

В исследовании рассматривались истории болезни более 10 тысяч женщин. Никому из них не предлагали принимать антибиотики без необходимости, а лишь следили за назначениями врачей в течение 17 лет.

Среди женщин, что за этот период принимали антибиотики более 500 дней - это более 25 курсов лечения - заболеваемость раком груди была как минимум в два раза больше, чем среди женщин, не принимавших антибиотиков вовсе. Женщины, прошедшие менее 25 курсов антибактериальной терапии, болели раком в полтора раза чаще. Кроме того, у женщин, принимавших антибиотики, рак чаще не удавалось вылечить, и он становился причиной смерти.

Исследователи отмечают, что результаты их работы не говорят, что следует отказаться от антибиотиков в неотложных ситуациях. Самое главное - провести дополнительные исследования и разобраться в механизмах, которые связывают прием антибиотиков и возникновение раковой опухоли.



### Лучшие женихи едят рыбу...

Оказывается, по нашим пристрастиям к еде можно предсказывать нашу семейную жизнь. В зависимости от любимого блюда можно сказать, будет она удачна, или наоборот.

К такому выводу пришли турецкие психологи, которые долгое время изучали связь кулинарных пристрастий людей и их влияние на семейную жизнь. В результате проводимых исследований выяснилось, что для женщины самым удачным будет брак с мужчиной, любимым блюдом которого является... рыба.

Любители рыбы, как правило, благородны, покладисты, терпеливы, знают, чего хотят и как достичь желаемого результата.

Что касается любителей свиных отбивных, ростбифов, котлеток и других мясных деликатесов, то такие мужчины никогда не станут опорой для своей половинки. Они нетерпеливы, придиричивы и эгоистичны, особенно если предпочитают есть мясо руками.

А вот вегетарианцы подойдут всем женщинам, которые не представляют свою жизнь без романтики, песен под луной и миллиона алых роз. Мужчины, которые предпочитают всем блюдам овощные салатики, способны влюбиться до беспамятства.

Приверженцы фруктовой диеты уникальные спутники для женщин - любой день недели они превратят для своей любимой в праздник.

Самые «неподходящие» сильные половинки для женщин - это любители сладенького. Ни одной женщине практически не удалось установить гармоничных отношений с любителями тортиков, варенья и печенья. Единственное, что утешает в этой ситуации - что бы милый ни ел, лишь бы не пил...



### Маска из огурца

На кухне мы не задумываемся, что держим в руках ценные косметические средства, которые с успехом могли бы использовать. Вот, например, огурец, традицион-

но находящий применение в официальной косметологии. К соку огурца, обладающему смягчающими, увлажняющими, освежающими и в первую очередь тонизирующими свойствами, издавна прибегали в народной медицине. Огуречный сок содержит фосфорную кислоту, витамины В, С, каротин и клейкие вещества. Все это очищает, смягчает кожу, отбеливает ее, делает ее гладкой, более упругой и бархатистой. Тому, кто обладает сухой, болезненно чувствительной и отмеченной морщинами кожей, можно предложить следующий простой и эффективный рецепт. Мелко нарежьте или нарубите свежий огурец вместе с кожей и семенами, добавьте чайную ложку растительного масла (лучше миндального или оливкового) и тщательно перемешайте смесь. Нанесите маску на кожу, энергично массируя лицо, и оставьте ее на 20 минут.



## МЯСО

Ароматы лета

## СО СМОРОДИНОЙ

## СОСТАВ:

1 кг говядины, 3 стакана красной смородины, 1-1,5 ч. ложки сахара, 0,5-1 ч. ложка соли, 0,5 ч. ложки перца.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мясо порезать кубиками со стороной 2-3 см. Красную (или в смеси с белой) смородину помыть. Стебли можно не выбирать. Из смородины отжать сок через марлю или сито. Должно получиться около 1 стакана сока.

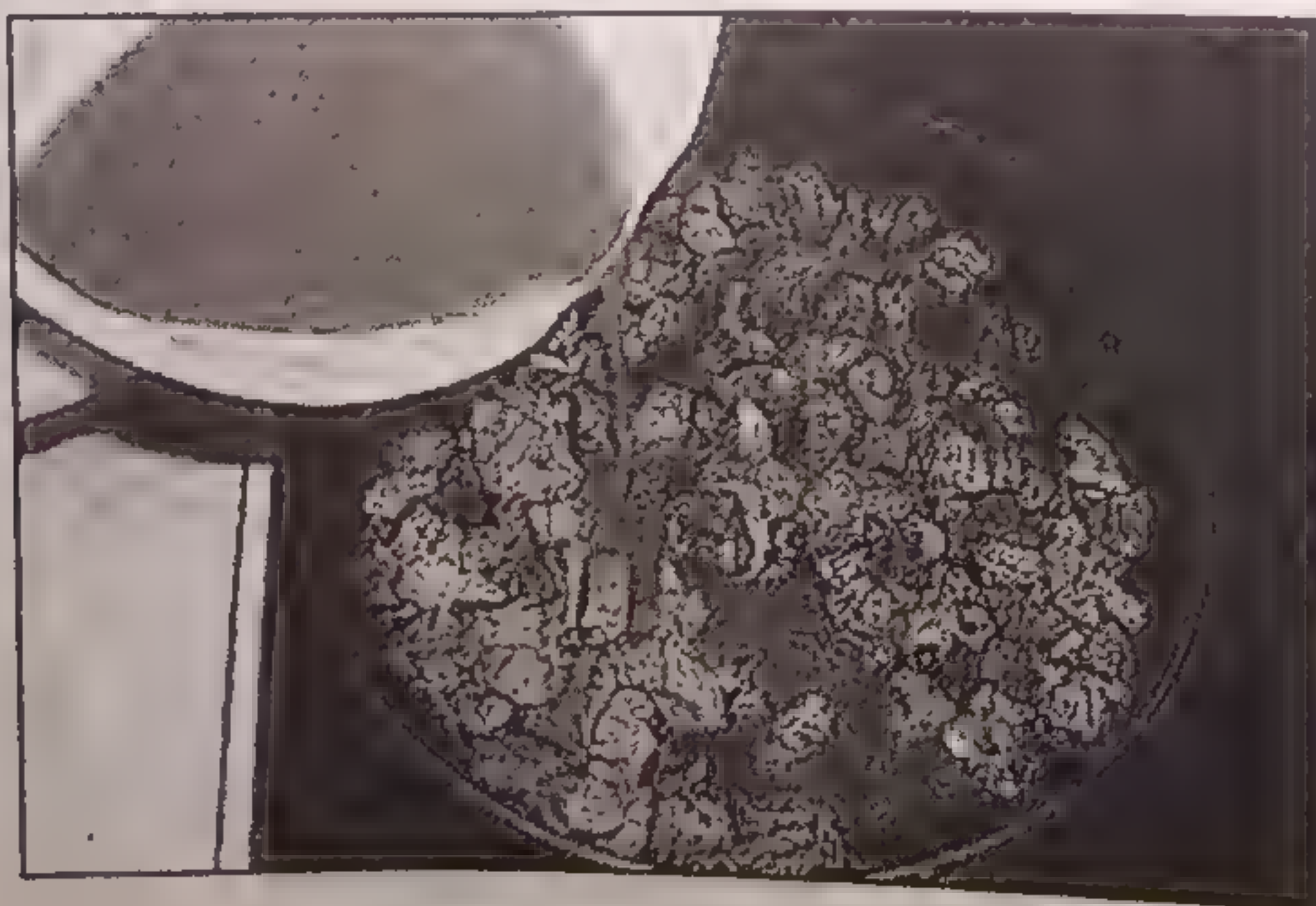
Выжимки переложить в миску и залить 1/3 стакана воды, размешать и отцедить.



Сцеженную жидкость смешать с соком.

Мясо обжарить на растительном масле на большом огне до полного испарения жидкости и легкого зарумянивания (8-10 мин).

Влить сок, добавить 0,5 ч. ложки соли, перец и 1 ч. ложку сахара.



Огонь убавить, сковороду закрыть крышкой и тушить до готовности, изредка перемешивая и при необходимости доливая кипятком.

Перед окончанием готовки получившийся соус попробовать и добавить по вкусу соль и сахар.



# СЕГОДНЯ НА ОБЕД

Кал

## Жюльен

### СОСТАВ:

2 луковицы, 400-500 г куриного мяса, 250 г свежих грибов, 2 ст. ложки муки, 150 г сыра, 300 г сметаны, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль, перец по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лук мелко порезать и обжарить на сливочном масле. Ни в коем случае нельзя доводить до изменения цвета, иначе жюльен будет горчить. Выложить в миску. Грибы порезать тонкой

соломкой и пожарить до готовности на сливочном масле. Курицу отварить или пожарить. Кожу снять, кости вынуть. Куриное мясо порезать соломкой. Приготовить сметанную заправку. Муку обжарить до коричневого цвета на сухой сковороде, добавить немного сливочного масла, влить сметану, посолить и поперчить по вкусу. Хорошо размешать и довести до кипения. Перемешать курицу, грибы и лук. Получившуюся смесь разложить в кокотницы или маленькие жаропрочные

## Классика



мисочки. Залить сметанной заправкой. Мелко потертый сыр смешать с панировочными сухарями и насыпать горкой в кокотницы.

Поставить в разогретую духовку до зарумянивания, подавать горячим.

## Щи зеленые

### СОСТАВ:

600 г шпината, 270 г щавеля, 400 г картофеля, 80 г корня петрушки, 80 г репчатого лука, 80 г зеленого лука, 50 г маргарина, 2 яйца, 100 г сметаны, 120 г зелени, 1,6 л бульона или воды, соль, перец, лавровый лист.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Шпинат и щавель перебирают, обрезают черенки и припускают по отдельности, чтобы сохранить их зеленый цвет: шпинат с небольшим количеством воды, а щавель - в собственном соку. Готовые

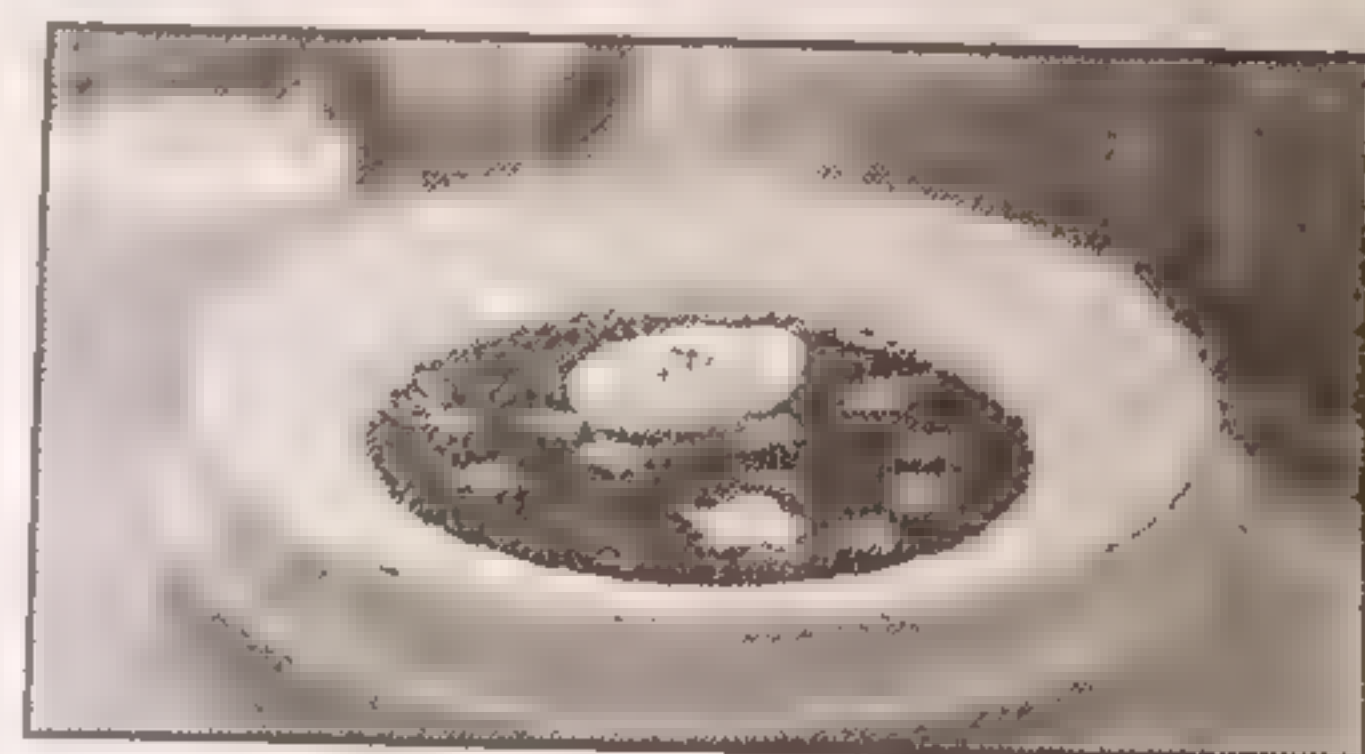
овощи протирают вместе с соком.

Петрушку, репчатый и зеленый лук очищают и мелко режут. Петрушку и репчатый лук пассеруют на маргарине без изменения цвета 5-7 минут, добавляют зеленый лук и прогревают еще 2-3 минуты.

Картофель очищают и режут кубиками с ребром в 1 см.

В кипящий бульон закладывают картофель, доводят до кипения и варят 15 минут, затем добавляют пассерованные овощи, протертые шпинат и щавель. Варят еще 10-15 минут, заправляют специ-

## Витамино



ями, доводят до кипения и настаивают 15 минут на краю плиты при закрытой крышке.

При подаче в щи кладут половинки сваренного вкрутую яйца, сметану и посыпают рубленой зеленью.

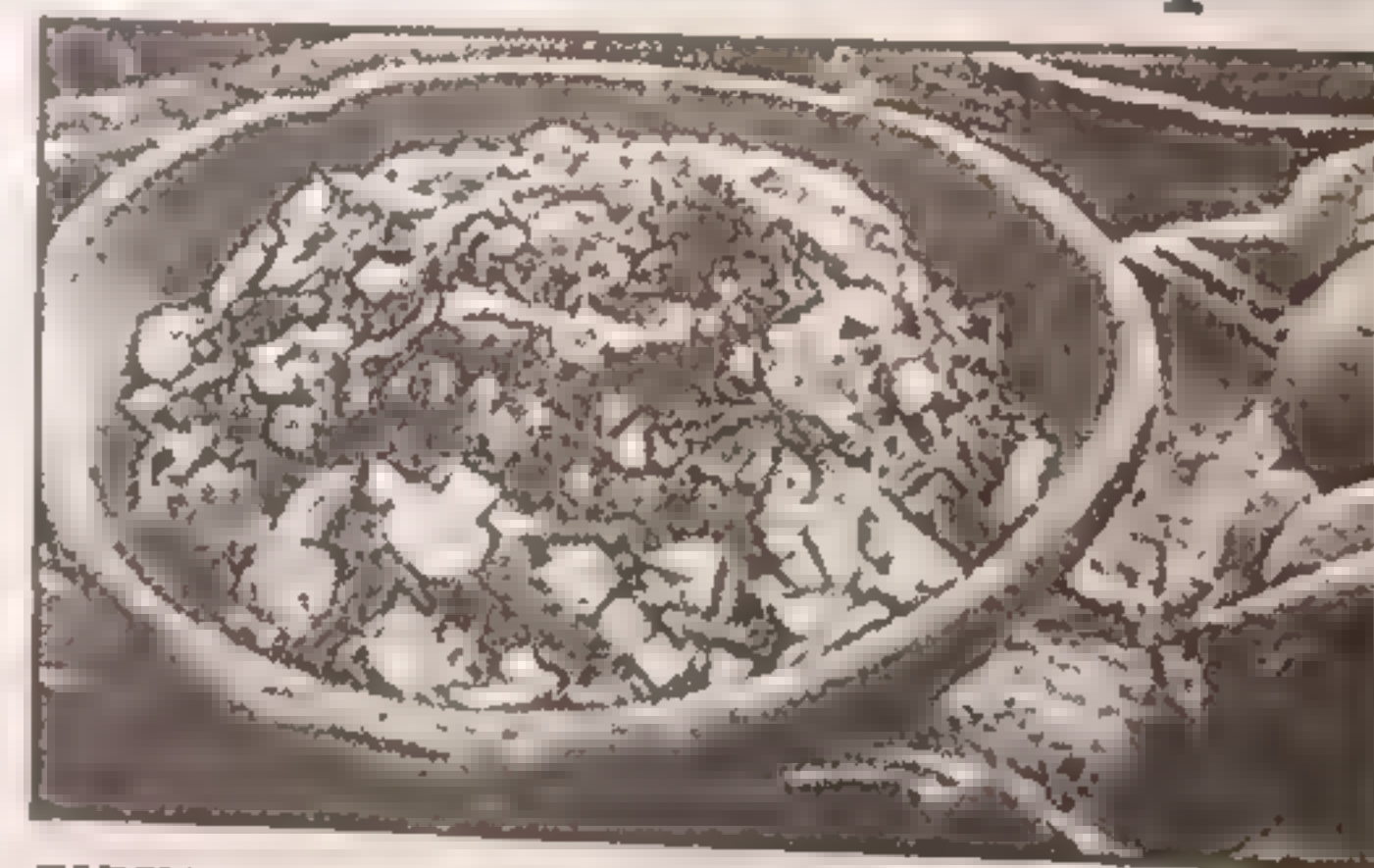
## Рис по-креольски

В кастрюлю налить много воды, посолить, довести до кипения, засыпать рис (количество - по желанию), довести до кипения, убавить огонь и варить под крышкой 8 минут (попробовать). Если рис требует еще варки, поварить дополнительно не более 4 минут. (Разные сорта риса требуют разной продолжительности варки, но она не должна превышать 13-14 минут,

т.к. рис должен получиться рассыпчатым.)

Рис положить в дуршлаг, промыть обильным количеством холодной воды, дать воде хорошо стечь. Противень обильно смазать, по желанию, сливочным или растительным маслом, выложить на него рис равномерным слоем, подсушить и разогреть в духовке с температурой 180 градусов Цельсия, часто помешивая. Рис должен по-

## Быстро



лучиться сухим, но не хрустящим.

Рис по-креольски служит гарниром ко многим блюдам.

## «Пьяная» клубника со сметаной

### СОСТАВ:

500 г клубники, сок 1 лимона, 50 г сахарного песка, 60 мл малинового ликера, 125 г сметаны, 1 ст. ложка рубленых фисташек.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Клубнику вымыть под струей воды, дать воде как следует стечь и удалить плодоножки. Несколько красивых ягод разрезать на 2-4 части в зависимости

от размера, и положить в холодильник.

Для соуса остальные ягоды нарезать крупными кубиками, влить сок лимона, всыпать сахар и довести до кипения. Затем сделать пюре, протереть его через мелкое сито и поставить в холодильник.

Клубничный соус ароматизировать малиновым ликером. Сметану взбить венчиком до однородной массы.

Разлить клубничный соус в 4 тарелки, сверху разложить охлажденные

## Просто



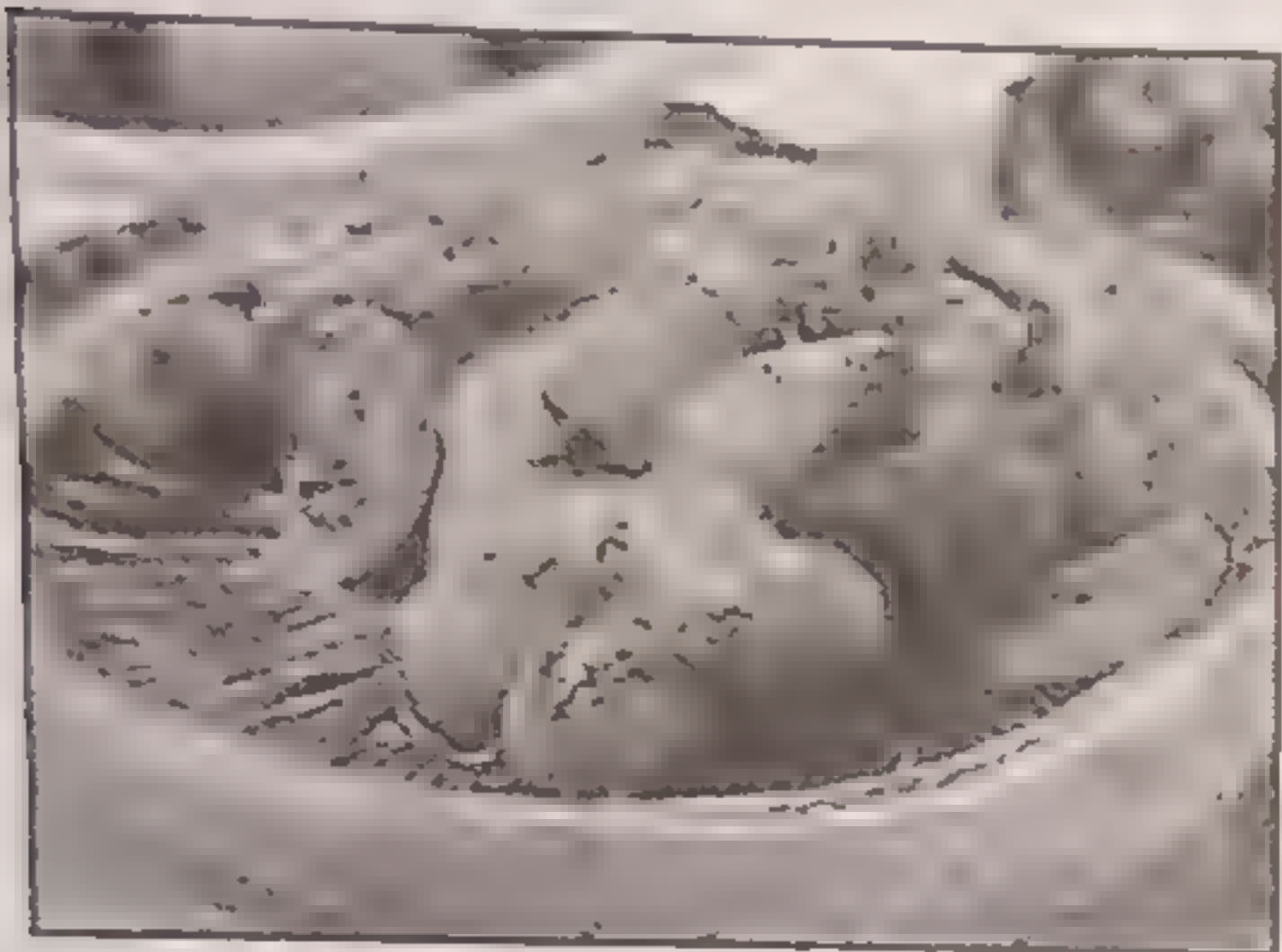
ягоды. Соус украсить сметаной и посыпать рублеными фисташками.



## Просто Грибы фаршированные запеченные

### СОСТАВ:

8 больших шампиньонов или портабелло, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. меда, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, 400 г консервированной фасоли, 16 оливок.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для начинки смешайте соевый соус, мед и петрушку. Добавьте фасоль и измельченные оливки. Грибы положите на слегка смазанную маслом фольгу вверх шляпкой. В шляпку положите по ложке начинки. Заверните каждый гриб в фольгу, запекайте при температуре 190 градусов С в течение 10-15 минут.

# ВТОРЫЕ БЛЮДА

## Вариации на тему

### Драники в горшочке с телятиной и черносливом

#### СОСТАВ:

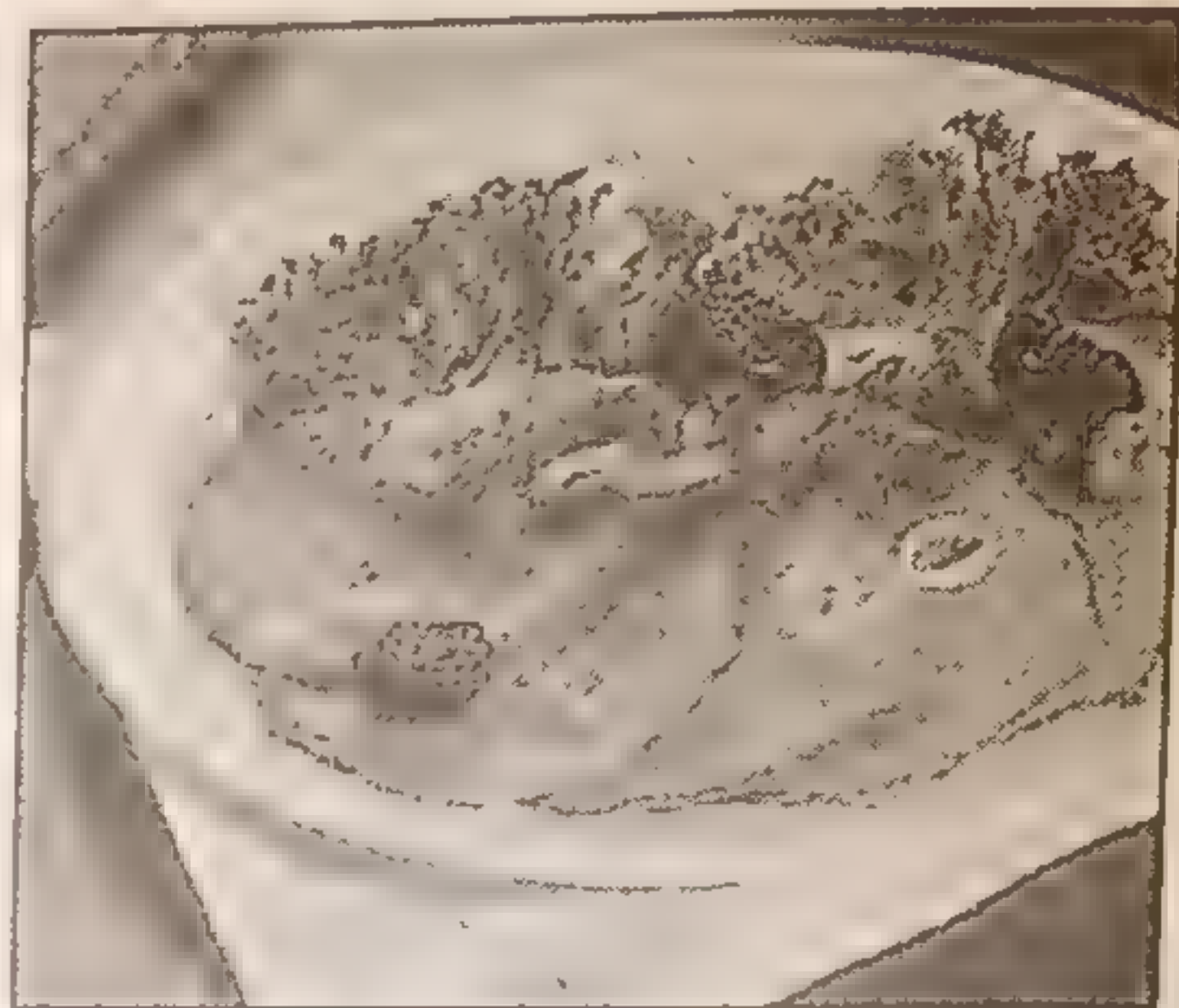
100 г филе телятины, 6 шт. чернослива без косточек, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. мясного бульона, соль, черный перец, 1 небольшая луковица, 1 ст. л. растительного масла, 4 драника, 3 ст. л. сметаны.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лук очистить, нарезать кольцами. Отдельно на сковороде разогреть растительное масло, спассеровать лук до мягкости. Духовку разогреть до 120 градусов С.

Телятину отбить, нарезать небольшими кусочками. На сковороде разогреть сливочное масло, добавить телятину вместе с черносливом и обжарить на сильном огне 5 мин.

Влить горячий бульон, приправить



солью и перцем, тушить на слабом огне, пока жидкость не выпарится. Незадолго до окончания тушения добавить лук. На дно глиняного горшочка уложить 2 драника, приготовленного по обычному рецепту, сверху - мясо с черносливом. Накрыть еще 2 драниками, залить сметаной и потомить в духовке 30 минут.

### Печень «под шубой»

#### СОСТАВ:

500 г печени, 200 г репчатого лука, 200 г моркови, 200 г вареной свеклы, 1 соленый огурец, 100 г растительного масла, 200 г майонеза, перец красный молотый, соль по вкусу, листья зеленого салата, зелень петрушки - для оформления.

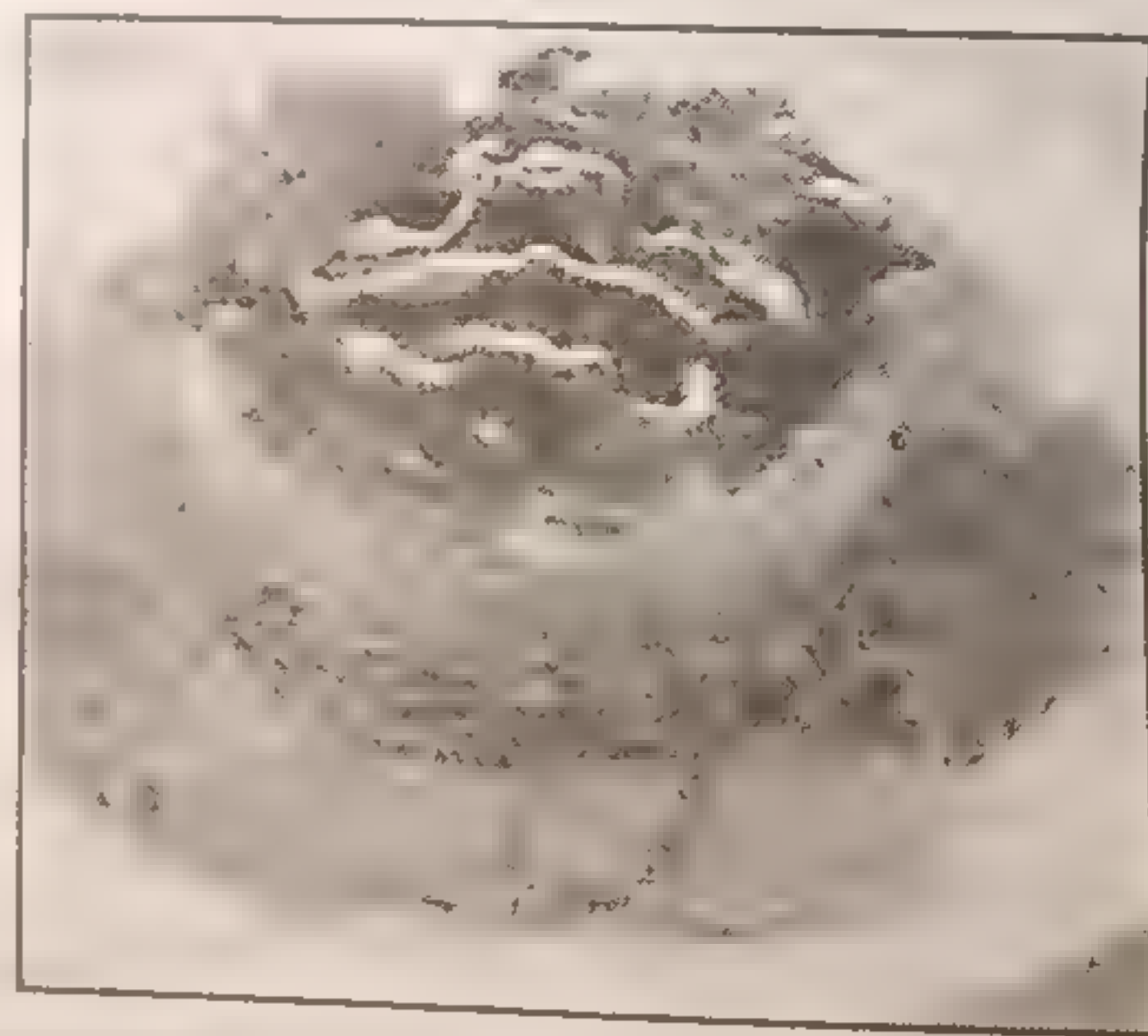
#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Печень промойте, вырезав протоки и зачистив от пленки, сварите до готов-

ности в подсоленной воде. Охладите, нарежьте соломкой. Лук и морковь также нарежьте соломкой и жарьте по отдельности до готовности. Посолите, поперчите. Огурец и свеклу очистите от кожицы, нашинкуйте соломкой.

Перед подачей уложите ингредиенты в салатник слоями в следующем порядке: печень, лук, огурец, морковь, свекла. Каждый слой смазывайте майонезом. Оформите листьями салата, веточками петрушки.

## Интересно



## Диетично

### Кролик под ореховым соусом

#### СОСТАВ:

500 г мяса кролика, 100 г орехов, 100 г масла, 2 луковицы, соль, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка муки.

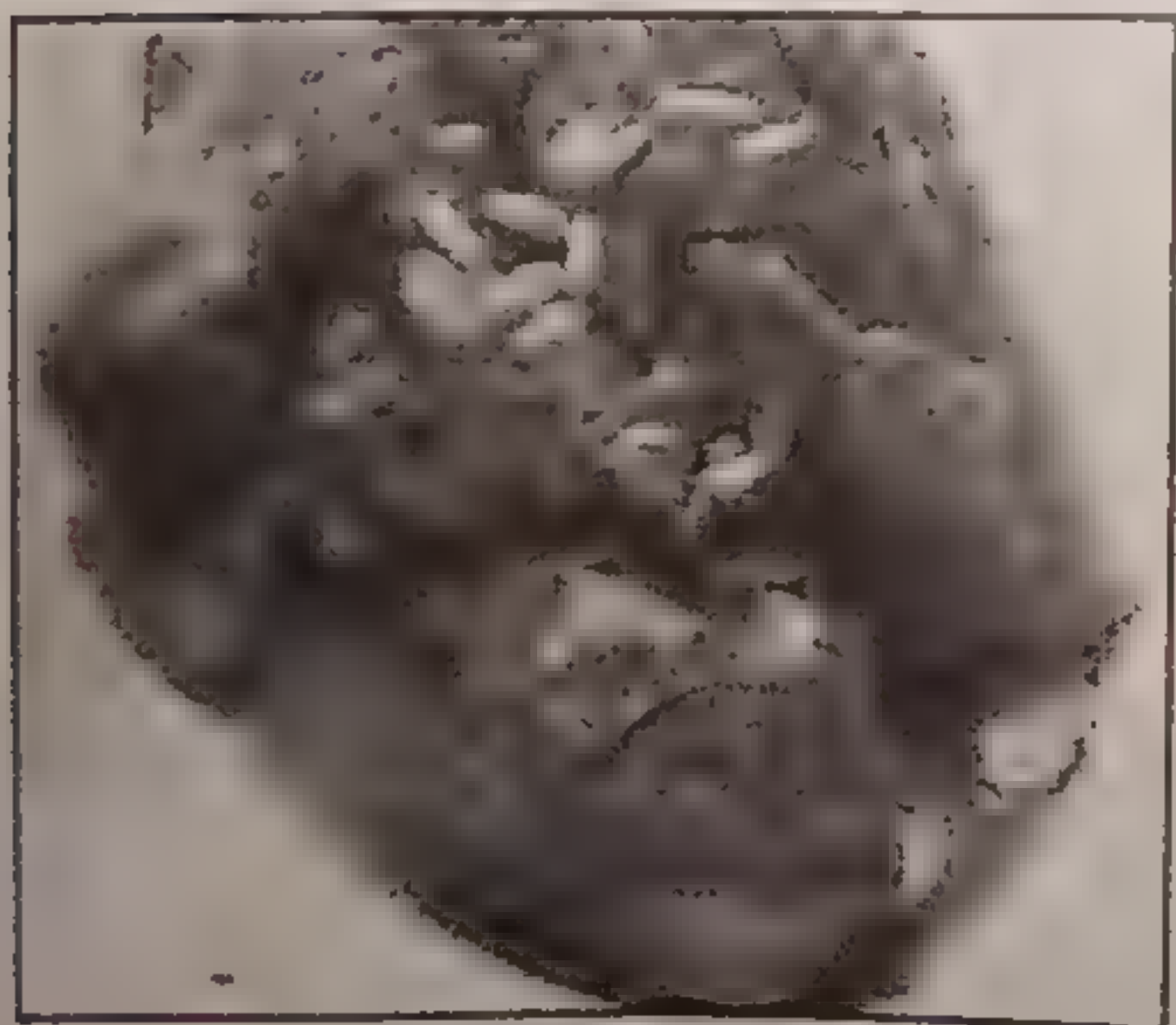
#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мясо нарезать кусочками, обжарить в жире; положить в кастрюлю, добавить молотые или рубленые орехи или миндаль, мелко нарезанный

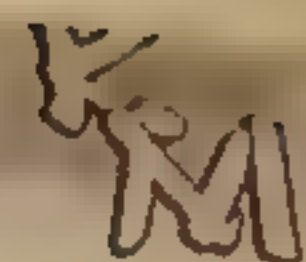
лук и тушить под крышкой, добавляя жидкость.

Когда мясо будет готово, добавить по вкусу соль, сметану, лимонный сок, муку, смешанную с маслом, и все проварить.

Посыпать зеленью, подавать с отварным картофелем или салатом. При тушении можно добавить ломтики яблок (летом - неспелый крыжовник).







### Овощные зразы

8-10 верхних листьев кочанного салата, 40 г сливочного масла, 40-60 г репчатого лука, 200 г копченого мяса, 50-100 г твердого сыра, 2 ст. ложки томат-пасты, соль по вкусу, 80 г муки, 2 яйца, 100-150 г толченых сухарей, растительное масло для обжаривания.

Промойте листья салата, обварите кипятком. Для каждой зразы используйте 1-2 листа салата. Спассеруйте лук, добавьте отваренное и мелко порезанное копченое мясо, выложите на листья ровным слоем, сверху положите нарезанный кубиками сыр, сбрызните томатной пастой, сверните листья (можно закрепить деревянной шпажкой, посолите, обваляйте в сухарях и обжарьте). Подавайте зразы с картофелем и салатом из овощей.

### Паста из зелени для бутербродов

100 г крапивы, 100 г листьев одуванчика, 100 г мокрицы, 100 г чеснока, вареное яйцо, 50 г сливочного масла.

Ошпарьте крапиву, одуванчик мелко нарежьте и вымочите в соленой воде минут 20 или ошпарьте кипятком. Остальную зелень мелко нарежьте, яйцо разомните вилкой, масло размягчите. Смешайте зелень, яйцо и мягкое масло в однородную массу. Посолите по вкусу. Нарежьте батон или городскую булку на тонкие дольки. Намажьте приготовленной пастой. Можно также подать с отварным картофелем.

Только собирайте зелень вдали от дорог, например, на даче. Даже из самой обычной зелени можно приготовить вкусное, полезное и красивое блюдо. Только не забывайте: зелень не любит соли.

### Пельмени с крапивой

Тесто: 500 г пшеничной муки, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 150 мл теплой воды, соль по вкусу.

Из муки, воды, яиц, масла и соли на доске или в миске замесите тесто, прикройте чистой влажной тканью и дайте вылежаться 30 минут. Затем вымесите тесто еще один раз, добавив разрыхлитель (1 ч. ложку). Я добавляю в тесто разрыхлитель, чтобы оно получалось необыкновенно нежным. С гордостью могу сказать: это мое изобретение. Ведь обычно тесто для пельменей домашнего приготовления с водой и мукой не такое вкусное и рыхлое. Раскатайте тесто в тонкие листы. Тонкой рюмочкой или специальной формой, вырежьте из них кружочки-лепешки. На каждый кружок положите немного фарша, сложите пополам и защипите края так, чтобы получилась форма полумесяца. Концы по-

## Рецепты наших читателей

Сегодня мы продолжаем публикацию рецептов нашей читательницы Зинаиды Евдокимовны из Воронежа. «Все должно быть вкусно, красиво, полезно и доступно» - считает Зинаида Евдокимовна. И мы с благодарностью публикуем рецепты, в которых собран опыт нескольких поколений. Меняется жизнь, появляются новые продукты, но главный принцип - готовить с любовью - остается навсегда. Пусть на вашей кухне всегда царят мир и доброта - и тогда все блюда будут получаться у вас вкусными и ароматными - как у Зинаиды Евдокимовны.

# В КОПИЛКУ ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ

лумесца сведите вместе и прищепите.

Начинка: 400 г крапивы, 100 г зеленого лука, 3 яйца, соль по вкусу.

Крапиву промыть, бланшировать 3-4 минуты, измельчить и добавить мелко нарезанный лук, пассировать в сливочном масле. Добавить в зелень измельченные сваренные вкрутую яйца, посолить, перемешать и начинить пельмени. К пельменям подайте сметану.

### Зеленый салат

300-40 г капусты, 150 г зеленого лука, 100 г укропа, 50 г петрушки, 1 большой огурец, 1 зеленое яблоко, 1 зеленый болгарский перец.

Мелко нашинкуйте молодую капусту (можно листовую салат), чуть посолите и отожмите. Добавьте нарезанный зеленый лук, и зелень - какую любите (укроп, петрушка и др.). Добавьте мелко нарезанный огурец, зеленое яблоко и зеленый болгарский перец и на кончике ножа натертый хрен. Заправьте по своему вкусу майонезом, сметаной или растительным маслом. Чуть-чуть посолите.

### «Очень весенний салат»

300 г макарон, 10 г зелени петрушки, зеленого лука и кинзы, 200 г вареной колбасы (можно шейку), 1 огурец, болгарский перец, 150 г любого сыра, 1-2 зубчика раздавленного чеснока (обязательно!).

Нарежьте мелко и тонко зеленый лук, укроп, петрушку, кинзу (любую зелень, которую любите). Затем нарежьте вареную колбасу (можно взять любой мясной

продукт). Также нарежьте огурец и болгарский перец, лучше красного цвета. Натрите на крупной терке сыр. И последний штрих - положите 1-2 зубчика раздавленного чеснока. Все хорошо перемешайте и заправьте майонезом.

### Курица, фаршированная окороком, корнем петрушки и зеленью

1 курица (примерно 1,5 кг), 1 стакан молока, 3-4 ломтика белого хлеба, 1 корень петрушки с зеленью, 4-5 долек чеснока, 2 луковицы, 200-220 г окорока, 2 яйца, 50-70 г сливочного масла, соль, перец по вкусу, вода.

Размягчите в молоке белый хлеб, отожмите, лук измельчите и обжарьте в масле. Белый хлеб, лук и окорок пропустите через мясорубку, добавьте толченый чеснок, корень петрушки с зеленью, желтки и соль. Белки взбейте в пену и замешайте в массу.

Курицу натрите солью, начините фаршем, обмажьте маслом, положите на противень, добавьте немного воды и жарьте до готовности, часто поливая курицу выделяющимся соком. Подайте курицу к столу разрезав на порции. Отдельно нарежьте начинку. Выложите на большое овальное блюдо курицу. По краям блюда выставьте «частокол» из скрученных рулетом тонких огуречных кружочков, воткнув их в начинку. Блюдо подается к столу горячим. Блюдо очень вкусное и недорогое. Попробуйте. Останетесь довольны!



# БЫСТРЫЕ БЛЮДА ИЗ СОСИСОК К ПИВУ

или красному вину (или просто на завтрак)

## Классически

### Булочка с горячей сосиской к пиву

#### СОСТАВ:

4 небольшие продолговатые булочки, 4 сосиски, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка острой горчицы, 1 десертная ложка кетчупа.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Вскипятить воду в кастрюле, положить сосиски, убавить огонь до минимального и оставить на 7-8 минут в горячей воде без кипения.

Пока сосиски прогреваются, в миске размять вилкой масло до консистенции крема, добавить горчицу и кетчуп, быстрыми движениями взбить до получения однородной массы. По желанию, можно добавить мелко нарезанную зелень.

Булочки разрезать вдоль на 2 части, не отделяя половинки полностью, поверхности разреза намазать приготовленной смесью.

Положить по одной сосиске в каждую булочку, завернуть в фольгу и поместить в гриль на 10 минут. (Или, не заворачивая в фольгу, скрепить булочку с двух сторон деревянными зубочистками, проткнув ее насквозь, и поместить на 3-5 минут в микроволновку.)

Подавать на стол прямо в фольге или, по желанию, освободив от фольги, с пивом или красным вином.

## Вкусно

### Сосиски с сыром

#### СОСТАВ:

4 сосиски, 4 ломтика сыра шириной 1 см и длиной с сосиску, 4 тонких ломтика нарезки бекона, 4 ломтика хлеба, треть десертной ложки горчицы с эстрагоном, 40 г сливочного масла.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разогреть гриль. Сосиски разрезать вдоль на 2 части, не отделяя половинки полностью, смазать внутри горчицей, вложить в каждую сосиску по ломтику сыра, сжать и спирально по длине туго обернуть ломтиком нарезки бекона, закрепить концы бекона дере-

вянными зубочистками, проколов сосиску с сыром насквозь, поместить в гриль (или на сковороду с небольшим количеством сливочного масла - на сковороде переворачивать, чтобы обжарились со всех сторон).

В гриле (или на сковороде со сливочным маслом) также поджарить ломтики хлеба, намазать их сливочным маслом, если поджаривали в гриле, (а если поджаривали на сковороде с маслом, то больше намазывать масло не надо), затем - горчицей и положить сверху по сосиске. Подавать с пивом.

## Ароматно

### Сосиски в гриле с яблоками

#### СОСТАВ:

4 крупные сосиски, 8 картофелин средней величины, 4 жестких яблока, одна кофейная ложечка корицы, 1 ст. ложка сахарного песка, 40 г сливочного масла.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

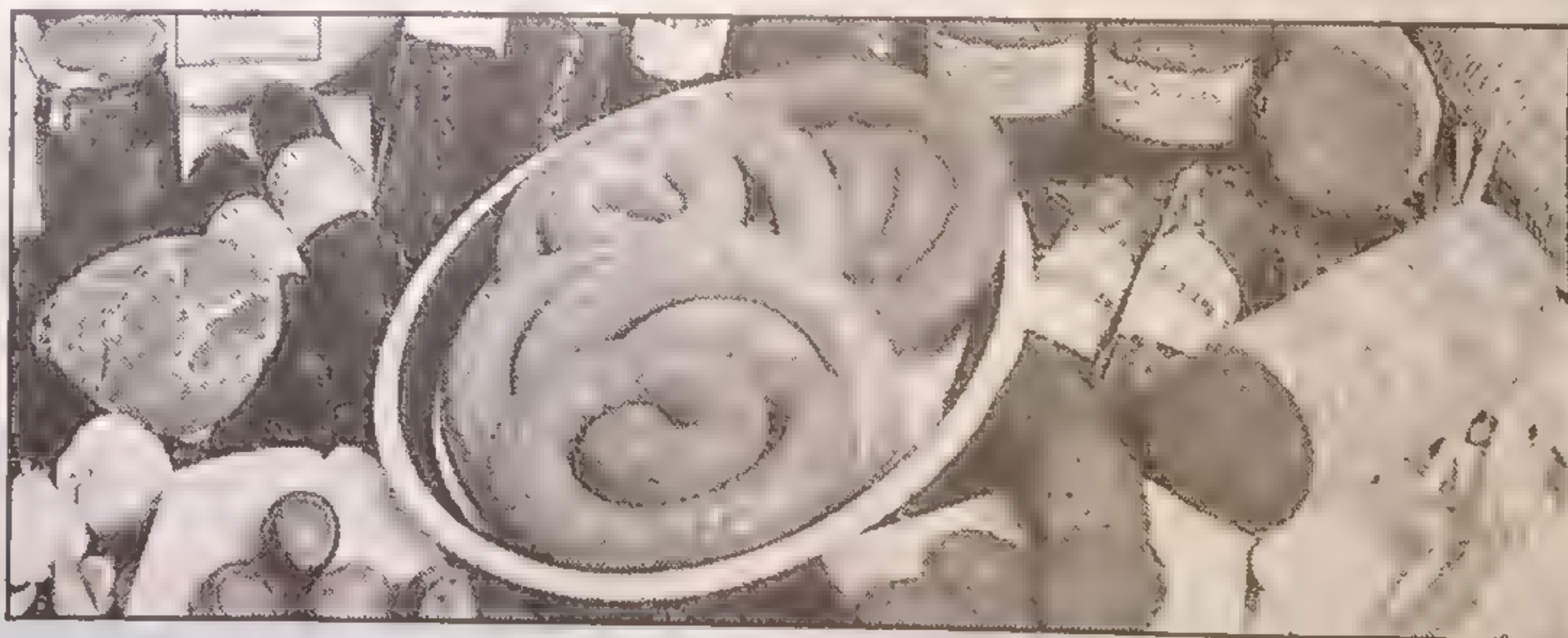
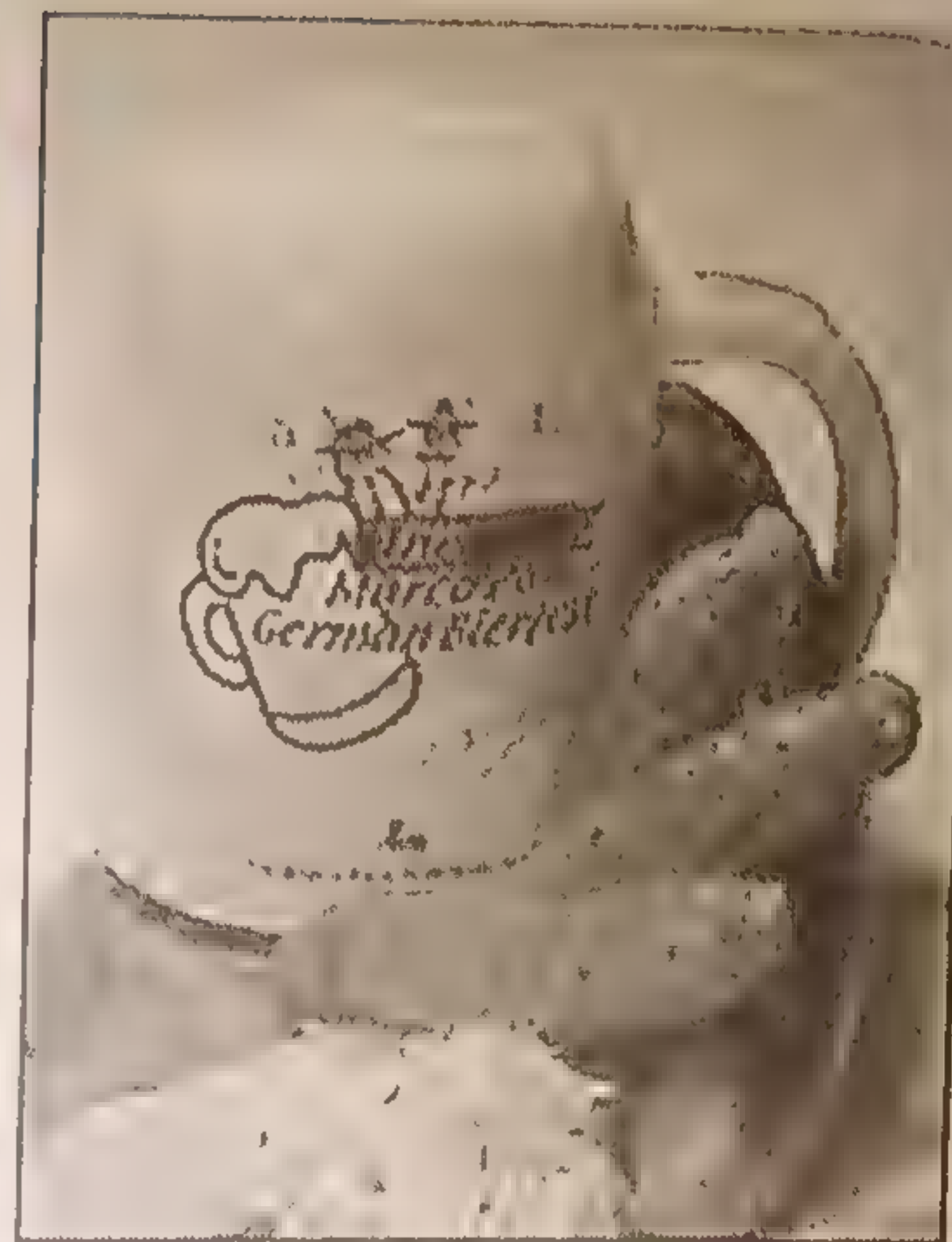
Разогреть духовку до 200 градусов Цельсия. Тщательно промыть картофель теплой водой (не чистить - готовиться будет "в мундире"), каждую

картофелину завернуть в фольгу и поместить в духовку.

Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину. В глубокой сковороде распустить сливочное масло, положить четвертушки яблок, посыпать корицей и сахарным песком, оставить на медленном огне на 15 минут, иногда переворачивая, сохранить под крышкой в горячем виде.

Сосиски наколоть вилкой, чтобы они не лопались, и поместить в гриль (при этом сосиски следует брать в натуральной оболочке). Когда картофель будет готов, вынуть его из духовки, освободить от фольги.

На середину блюда выложить яблоки с картофелем, а вокруг - сосиски. Подавать к столу с красным вином.



## Соусы для сосисок

В этих соусах можно запечь сосиски и сардельки в духовке под сыром и подать с разными гарнирами. Готовые макароны, рис, картошку также можно запечь с этими соусами вместе с сосисками.

**Испанский соус.** Майонез, мелко порезанные лук и маслины (оливки), приправы по вкусу.

**Болгарский соус.** Вместо маслин - мелко порезанный перец раз-

ного цвета и давленный чеснок.

**Пикантный соус.** К майонезу и луку добавить любую копченость (или полукопченую колбасу) и чеснок.





# ТРАДИЦИОННАЯ ВЫПЕЧКА

## Торт «Греческий»

Много веков назад это блюдо вкушала правящая верхушка Византийской империи. С тех пор рецепт торта практически не изменился - разве что, только произошла замена рисового крахмала на более подходящий кукурузный.

Торт очень прост в приготовлении даже для начинающего домашнего кондитера и прекрасно подходит к чаю, кофе или к десертным винам.

### СОСТАВ:

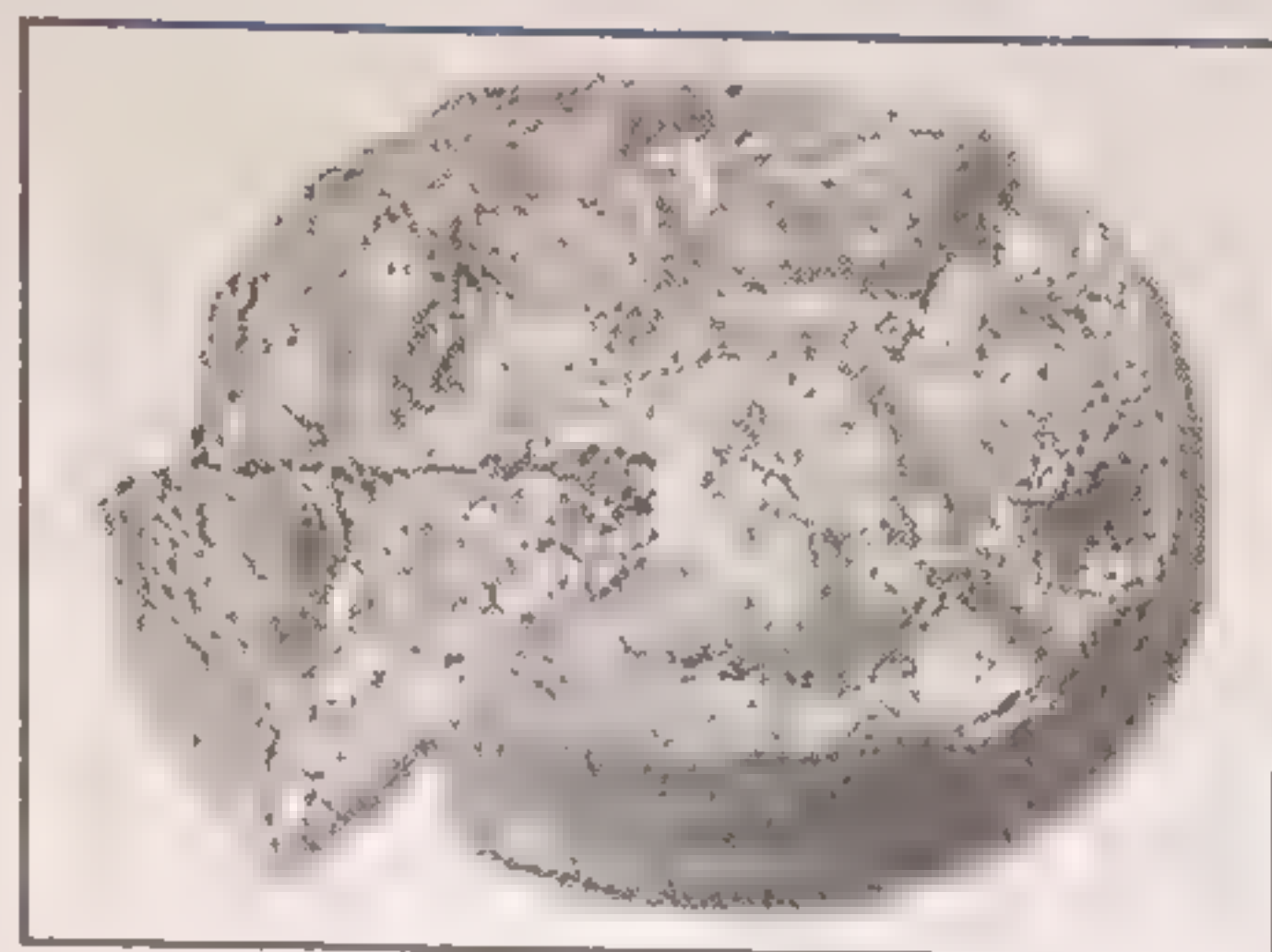
Для теста: 250 г сливочного масла, 250 г сахарного песка, 5 яиц, 3 ст. ложки рома или коньяка (или, в крайнем случае, водки), 125 г муки, 125 г кукурузного крахмала.

Для заливки (пропитки): 125 мл свежевыжатого лимонного сока, 120 г сахарной пудры, 1 ст. ложка рома или коньяка (или 2-3 ст. ложки хорошего вина).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Прогреть духовку до 180 градусов Цельсия.

Сливочное масло растереть до появления легкой пены, затем, не прекращая растирать и взбивать, начать постепенно прибавлять по одному яйцу и по 1/5-ой сахара, добываясь все большей и большей пенистости. Массу следует растирать и взбивать до полного растворения сахара и появления обильной пышной пены. Эту процедуру можно проводить и вручную (что весьма трудоемко), но гораздо более просто и эффективно - в миксере или блендере (после каждой добавки начинать следует на малых оборотах, постепенно их увеличивая).



Затем добавить ром (коньяк) и, постепенно, по порциям, всякий раз осторожно и аккуратно размешивая уже вручную ложкой (чтобы не погасить пену!), в 3-4 приема добавить муку и крахмал. Тщательно, медленными движениями размешать до однородности. Излишне долго размешивать не надо, т.к. это приведет к выходу пузырьков воздуха и к потере пышности, т.е. к повышению плотности изделия. (Иногда, в зависимости от конструкции блендера, все смешения теста удастся эффективно провести прямо в нем, но все зависит от того, каким блендером располагаете Вы - для начала лучше не экспериментировать.)

Смазать форму для выпечки торта (в качестве формы можно применить глубокую сковороду) растительным маслом, обильно обсыпать мукой или молотыми сухарями (лишнее стряхнуть), выложить в нее тесто и аккуратно поставить, избегая сотрясений, в предварительно разогретую до 180 градусов духовку.

Выпекать около 75 минут.

Критерий готовности - как только

воткнутая деревянная палочка (спичка, зубочистка) извлекается сухой, без прилипшего теста, изделие готово.

Пока торт печется, приготовить пропитку. Свежевыжатый лимонный сок и ром (коньяк, вино) растереть с сахаром.

Когда торт пропечется, вынуть форму из духовки, дать торту немного (минут 10) остыть, переложить на плоское блюдо и глубоко проколоть поверхность в нескольких местах вилкой. Залить торт приготовленной лимонной пропиткой и сверху обильно (по вкусу) засыпать сахарной пудрой. Дать остыть и подать на стол.

### Копилка Мастерства

В тесто можно добавить 2-3 ст. ложки молотых орехов (сладких миндальных, грецких, фундука или лесных, возможен вариант и добавки кедровых орехов). Также, молотые орехи можно использовать вместе с сахарной пудрой для посыпки торта - тогда вначале следует сразу после поливки торта посыпать его молотыми орехами, а затем немного сахаром. Если Вы будете использовать миндальные орехи, то среди них непременно должно быть одно ядрышко (но не больше) горького миндаля - без горького миндаля добавка даже значительного количества сладкого миндаля в готовом изделии просто не ощущается. Добавка в разных случаях разных видов орехов позволит Вам значительно разнообразить вкус этого легкого в приготовлении кондитерского изделия.

Для пропитки можно замещать часть лимонного сока мандариновым, грейпфрутовым, апельсиновым, ананасовым и другим соком по желанию, при необходимости, добавляя необходимое количество (по вкусу) лимонной или смеси лимонной и аскорбиновой кислоты (витамина С).

Часть муки и крахмала (но не более половины) можно заменить размолотыми в кофемолке овсяными хлопьями «Геркулес» или «Экстра». Перед размалыванием хлопья можно поджарить, постоянно помешивая, на малом огне на сковороде до светло-коричневого цвета с небольшой добавкой масла, как это делается при приготовлении овсяного печенья. Это позволит разнообразить вкус изделия, хотя это уже и не будет «Греческий торт», но ведь важно не название!

## ■ НАПИТКИ ДЛЯ ЖАРКОЙ ПОГОДЫ ■

### Компот из тыквы и ревеня

#### Продукты:

300 г тыквы, 300 г ревеня, 100 г сахара, корица, лимонная или апельсиновая цедра, 3 стакана воды.

#### Описание:

Очищенную тыкву натереть на терке стружкой. Промытый ревень нарезать наискось кусочками. Сварить сироп со специями, опустить в него ревень, вскипятить, добавить тыкву, снова довести до кипения и затем охладить. Подавать со взбитыми сливками.





## Питание и воспитание

блюдо и десерт исключите. На полдник - чай с пирожком, сладкой булочкой или печеньем. Полезно дать свежие фрукты. На ужин - мясо или рыба, неплохо подать их с зеленью петрушки или кинзы. Никогда не предлагайте на гарнир к тому же мясу картофель, вермишель, рис, тушеную капусту или овощи. На ночь - йогурт или кефир. Если ребенок любит молоко - пожалуйте. Очень хорошо добавить на стакан чайную ложку меда. Однако заедать кисломолочные продукты или мо-

У ребенка вдруг начинается полоса неодолимого упрямства, непослушания или вранья. Причины этого нередко кроются не в просчетах воспитания, а в неправильном питании, считает доктор медицинских наук, директор московского оздоровительного центра «Серафим» Галина ЯРОСЛАВЦЕВА.

### МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Если организм взрослого далеко не сразу реагирует на нехватку витаминов и минералов, то детский - моментально: у ребенка нарушаются процессы обмена веществ. Особенного внимания заслуживает питание ребенка первого года жизни, поскольку в этом возрасте закладываются системы обмена веществ, и скудное или несбалансированное питание обязательно сказывается на здоровье во взрослом возрасте.

Весьма распространенная патология - в детском организме неправильно протекают процессы кальциево-фосфорного обмена, возникают нарушения в работе внутренних органов и нервной системы. Как вовремя это заметить? Первый «звонок» - поведение ребенка.

### ДОГМАТИКИ, АКСЕЛЕРАТЫ И ДИПЛОМАТЫ

Детей, страдающих патологиями кальциево-фосфорного обмена, условно можно разделить на три группы.

#### «Упрямые догматики»

Такие дети не боятся трудностей: если у них что-то не получается сразу, это их не огорчает, они всегда стремятся найти выход из положения без помощи взрослых. Как правило, у «догматиков» высокий интеллект, хорошая память, они быстро усваивают информацию, очень активны, настойчивы. У них сильно развит дух противоречия. Такие дети не просто оспаривают любые аргументы взрослых, а стремятся поступить по-своему во что бы то ни стало. В конфликтной ситуации с таким ребенком редко удается прийти к компромиссу. Но стойкое упрямство - вовсе не свойство его натуры, а острая нервная реакция. У детей этой группы нарушения кальциево-фосфорного обмена могут вызывать заболевания печени, желчного пузыря, кишечника.

#### «Рассеянные акселераты»

Они очень быстро растут, обычно

долговязы и худощавы. Легкоранимы, очень обидчивы, некоммуникабельны. Им трудно надолго сконцентрировать на чем-то свое внимание. Такие дети не терпят трудностей, очень нервно реагируют, если что-то не удастся им с первого раза. Они постоянно как бы погружены в себя, забывчивы, невнимательны. Многие вечером трудно засыпают, утром их тяжело поднять. У «акселератов» патологические процессы обмена проявляются в повышенной хрупкости костей, которая с годами возрастает. В школьном возрасте у таких детей даже

## ЧЕМ КОРМИТЬ «ДИПЛОМАТА»?



при несильных травмах случаются серьезные переломы.

#### «Дипломаты»

Они очень коммуникабельны. Если возникает какая-то конфликтная ситуация, стремятся самостоятельно найти компромисс. Совершив какой-то неблагоприятный поступок и почувствовав, что ему грозит наказание, такой ребенок с ходу придумывает для себя самые невероятные оправдания. Любую информацию они схватывают буквально на лету, но так же быстро ее забывают. Как и «акселераты», они плохо засыпают и трудно встают по утрам. Патологии обмена веществ для «дипломатов» чреваты переломами костей, кариесом, нарушениями пищеварения, иногда - избыточным весом.

### КАК ИСПРАВИТЬ ОШИБКИ

«Догматикам» нужна еда, облегчающая работу печени и желчевыводящих протоков. Очень важна сочетаемость продуктов: не стоит смешивать белки с углеводами, но в течение дня он должен получать самые разнообразные продукты. Например, на завтрак ему можно дать яйца или творог, но в этом случае пирожок или булочка к чаю исключены. Для обеда неплох овощной вариант: сок из овощей, потом салат, вегетарианский суп и хлеб. Второе

локо печеньем не стоит - это препятствует усвоению кальция и фосфора.

Если у вашего ребенка есть проблемы с печенью, свежую морковь и сок из нее можно давать не чаще двух раз в неделю.

«Акселераты и «дипломаты» должны получать больше кисломолочных продуктов, а также яйца, творог. Если ребенок отказывается от творога, вам стоит поискать интересные рецепты творожных блюд. Но учтите: нельзя перерабатывать творог в сырники и запеканки. Попробуйте, например, взбить его и подать в виде крема, добавив ягодное желе или фруктозу. Когда ребенок начнет с удовольствием есть творожные блюда, это означает, что его кальциево-фосфорный обмен начинает налаживаться.

Для «акселератов» наиболее оптимальна диета с повышенным содержанием витаминов группы В и Е. Включите в рацион ребенка блюда из печени, почек, нежирной свинины, мяса домашней птицы, бобовых, салаты из зелени. Очень полезно растительное масло. Хороший эффект дает и соко-терапия. В день достаточно одного стакана. Для «догматиков» в той же пропорции яблочный сок смешивают с капустным. Это великолепное желчевыводящее средство, оно улучшает и работу печени. Соки лучше всего давать непосредственно перед едой.

Переход на диетическое питание позволяет довольно быстро наладить правильный обмен веществ и поведение ребенка. Но если через пару месяцев все осталось по-прежнему, обязательно покажите малыша врачу.

«Женское здоровье»



## ДАЧНАЯ АПТЕЧКА

Весна и лето приносят приятные хлопоты дачникам, но и одновременно - травмы или обострения хронических болезней, причем вдали от города и неотложной помощи. Поэтому важно иметь на даче и аптечку с необходимыми лекарствами и средствами.

Первым делом на даче нужно иметь **ПЕРЕВЯЗОЧНЫЕ СРЕДСТВА** - несколько бинтов, стерильную вату, бактерицидный лейкопластырь, а также антисептические средства для обработки ран - перекись водорода, йод, зеленку, марганцовку, антимикробные салфетки. К порезам и ссадинам нужно относиться со всей серьезностью. Иначе, копаясь в огороде, можно занести под поврежденную кожу инфекцию.

На всякий случай на даче нужно иметь **КРОВООСТАНАВЛИВАЮЩИЙ ЖГУТ**. Достаточно неосторожного движения при работе с косой, серпом или топором, и... Если задета вена или артерия, обычным бинтом делу вряд ли поможешь. Необходимо срочно остановить кровотечение. В этом случае как раз-таки и нужен жгут. Им перевязывают место выше раны поверх одежды (можно, конечно, использовать и обычный ремень). По дороге к врачу не забывайте ослаблять жгут каждые полчаса и обязательно запишите точное время наложения жгута.

Если вы собираетесь разжечь на даче костер, будьте осторожны. Вероятны ожоги. Первая помощь - подержать руку под холодной водой. Если ожог задел глубинные ткани, обвяжите руку стерильным бинтом, выпейте обезболивающее, теплый чай или кофе и отправляйтесь к врачу. При ожогах эффективен специальный **ОХЛАЖДАЮЩИЙ ПАКЕТ**. К сожалению, его можно купить далеко не в каждой аптеке. Кроме того, облегчить страдания поможет аэрозоль пантенол.

**ЕСЛИ «СДАВИЛО» СЕРДЦЕ...**

Увы, на дачах нередко случаются сердечные приступы, гипертонические кризы и инсульты.

Основные препараты, которые необходимы в аптечке на даче, - **НИТРОГЛИЦЕРИН** и **ВАЛИДОЛ**. Сердечные боли появляются чаще всего при физической нагрузке, особенно у пожилых людей. Если вы почувствовали неприятные ощущения в левой половине грудной клетки или прямо за грудиной,

# Минздрав предупреждает КАК СПАСТИ СЕБЯ ОТ БЕД, ЕСЛИ РЯДОМ «СКОРОЙ» НЕТ?

сразу же прекратите работу, поскорее доберитесь до домика, лягте и расстегните одежду. Примите таблетку лекарства. Помогут снять сердечный приступ также такие препараты, как баралгин, но-шпа, седалгин. Если боли не прекратятся, вызовите «скорую помощь».

Такие симптомы, как головная боль, тошнота, головокружение, «мушки перед глазами», сердцебиение и др., говорят о том, что «скачет» артериальное давление. В таком случае необходимо сделать перерыв, прилечь. Иначе вы рискуете остаться на грядках парализованным из-за инсульта. В аптечке необходимо иметь препараты, которые вы принимаете при повышении артериального давления. Симптомами приближающегося инсульта являются невнятная речь, онемение или слабость руки или ноги. В этих случаях нельзя медлить с вызовом скорой помощи.

**ОСТРОЖНО, АЛЛЕРГИЯ!**

Даже если вы здоровы и полны сил, перед тем как отправиться на дачу, захватите с собой **СРЕДСТВА ОТ АЛЛЕРГИИ**. Участились случаи внезапного возникновения аллергозависимости. Необходимо помнить и о насекомых (осы, пчелы). Ежегодно от их укусов гибнет несколько человек. Симптомы аллергии развиваются стремительно. Важно вовремя оказать помощь. Наиболее эффективны кларитин и другие антигистаминные препараты последнего поколения. Можно принять также тавегил, димедрол или супрастин.

Часто с дачниками случаются и другие неприятности. Например, вы полезли обрезать ветви, упали с лестницы и ударились. Нога распухла, отекала и сильно болит. В этом случае может помочь гель троксевазин, который снимает боль, отеки и воспаления. При чрезмерных нагрузках могут обостриться остеохондроз позвоночника и особенно радикулит. Для этих случаев в аптечке дачника необходимо иметь мази со змеиным и пчелиным ядами. На поясницу можно поставить горчичник, перцовый пластырь.

**ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ**

Не забудьте положить в аптечку несколько упаковок активированного угля. Он поможет при отравлении. Детям нужно сразу выпить две таблетки, взрослым - пять-семь. Успешно лечат диарею Смекта, Регидрон, Мезим, Линекс. Смекта выступает в роли адсорбента и собирает на себя всю токсичную гадость из желудочно-кишечного тракта. Для восстановления нормального пищеварения и флоры кишечника, пострадавшему от поноса дается Мезим и Линекс или их аналоги. А если диарея длительная, и организму грозит обезвоживание, то необходимо принять регидрон. Он восстанавливает водно-солевой баланс в организме и препятствует обезвоживанию. Если симптомы диареи держатся дольше суток, обязательно обратитесь к врачу!

Если вы страдаете какими-то хроническими заболеваниями, имейте под рукой рекомендованные врачом лекарства, которые вы регулярно принимаете.

Собираясь на дачу, захватите с собой также жаропонижающие препараты, экстракт валерианы, раствор борной кислоты (если заболит ухо), альбucid (пригодится для лечения ячменя на глазу, конъюнктивита или при попадании в глаз инородного тела), нашатырный спирт (при укусах насекомых удалите жало и приложите ватку, смоченную в нашатырном спирте), солнцезащитный крем, сода, фурациллин (полоскать горло), термометр и - желательно - тонометр, ватные палочки, шприцы, галазолин - от насморка, грелку, клизму.

В принципе, практически все препараты в дачной аптечке заменяемы, можно подобрать любой другой аналог.

И еще один совет. Постарайтесь не ездить на дачу в одиночку. Рядом всегда должен быть близкий человек, который в случае чего, не дай бог, конечно, сможет оказать первую медицинскую помощь. Здоровья вам и хороших урожаев!



# ГОТОВИМ НА ДАЧЕ

Вкусно, полезно, быстро

## Быстрый салат

350-400 г крабовых палочек, 2 плавленых сырка, 7-8 яиц, 1 банка консервированных резаных шампиньонов, 1 банка черных оливок без косточек, лук, зелень, майонез.

Порезать крабовые палочки крупными кусками, яйца тоже крупно порезать, сырок натереть на терке или порезать кубиками, добавить шампиньоны, оливки (можно порезать пополам), мелко покрошить лук, добавить зелень и майонез. Украсить оливками и зеленью и блюдо готово.

## Шарики

Вареный рис смешать со шпротным паштетом, добавить маргарин, мелко нарезанный лук, перец. Скатать шарики и поставить на холод.

## Салат «Лунный свет»

3 редиски натереть стружкой, мелко порубить 1 луковицу и 2 крутых яйца. Добавить 3 ст. л. вареного риса, майонез или сметану, перемешать. Сверху украсить зеленым луком или укропом.

## Салат из редиса и творога (сыра)

3-5 редисок нарезать ломтиками или потереть на крупной терке, добавить 3 ст. ложки творога или мелко нарезанный сыр. Заправить сметаной, добавить зеленый лук.

## Щи из крапивы

150 г крапивы, 50 г щавеля, морковь, корень петрушки, 1 небольшую луковицу, несколько перьев зеленого лука, лавровый лист, перец, гвоздику, зелень. Для соуса: 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки маргарина, 1 яйцо, сметана.

Молодую крапиву перебрать и промыть. Опустить на 2-3 минуты в кипяток и откинуть на сито. Когда вода стечет, пропустить через мясорубку и потушить с жиром 10-15 минут. Коренья нарезать кубиками, лук репчатый нарубить, все пассеровать на жире. За 2-3 минуты до окончания пассерования добавить мелко нарезанный зеленый лук.

В кипящий бульон или воду поло-



жить крапиву, пассерованные овощи и варить 20-25 минут. За 10 минут до окончания варки добавить белый соус, нарезанные листики свежего щавеля, соль, лавровый лист, перец, гвоздику. Подавать с вареным яйцом, сметаной и зеленью.

## Суп из зелени

Шпинат или щавель, крапиву и лук мелко нарезать, потушить до мягкости в растительном масле. Залить тушеную зелень кипятком, довести до кипения и всыпать рис. Когда рис набухнет и станет мягким, добавить брынзу. Снять суп с огня, посолить, заправить взбитыми яйцами с кефиром и простоквашей, посыпать зеленью петрушки, укропа, мяты.

Это блюдо врачи-диетологи рекомендуют при болезни желчного пузыря.

## Суп из крабовых палочек

900 г рыбного филе, 100-150 г крабовых палочек (рыбное филе можно полностью заменить крабовыми палочками; в этом случае их следует взять 3-4 пачки), 2 стакана куриного бульона (можно из кубика), 3 стакана молока, 1 луковица, 250 г моркови, 1 плавленый сырок, 2 ст. л. муки, сливочное масло, соль, специи.

Потушить в кастрюле на сливочном масле мелко нарезанные лук и морковь с добавлением муки. Затем влить 2 стакана куриного бульона, дать закипеть и добавить 3 стакана молока. Положить порезанное рыбное филе и крабовые палочки. В конце варки добавить плавленый сырок.

## Котлеты из крапивы с картофелем

800 г вареного картофеля, 500 г листьев крапивы или лебеды, 2 луковицы, 2 яйца, 4 ст. ложки муки, соль, мускатный орех. Молотые сухари, жир.

Вареный картофель растереть в однородную массу. Лук мелко нарезать, обжарить в жире. Перебранные и промытые листья крапивы или лебеды ошпарить и выдержать 5 мин. в закрытой посуде, затем процедить через сито и порубить. Яйца взбить, перемешать с картофелем, добавить крапиву, специи, муку. Из приготовленной массы сформовать котлеты, панировать в белых сухарях и жарить на сковороде в жире. Подавать с соусом, маслом или сметаной, сосисками или сардельками.

## Рагу с карри

Чеснок (3 зубчика) и лук (3 головки) измельчите и спассеруйте до прозрачности в сливочном масле (5-6 столовых ложек) и посыпьте карри (если это приправы у вас нет, то воспользуйтесь красным молотым перцем). Нарезьте мясо (1 кг) кубиками и обжарьте на той же сковороде, посыпьте его мукой (1 столовая ложка) и перемешайте. Затем добавьте мелко нарезанные яблоки (2-3 штуки), цедру одного лимона и подлейте чуть-чуть воды. Накройте крышкой и тушите до готовности. Посолите, когда будет готово. На гарнир подайте отварной рис.

## Крылышки гриль (рецепт для пикника)

Куриные крылышки разморозить, положить в емкость для маринования, посыпать красным перцем по вкусу, солью, можно добавить приправы. Поставить на холод на 2-3 часа для маринования. Затем обжарить на решетке мангала или нанизать на шампуры и готовить как шашлыки, поливая в процессе жарки пивом (главное - почаще переворачивать).

## Макароны с сыром

Отварить макароны, слить воду. Добавить мелко нарезанную зелень, соль, кетчуп, перец и давленный чеснок. Хорошо перемешать, поставить на медленный огонь, сверху посыпать тертым сыром. Прогреть до тех пор, пока не расплавится сыр. Массу перемешать и подавать с овощным салатом.



Путина очень любят в Канаде, особенно в Квебеке, на его родине. Ему посвящают песни и стихи, устраивают в честь него фестивали и праздники, создают о нем мини-фильмы и мультфильмы... Его популярность растет с каждым годом, она уже давно перешла канадскую границу, и теперь народная любовь канадцев передалась и американцам.

Путин из Квебека - это национальное канадское блюдо из картофеля фри, сыра и соуса. Трудно сказать, в чем состоит эффект всенародной любви к этому, честно признаться, не совсем полезному для здоровья блюду. Вообще-то, путин - блюдо фастфудное. Его продают во всех кафе и ресторанах быстрого питания, но даже если в меню путин не значится, вам легко его приготовят, только попросите: смешают картошку с сыром и залиют соусом. Любим по желанию... Но это изначально дешевое и простое в приготовлении блюдо может быть и дорогим, если подается в качественном исполнении в серьезных ресторанах с серьезными ценами. Гурманы, например, могут попробовать путин с трюфелями или с фуа-гра. Согласитесь, в этом случае сложно сказать, что путин - блюдо третьесортное.

Путину скоро исполнится 50 лет - в 2007 году. Можно представить, что устроят по этому поводу в Квебеке, где в 1957 году благодаря Фернанду Лачэнсу и появился путин. Фернанд Лачэнс был скромным ресторатором, и однажды один уж очень спешащий клиент его заведения попросил упаковать вместе картошку и творожный сыр на вынос. Лачэнс честно предупредил, что получится каша, и даже подумать не мог, что это месиво станет настолько популярным. Кстати, оно было и его любимым блюдом. Лачэнс назвал блюдо - «путин», что на французско-канадском означает беспорядок. И правильно произносится с ударением на последний слог, если что... Как мы уже сказали, разновидностей путина довольно много, есть даже итальянский путин - с со-

усом для спагетти и итальянским творожным сыром, но путин Лачэнса был приготовлен с сыром, произведенном в квебекском Уорике (считается, что это лучший творожный сыр во всей Канаде). Соус к путину появился позже. И даже когда появился, в блюде его подразумевалось намного меньше, чем добавляется сейчас. Итак, оценив преимущества путина как дорожной еды, Лачэнс стал уже специально готовить пакеты для картофеля с сыром (это блюдо тогда готовилось только на вынос). Предполагалось, что уксус и кетчуп люди будут добавлять самостоятельно и по желанию. Довольно долго Лачэнс

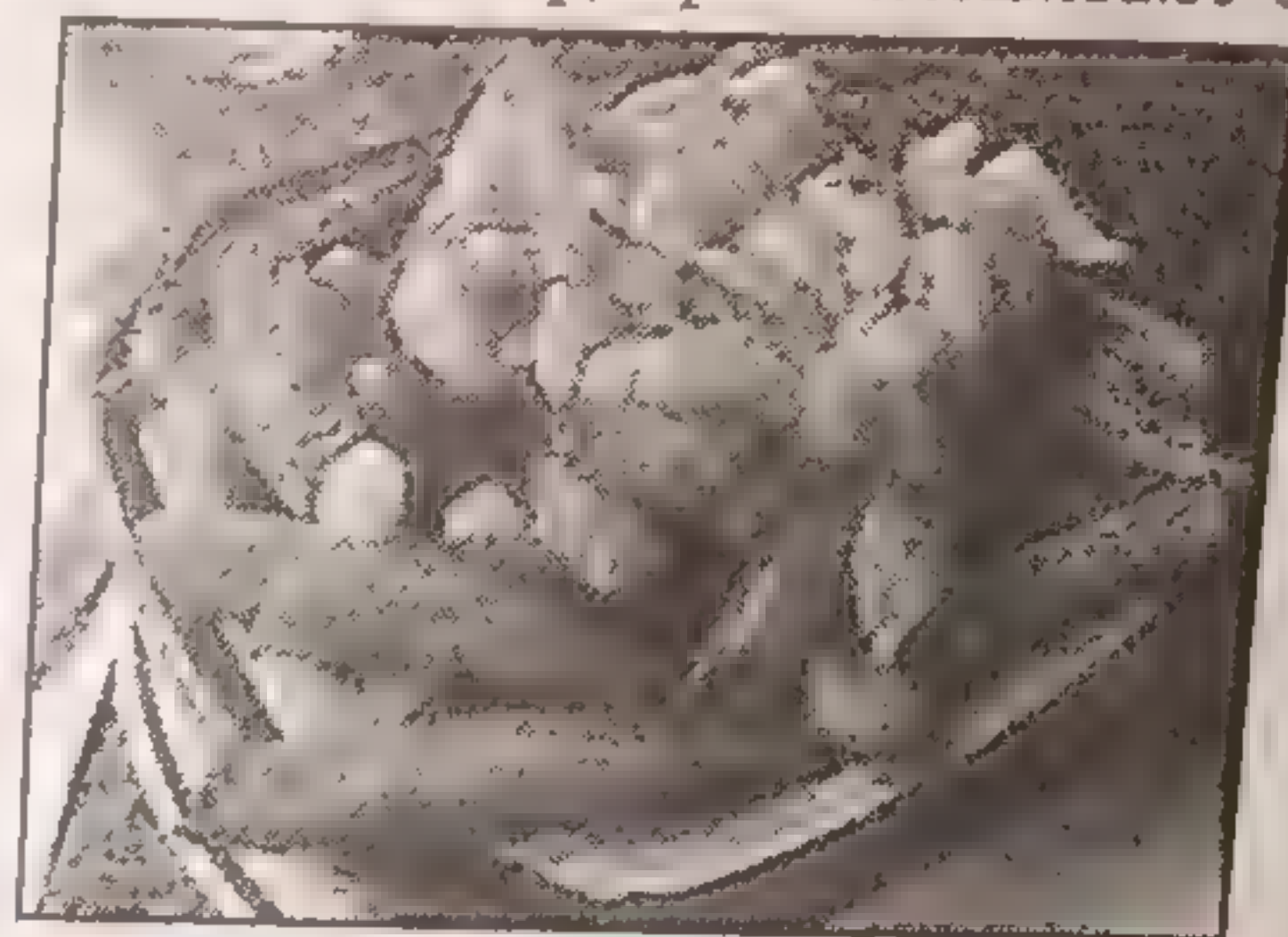
## ПУТИН. ПРОСТО ПУТИН

не решался ввести путин в ресторанное меню, ведь на тарелке блюдо не выглядело аппетитным. И только в 1964 году путин стали все-таки подавать, но уже с пряным соусом, приготовленным женой ресторатора. Соус подавался отдельно, предоставляя гостям возможность самостоятельно определять, как им распоряжаться - обливать блюдо или обмакивать в него кусочки картофеля. Такой способ подачи, кстати, не только намного удобнее, но и эстетичнее. И как говорил сам Фернанд Лачэнс, «если вы не хотите располнеть, ешьте путин без соуса».

Несмотря на свое скромное происхождение, о путине писали журналы и газеты разных стран, посвящая ему и его создателю целые развороты, однако утонченные французы обозвали путин блюдом «кухни дровосеков».

По правилам, картофель для блюда должен быть приготовлен вручную (готовый замороженный картофель фри для этих целей не пригоден), он должен быть нарезан длинной соломкой и обжарен на хорошем сале. Любой другой жир типа растительного, сливочного масла или маргарина испортит вкус готового путина. Что же касается соуса, то канадцы предпочитают темный густой острый соус для барбекю, но здесь сложно давать конкретные указания, ориентируйтесь на свой вкус. Сыр - самая важная составляющая в хо-

рошем путине. Это должен быть свежий белый творожный сыр. Вообще же, канадцы рекомендуют использовать так называемый творожный чеддер - Cheddar Cheese Curds, однако, его очень трудно достать. В качестве замены часто используют моцареллу, но сами канадцы не приветствуют это. Подготовленный картофель смешивают с



сыром в глубокой емкости и заливают горячим соусом.

Можете поэкспериментировать, используя разные соусы и разные сыры. А можете воспользоваться экспериментальными рецептами других поваров. Например, рецептом от шеф-повара американского отеля Ritz-Carlton, по которому он готовит это блюдо в кругу семьи.

### Путин а ля Ритц

#### СОСТАВ:

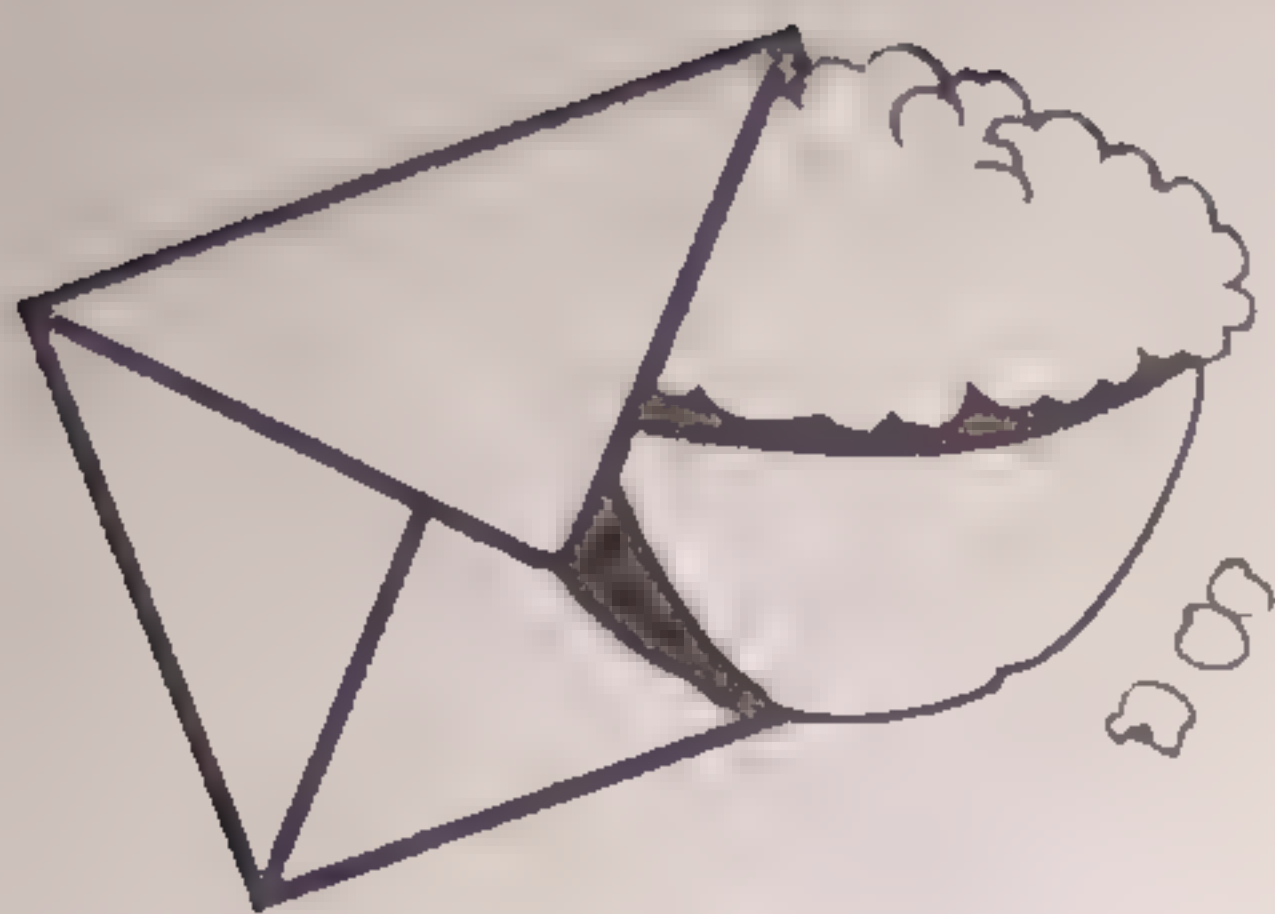
350 г картофеля фри, 200 г соуса для барбекю, 250 г творожного сыра, 2 помидора, 0,5 чайной ложки молотого эстрагона, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, соль, перец по вкусу.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разогрейте оливковое масло, положите в него размолотый зубчик чеснока, мелко порезанные помидоры и эстрагон, проварите все в течение 2 минут. После этого снимите с огня и оставьте в стороне. В глубокую емкость положите 100 г сыра и обжаренный картофель фри. Добавьте горячую смесь из помидоров и остальной сыр. Теперь добавьте соус для барбекю, посолите, поперчите. Перемешайте.

И все-таки... Если вы хотите попробовать настоящий путин, вам придется отправиться в Квебек, чтобы понять, за что канадцы любят его так преданно вот уже без малого 50 лет.





Дорогая редакция!

Я вам писала о «солнечном цветке» - одуванчике (см. «КМ» № 5, стр. 7 - Ред.). Многие считают его злостным сорняком и борются с ним, как с бессмертным Змеем Горынычем. Но не надо спешить с ним расставаться. Из него можно сварить варенье, а бутоны замариновать.

#### Бутоны маринованные

**Маринад:** 600 мл воды, 400 мл столового уксуса, по 2-3 ст. ложки соли и сахара, 3-4 шт. гвоздики, 4-5 горошин черного и душистого перца.

Возьмите 500-600 г бутонов одуванчика, промойте в холодной проточной воде, пробланшируйте в течение 2-3 минут в кипящей подсоленной воде (на 1 литр воды - 30 г соли и 3 г лимонной кислоты), охладите в холодной воде, отцедите.

Бутоны разложите в стерильные стеклянные банки, залейте горячим маринадом, пастеризуйте при температуре 95 градусов С: пол-литровые банки - 20 минут, литровые - 25 минут. Банки закатайте и переверните вверх дном до остывания. Используйте для приготовления салатов и в качестве приправы к мясу.

#### Варенье

*Вы наверняка слышали о варенье из одуванчиков.*

Встаньте рано утром, нарвите 450-500 штук крупных распустившихся соцветий, залейте водой, выдержите сутки, периодически меняя воду, отцедите. Положите цветки в кастрюлю, залейте 1 литром свежей воды. Варите после закипания воды 10 минут, охладите, отцедите жидкость. Вымойте горячей (!) водой 2 лимона, измельчите вместе с кожурой, предварительно удалив семена. Соедините с отваром, добавьте 1,5 кг сахара, варите 20-30 минут. Когда будете убирать на хранение, разложите в стерильные банки и закатайте. Это варенье чем дольше стоит, тем лучше становится у него вкус. Этот рецепт порекомендовала Ирина Исаева. «Усадьба», 2001 г. Очень давно варю варенье. Не варенье, а объедение! Очень полезное и необычное.

#### Замороженный компот

*Скажите, замораживали вы когда-нибудь компот?*

Яблоки очистите от кожуры, разрежь-

те, тщательно удалите семенники и сразу же положите в воду, в которую добавлен яблочный уксус или лимонный сок, чтобы яблоки не потемнели. Потом выложите на сито, чтобы с яблок стекла вода, а потом опустите в кипящую сладкую воду (на 1 литр воды 600-700 г сахара и примерно 3-4 минуты кипятите. После этого разложите яблоки в пластиковые сосуды, залейте охлажденной сладкой водой, в которой они кипели и заморозьте.

С 16 мая можно заготавливать на зиму «крапиву - царицу». Мои бабушка и мама шли в крапивные заросли босиком, рвали растение голыми руками, «иначе оно потеряет целительные силы» - наставляла бабушка. На даче я тоже рвала «царицу» голыми руками, потому что помнила бабушкин совет: «Для здоровья полезно!» Так как зелень быстро вянет, сушить ее надо в день сбора. Я ни у кого не встречала сухой крапивы и щавеля, которые делаю сама. Промываю листья у щавеля и у двудомной крапивы, режу их мелко, как на борщ и сушу отдельно, разложив в тени на бумаге. Запасуюсь зеленью в больших количествах, а зимой готовлю зеленый борщ со сметаной и яйцом. Заготовки можно делать из молодых листьев и тонких стеблей.

Храню зелень в стеклянных банках (не сильно утрамбовывая). Плотно завязав, ставлю в прохладное сухое темное место.

Готовность высушенной зелени определяю на ощупь, она должна рассыпаться, а не крошиться в труху. Удачных вам заготовок!

#### Для зеленых борщей

##### Витамины про запас

Переберите 0,5 кг свежих листьев щавеля, вымойте и измельчите. У 0,5 кг зеленого лука обрежьте корешки и нарежьте кусочками длиной 1-2 см. Затем переберите 0,5 кг молодого укропа, вымойте и мелко нарежьте. Все компоненты сме-

шайте и тщательно протрите с солью, чтобы выделился сок, затем плотно уложите в банки. Стерилизуйте в кипящей воде пол-литровые банки 15-20 минут, а литровые - 20-25 минут.

Перед употреблением зелень промойте в проточной воде.

#### Варенье

Вначале надо перебрать ягоды. Листочки, чашелистики и черешки отделить от ягод, но не выбрасывать. Поместите их на противень и поставьте сушиться на воздух. Этот сбор пригодится в зимнюю пору: захотите попить чайку - заварите 3 чайных ложки на заварочный чайник. Такой чай укрепляет десны, успокаивает, снимает стрессы.

А чистые ягоды земляники засыпьте сахарным песком из расчета на 1 кг земляники - 500 г сахара. Поставьте тазик в прохладное место, чтобы появился сок. Когда сок поднимется, слейте его, добавьте 700 г сахарного песка, перемешайте и доведите сироп до кипения. В этот скорый взвар опустите ягоды и варите до готовности, слегка помешивая длинной деревянной ложкой, стараясь не «разбить» ягоды, не сделать из них болтушку, кашу. В конце варки добавьте на кончике ножа лимонной кислоты, которая не даст варенью засахариться.

#### Земляника в собственном соку

650-700 г отобранных чистых ягод осторожно переложить в приготовленную литровую банку, поставить в кастрюлю на огонь. Как только вода в кастрюле закипит, засекайте время, для стерилизации достаточно 5 минут.

Собирайте ягоду, пока не спала роса!

#### Клубничный джем

На 1 кг клубники 1 кг сахара, 1 стакан воды или сока красной смородины. Джем варю в 1 прием. Годятся мятые и мелкие ягоды. Перед варкой ягоды клубники разварите в кипящей воде, а лучше в соке красной смородины. Готовность определяется так же, как у варенья.

## Рецепты наших читателей ПОЙМАЙТЕ ЛЕТНИЙ АРОМАТ!



## Что такое диета Аткинса?

Режим питания, описанный доктором Аткинсом, разрешает употреблять в пищу все виды мяса и насыщенные жиры. Однако человек должен практически полностью исключить из рациона овощи и фрукты.

## Доктор Аткинс сам стал жертвой своей диеты?

Энтузиазм поклонников чудо-диеты несколько поутих после того, как появились первые негативные врачебные отзывы. Диетологи заговорили о том, что подобный режим питания ведет, по сути, к смерти. Его последствия, которые сначала выражаются только в похудении, через несколько лет могут привести к полному расстройству почек и печени, спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания и увеличить риск раковых заболеваний. Диета опасна не только для людей, страдающих какими-либо видами хронических заболеваний, но и для тех, кто абсолютно здоров.

Голоса диетологов зазвучали громче после смерти доктора Аткинса, который скончался более года назад в возрасте 72 лет. К этому времени тиражи его книги достигли 15 миллионов экземпляров. Непосредственной причиной смерти доктора считается кровоизлияние в мозг, случившееся после травмы. Однако результаты проведенного вскрытия показали, что оно явилось осложнением хронического заболевания сердечно-сосудистой системы, связанного непосредственно с ожирением. Перед смертью Аткинс весил около 116 килограммов при росте 180 сантиметров. Такой вес едва ли произвел благоприятное впечатление на людей, пытающихся похудеть с помощью его диеты.

По мнению медиков, последователи диеты Аткина в первые 6 месяцев действительно теряют в весе, но после этого срока снова начинают набирать килограммы, к которым присоединяются головные боли, мышечная слабость, диарея.

Это является следствием снижением поступления в организм растительной клетчатки, которая содержится в овощах, фруктах и зерновых - развивается углеводная недостаточность.

## Артерии закупорились на 99 процентов

Тех, кто все же готов попытаться похудеть по Аткинсу, попытался разубедить 53-летний американец Джоди Горран. Заручившись поддержкой Комитета врачей за ответственную медицину, он подал в суд на наследников Аткинса и компанию Atkins Nutritionals, которая занимается

В США разгорелся скандал вокруг широко известной диеты доктора Аткинса.

53-летний американец Джоди Горран, посчитав себя жертвой рецептов похудения, подал в суд на его наследников. Он потребовал за пошатнувшееся здоровье скромное возмещение в 28 тысяч долларов. Только за минувший год наследники доктора заработали на продажах книги и лицензионных соглашениях более 6 миллионов долларов.

# СМЕРТЕЛЬНАЯ ДИЕТА

рекламным продвижением разработанной им диеты.

Горран рассказал, что он начал придерживаться диеты, вычитанной в книге «Новая революционная диета доктора Аткинса», в 2001 году. За два проведенных на диете месяца холестерин в его крови вырос с нормального уровня 146 мг/дл до опасной отметки 230. Не отказываться от диеты его убедило содержащееся в книге заявление о том, что уровень холестерина увеличивается у одного из трех человек, сидящих на диете. В октябре 2003 года у Горрана появились боли в груди. Проведенное обследование показало: его сосуды закупорились настолько, что ему пришлось сделать серьезную операцию на главной артерии, к моменту хирургического вмешательства забившейся на 99 процентов. По его словам, он проверялся до того, как сесть на диету, и его артерии были чистыми. После того как Горран отказался от диеты, за два месяца его холестерин пришел в норму.

Известный критик этой диеты профессор медицины Фрэнк Сакс, занимающийся проблемой сердечно-сосудистых заболеваний в Гарвардской школе здравоохранения, ознакомившись с результатами анализов Горрана, заявил, что он несколько не удивлен таким скачком уровня холестерина. С человеком, сидящим на данной диете, это могло случиться и за более короткий срок - за две недели.

## Путевка на тот свет

Вред от такого питания подтвердили данные Американской кардиологической ассоциации. Она хотя и отказалась поддержать иск, но выпустила заявление, в котором говорится, что употребление в

пищу большого количества жирной еды в течение длительного времени повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и некоторых видов рака. Недаром датские диетологи назвали диету Аткинса «путевкой на тот свет».

Уже доказано, что метод снижения веса, разработанный Робертом Аткинсом и долгое время считавшийся революцией в области диетологии, приводит к тяжелой форме почечнокаменной болезни. Вот что, например, говорит, один из ведущих специалистов Института урологии и неврологии Медицинской школы Лондонского университетского колледжа Билл Робертсон: «Если бы я проводил эксперимент с целью образовать камни в почках моих пациентов, я бы посадил их на диету Аткинса».

По словам доктора Робертсона, в последние годы в Великобритании резко увеличилось число молодых женщин, страдающих от почечнокаменной болезни. Не в последнюю очередь это связано с тем, что женщины с избыточным весом чаще, чем мужчины, прибегают к диете Аткинса. Также женщины, придерживающиеся этой диеты, могут испытывать значительные проблемы с зачатием.

Так что, если хотите быть здоровыми, забудьте об Аткинсе и аналогичных диетах. К здоровью ведет здоровая еда.

Ну, и, наконец, для тех, кого не убедили вышеприведенные доводы, информация к размышлению. В Древнем Китае один из видов смертной казни заключался в том, что преступника сажали в камеру и кормили только жирным мясом. Вскоре, из-за неспособности переваривать эту пищу, осужденный умирал в муках.



## Кулинария с улыбкой

### География женщины:

Между 18-21 - женщина как Африка или Австралия. Она наполовину открыта, наполовину дика и прекрасна от природы.

Между 21-30 - женщина как Америка или Япония. Полностью исследована, очень хорошо развита и открыта для торговли, особенно со странами, имеющими деньги или автомобили.

цы практически не контролируются... но люди её избегают из-за холодного климата.

Между 60-70 - женщина как Англия или Монголия. Со славой или прошлыми завоеваниями - но, увы, без будущего.

После 70 она становится Албанией или Афганистаном. Каждый знает, где это - но никто ни хочет туда ехать.

висает. Я пробовала запустить Нытье 5.3, но результатов не добились.

Пожалуйста, помогите!

Отчаявшаяся.

### Дорогая Отчаявшаяся,

Просим иметь в виду, что Приятель 5.0 - это дешевая игра, а Муж 1.0 - целая операционная система.

Попробуйте ввести команду С:/Я-СЧИТАЛА-ЧТО-ТЫ-МЕНЯ-ЛЮБИШЬ, а потом установите на компьютер программу Слезы 6.2. Муж 1.0 при этом автоматически выполнит две программы: Виновен 3.0 и Цветы 7.0.

Но вы должны помнить, что злоупотребление этим может вызвать запуск программ Унылое Молчание 2.5 или Пиво 6.1.

Пиво 6.1 - очень опасная программа, которая создает звуковые Файлы в формате "Тромкий храп". Ни в коем случае не устанавливайте утилиту Теща 1.0 или другую версию программы Приятель. Эти программы не поддерживаются и вызовут крах системы Муж 1.0. В целом, Муж 1.0 - это прекрасная программа, но у нее ограничена память, и новые программы часто поначалу не запускаются. Подумайте над приобретением другим программ, улучшающим работу Муж 1.0. Лично я рекомендую следующие: Горячая Пицца 3.6, Красивое Белье 4.2 и Хорошее Настроение 1.1.

С уважением. Служба поддержки.

# ЧТО ОБЩЕГО МЕЖДУ КОМПЬЮТЕРОМ И ГЕОГРАФИЕЙ?

Между 30-35 - она как Индия или Испания. Очень горячая, расслабленная и сосредоточенная на своём внешнем виде.

Между 35-40 - женщина как Франция или Аргентина. Она может быть наполовину разрушена войною - но она ещё может быть привлекательна и желательна для посещения.

Между 40-50 - она как Югославия или Ирак. Она потеряла всё во время войн и разрушена прошлыми ошибками. Необходима глобальная реконструкция.

Между 50-60 - она как Россия или Канада. Очень широка, тиха и грани-

### Дорогая служба поддержки!

В прошлом году я произвела обновление программ на компьютере: вместо Приятель 5.0 я установила Муж 1.0 и заметила, что новая программа стала производить неожиданные изменения в финансовых модулях и ограничила доступ к приложениям типа "цветы" и "ювелир", которые прекрасно работали под управлением Приятель 5.0. Кроме того, Муж 1.0 удалил многие другие ценные программы, например, Романтика 9.9, и одновременно установил Футбол 5.0, Гараж 4.5 и Телевизор 6.0. Программа Разговор 8.0 больше не запускается, а при запуске программы Уборка Дома 2.6, вся система за-

### Читайте в следующем номере:

- Барбекю - это модно.
- Целлюлит и как с ним бороться?
- Лето - пора заготовок.
- Чем утолить жажду?
- Готовим с помидорами.

А также множество вкусных и полезных рецептов и море разной кулинарной информации!

### Уважаемые читатели!

Вы еще можете успеть подписаться на газету «Кулинарный мир» на 2 полугодие 2005 года!

До 20 июня вас ждут во всех отделения почтовой связи России.

Спешите на почту!

Подписной индекс для жителей России - 12502 в Каталоге Российской прессы "Почта России" (Каталог МАП).

Для жителей Воронежской области - индекс 51227 в областном подписном каталоге.

Оформить подписку можно с любого месяца и на любой период.

"Кулинарный мир" - это огромное количество кулинарных рецептов на любой вкус, различные диеты для тех, кто хочет похудеть, кухня разных стран, а также море информации для тех, кто любит готовить.



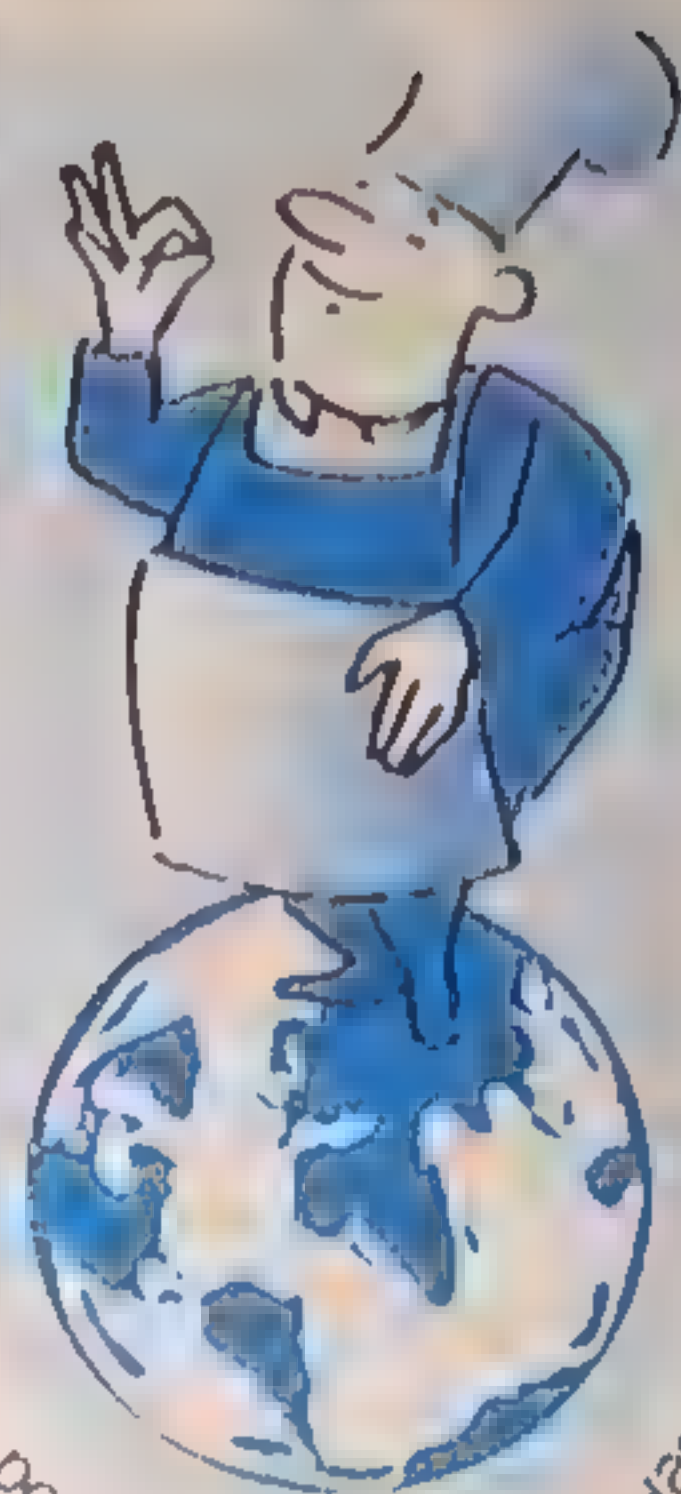
# ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

# Кулинарный мир

№ 2 (41)

2006 г.

ВРЕМЯ И ЖИЗНЬ



в розницу цена свободная



**Для всех  
влюбленных!**

Блюда любви

Каждый мужчина -  
хороший  
любовник

Как достичь  
гармонии

Широкая  
масленица

К теще на блины

Хозяйка номера  
приглашает на  
день рождения

Кама Сутра учит  
жить

Званный обед в  
дворянском  
обществе

**И многое другое!**

## Уважаемые читатели!

Продолжается текущая подписка на I полугодие 2006 года.

Подпишитесь на газету «Кулинарный мир» -  
это удобно, просто, выгодно и очень дешево.

Подписной индекс для жителей России - 12502 в Каталоге  
Российской прессы "Почта России" (Каталог МАП).

Для жителей Воронежской области  
стоимость подписки на 1 месяц - 6 рублей 17 коп.  
(включая услуги связи)

Подписной индекс 51227 в областном подписном каталоге.  
Внимание!

С 1 марта открывается досрочная подписка  
на II полугодие 2006 года по льготным ценам  
Оформить подписку можно в каждом отделении  
почтовой связи России с любого месяца и на любой период.



## Для всех влюбленных

Каждый год 14 февраля, начиная с XIII века земляне отмечают День Святого Валентина. Рассылаются десятки миллионов открыток, украшенных традиционными сердечками, розочками, котятками, целующимися ангелочками или голубками. В этот день многие предлагают своей пассии руку и сердце.

Россияне присоединились к февральскому воркованию не так давно – всего несколько лет назад, – и теперь тоже с энтузиазмом «валентинят». Однако не все до сих пор знают, откуда пришел изначально этот праздник.

Священник Валентин, давший празднику свое имя, жил в III веке нашей эры в римском городе Терни. В это время в Риме правил император Клавдий II. Он превыше всего ценил воинскую доблесть. Воинский дух легионов правитель решил поддержать оригинальным способом – запретил молодым легионерам жениться. Мол, пускай сначала на войну сходят, а то какой из семейного человека солдат. Привыкнет сидеть у очага возле жены и детей – в поход потом не выгонишь. А солдаты, по мнению императора, должны думать только о ратных подвигах. Валентин не побоялся пойти против Клавдия. Он стал тайно венчать легионеров с их дамами сердца. Считается, что, кроме всего прочего, он еще и мирил влюбленных, писал любовные

письма за тех, кто не умел это делать. Но рано или поздно тайное становится явным. В конце 269 года нашей эры Валентина взяли под стражу. По легенде, в него влюбилась слепая дочь тюремщика. В ночь перед казнью, Валентин прислал ей трогательное письмо, на котором написал «От твоего Валентина». Такая подпись используется в валентинках и по сей день.

Возможно, эта история – лишь плод романтического воображения. Однако, какова бы ни была правда, образ Валентина неизменно ассоциируется с героизмом, сочувствием к влюбленным, стойкостью и романтикой. Именно поэтому праздник в его честь приобрел такую популярность.

Возможно, эта история – лишь плод романтического воображения. Однако, какова бы ни была правда, образ Валентина неизменно ассоциируется с героизмом, сочувствием к влюбленным, стойкостью и романтикой. Именно поэтому праздник в его честь приобрел такую популярность.

# Блюда ЛЮБВИ

### «К шампанскому»

100 г мороженых кальмаров, 100 г говяжьего языка, 100 г сыра, 150 г маринованных белых грибов, 4 яйца, 200 г картофеля, 150 г зеленого горошка, 250 г майонеза, 1 ст. л. горчицы, соль

Кальмары отварите в подсоленной воде. Очистите их, порежьте небольшими кубиками. Язык также отварите, затем под струей холодной воды очистите от кожицы. Порежьте язык и сыр тонкой соломкой.

Белые грибы измельчите. Отварите картофель и яйца, охладите и очистите их, порежьте маленькими кубиками. Горошек откиньте на сито. Гор-

чицу смешайте с майонезом. Соедините все компоненты салата и залейте горчичным соусом, посолите по вкусу и еще раз перемешайте. Уложите горкой в салатницу и украсьте специально оставленными для этого грибами.

### Рецепт для влюбленных сердец

Когда люди влюбляются, то их мозг выделяет вещество, которое называется – фенилэламин. Это самое вещество повышает энергетический уровень тела и вызывает ощущение счастья. Согласно исследованиям и наблюдениям ученых, когда влюбленные ссорятся им очень хочется есть шоколад, потому что только в шоколаде содержится данное вещество. Советуем есть побольше шоколада и никогда не ссориться!

4 яйца, 200 г сметаны, 10 г тертого хрена, соль, перец, 2 луковицы

Кроличье мясо отварите в подсоленной воде с луковицей, охладите. Затем порежьте соломкой. Отварите картофель и яйца, очистите и измельчите. Лук очистите, мелко изрубите. Огурцы промойте холодной водой, порежьте кубиками.

Смешайте все приготовленные продукты, посолите, поперчите по вкусу. Сметану охладите, добавьте в нее тертый хрен, тщательно перемешайте. Заправьте оливье сметанным соусом.

### «Хильда»

250 г вареного кроличьего мяса, 200 г картофеля, 200 г свежих огурцов,

Редакция газеты поздравляет всех влюбленных с Днем Святого Валентина!

**Редакционная коллегия:**  
Тамара Ивановна Рукас  
Юлия Владимировна Стихарева  
Татьяна Ивановна Гриценко  
Зинаида Евдокимовна Иванова  
Владислав Александрович Будак  
Константин Тимофеевич Недошколо  
Илья Анатольевич Попов

**Учредитель:** ООО «Кумир»  
**Издатель:** ООО «Кумир»  
Газета отпечатана в ФГУП  
«ИПФ «Воронеж»,  
394000, г. Воронеж, пр. Революции, 39.  
Заказ № 679 Тираж 15 700 экз.  
**Адрес учредителя и издателя:**  
394088, г. Воронеж-88, а/я 90.  
e-mail: aleksei\_alb@mail.ru

**Письма, фотографии и рисунки**  
не рецензируются  
и не возвращаются.  
Время сдачи по графику – в 18.00  
Фактически – в 18.00  
**Редактор выпуска** – Мария Гаршина  
**Технический директор** – Алексей Беллев  
Выходит один раз в месяц



Нет ни одного мужчины на свете, которого не волновала бы тема любви. Как найти, завоевать, и удержать любовь? Научитесь жить полноценной, счастливой жизнью, и тогда ваша партнерша проявится в совершенно другом, лучшем качестве. Половые симпатии и антипатии многих женщин часто одинаковы. Совершенно четко выяснилось, что они не хотят сильного, молчали-

Предлагаем рецепты блюд, которые мужчины с удовольствием готовят.

### Котлеты по-русски

Мякоть курицы — 75 г, пассерованные грибы и лук — по 10 г, масло сливочное — 25 г, батон и фарш — 25 г, на панировку — 25 г, яйца — 1/4 шт., молоко — 15 г, картофель — 150 г, зе-



## Каждый мужчина - хороший любовник

вого самца — «мачо». Напротив, женщины ценят мужчину, способного дать им почувствовать внимание, удовольствие как эмоциональное, так и физическое.

Одним из основных качеств хорошего любовника является умение удовлетворять эмоциональные потребности партнерши, поддерживать отношения волнующими. Для этого надо ввести элементы новизны в ваши отношения. Это не те необходимые действия, которые вы будете повторять часто. Как бы они вам ни нравились, они предназначены для того, чтобы ввести разнообразие в сексуальную рутину, а не для того, чтобы стать частью ее. Если вы будете использовать их слишком часто, они легко потеряют свое стимулирующее влияние.

Некоторых мужчин очень волнует, когда партнерша разделяет их сексуальные фантазии.

Итак, попробуйте использовать следующие советы.

Примите вместе ванну или душ. Сделайте друг другу чувственно — расслабляющий массаж, используя душистые масла. Применяйте при этом мягкую кожу, мех, бархат или другие ткани, чтобы доставить коже широкую гамму ощущений.

Сделайте себя более восприимчивым к удовольствию, создав в своей жизни пространство для чувственных наслаждений с помощью музыки, света свечей, вкусной пищи. Это все способствует восприятию секса, как еще одного источника удовольствия.

Чередуйте любовные утехы с приятным угощением.

лень — 3 г, соль — по вкусу

Мякоть сырой курицы пропускают через мясорубку, добавляют замоченный и отжатый, очищенный от корочек белый хлеб или батон, снова пропускают через мясорубку, заправляют солью, формуют в виде лепешки, укладывают на нее грибно-луковый фарш, заправленный не растопленным, но мягким сливочным маслом, и формуют колбаски. Обваляв в двойной панировке, обжаривают во фритюре до золотистого цвета. Подают с жареным картофелем, украшают зеленью.

### Суфле «Ароматное»

Бисквит — 250 г, варенье или сироп — 250 г, белки — 3 шт., сахарная пудра — 20 г

Готовый бисквит разрезают на 3 слоя, смазывают любым вареньем, пропитывают любым сиропом и нарезают кубиками. Белки сырых яиц смешивают с сахарной пудрой, обмазывают массой кубики и ставят выпекать в духовку на 2—3 минуты. Подают суфле на десерт.

### Шарлотка с яблоками (пирог с яблоками)

Яйца — 4 шт., сахар — 200 г, мука в/с — 160 г, яблоки — 200 г, сухари белые — 20 г, масло топленое животное (сливочное) — 10 г

Сырые яйца взбивают с сахаром до образования пышной пены, которая должна держаться на перевернутой вниз ложке, смешивают осторожно с просеянной мукой. Смазанную форму,

сковороду посыпают белыми сухарями и укладывают дольки очищенных яблок. Потом заливают бисквитной массой и выпекают до готовности. Она определяется проколом бисквита деревянной палочкой. Если палочка сухая — бисквит готов.

### Торт трехцветный

Коржи: яйца — 4 шт., сахар — 200 г, сметана — 400 г, мука — 480—500 г, сода — 6 г (полчайной ложки), сок фруктовый (желательно яркий по окраске — клюквенный) — 15—20 г, какао — 50 г, лимонный сок — Юг, орехи (ядро) — 150 г;

Крем: молоко — 100 г, сахар — 200 г, масло сливочное — 150 г, какао — 50 г, ванильная пудра — 1 г

Сырые яйца растирают с сахаром, добавляют сметану, просеянную муку, питьевую соду и тщательно перемешивают до образования однородной массы сметанообразной консистенции. Тесто делят на 3 части и выпекают каждую поочередно: первую — без добавок, вторую — с добавлением яркого клюквенного сока, третью — с добавлением какао и лимонного сока. Испеченные коржи смазывают кремом так, чтобы белый корж был посередине.

Крем готовят так: в молоке варят сахар 15 минут, охлаждают, добавляют растертое добела сливочное масло и взбивают с какао и ванилином.



Примите наши поздравления

# Поздравляем!

Поздравляем всех наших читателей с Днем защитника Отечества! С древнейших времен мужчина защищал свое жилище, а вместе с ним и самое дорогое, что у него было. Милые женщины сделайте счастливыми в этот день своего мужа, отца, сына, брата. Дайте им почувствовать теплоту семейного окружения. Пусть мужчины убедятся, что приятно вернуться в маленькое семейное гнездышко, укрывшись в нем от проблем большого мира.

Пусть в ваших семьях всегда будет счастье, любовь, взаимопонимание. Ну, а на столе только самое вкусное.

## Плов с кальмарами

1 стакан риса, 2 луковицы, 2 моркови, 2 очищенные тушки кальмара, масло растительное для жарки

Лук и морковь нарезаются и обжариваются на растительном масле до золотистого цвета. Потом на сковородку высыпается рис, причем сухой. Обжаривается все вместе до золотистого цвета риса. Затем сверху кладутся две очищенные тушки кальмаров, заливается все водой так, чтобы продукты были покрыты на 2 сантиметра. Перемешивается, закрывается крышкой, тушится 15 минут и плов готов.

## Курица со свежей капустой

1 средняя курица, 1 кг. капусты, 150 г растительного масла, 100 г сливочного масла, 1 морковь, 3 помидора (можно консервированных), соль по вкусу, зелень петрушки и несколько горошин черного перца

Курицу нарезать на порционные куски, капусту мелко нашинковать, морковь нарезать соломкой, лук мелко нарезать. Лук и морковь слегка обжарьте на сливочном масле. В большую кастрюлю или утятницу положите половину капусты, сверху уложите куски курицы и укройте остальной капустой, смешанной с обжаренным луком и морковью.

Каждый слой не забудьте посолить. Добавьте нарезанные на очень тонкие дольки помидоры, полейте растительным маслом, добавьте 150 г воды. Закрыть все крышкой, варить на среднем огне 1 час. Минут за 10 до готовности положите нарезанную петрушку, а за

5 минут – лавровый лист. По желанию можно добавить любые другие специи на ваш вкус.

Приятного аппетита. Курица просто объедение.

## Говяжий язык с яблочным соусом «Вкусняшка»

1 говяжий язык, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 5 яблок, половина столовой ложки красного вина, соль, сахар, лимонная цедра по вкусу

Язык положить в кастрюлю, добавить морковь, лук, корень петрушки, залить водой, чтобы она покрывала язык на 3 пальца. Варить на слабом огне, посолить в конце варки. При готовности с языка снять кожу, разрезать на тонкие ломтики и залить небольшим количеством бульона, чтобы они не высохли.

Приготовить соус. Яблоки очистить от кожуры и семян, разрезать на четвертушки, положить в кастрюлю, влить пол – стакана воды и хорошо разварить. Яблоки пропустить через сито, в полученное пюре добавить красное вино, положить соль и сахар по вкусу, добавить натертую лимонную цедру. Все это проварить. Язык перед подачей залить соусом.

## Пельмени из курицы, запеченные в омлете «Объедение»

Надо взять 3 стакана муки, 1 яйцо, 2/3 стакана воды, 1 ч. ложку соли, 1 ч.

ложку разрыхлителя. Для фарша: 550-600 г мякоти курицы, 3 луковицы, 2/3 стакана воды, соль, перец по вкусу.

Для омлетной смеси: 5 яиц, 5 столовых ложек молока, соль по вкусу. К яйцам добавить молоко и соль, затем тщательно размешать.

Из муки, яиц, воды и соли замесить крутое тесто и оставить на 30 – 40 минут. Затем тесто раскатать в пласт толщиной 2 см, вырезать из него кружки диаметром 6-7 см, положить на середину фарш и защипать края. Пельмени отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Затем разложить на сковородке или в смазанном маслом горшочке, залить омлетной смесью и запечь в духовке до готовности. За 2 мин. до готовности посыпать пельмени рубленой зеленью петрушки. Подавать со сметаной или майонезом, в который можно добавить малосольный огурчик, натертый на крупной терке, 4-5 зубчика чеснока (измельченных), мелко рубленной петрушки. Все смешайте. Это получится соус. Подайте отдельно. Приятного аппетита.

## Бутерброды «Чудо» с солеными помидорами и творожком

1 батон белого хлеба нарезать тонкими ломтиками, смочить в молоке (300-500 г) и обжарить с двух сторон на сливочном масле

Готовим массу:

1 пачку творога (лучше жирного) хорошо перемешать с 3 крупными или 5 средними мелко нарезанными солеными помидорами, добавить майонез по вкусу.

Этой массой намазать обжаренные ломтики батона. Мужчинам это блюдо очень нравится.

Приятного аппетита!

От коллектива редакции поздравления и свои рецепты передавала член редакционной коллегии Зинаида Евдокимовна Иванова.



Ученые утверждают, что невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям и вирусам зависит от состояния иммунной системы. И в частности – от вилочковой железы, вырабатывающей защитные антитела и гормоны молодости. Активность этой железы напрямую связана с нашим эмоциональным состоянием. Американские биокинезологи утверждают, что такие отрицательные эмоции, как агрессивность, гнев, страх, подавляют функции вилочковой железы, что может привести к различным заболеваниям. И наоборот, – смех, радость, веселье, стимулируют работу иммунной системы.

## Ваше настроение – в ваших руках

Активизировать работу вилочковой железы (и всей иммунной системы) помогут нехитрые упражнения:

### «Потягивание»

Исходное положение — обычная стойка, ноги на ширине плеч. Поднять руки вперед и сделать отталкивающее движение. Представьте себе препятствие, которое надо оттолкнуть основанием ладони. При правильном выполнении в предплечьях, плечах и даже между лопатками появляется приятное ощущение, которое бывает в тот момент, когда удается сладко потянуться. Сделав 5-6 отталкивающих движений перед собой, поднять руки вверх. Теперь мысленно поднять вверх груз, находящийся прямо над вами. Поднять руки в стороны и начать отталкивать мнимое препятствие, находящееся справа и слева. Наконец, таким же образом надо как бы оттолкнуться от препятствия внизу перед собой, а затем сзади.

### «Разрезание»

Исходное положение то же самое. Вытянуть вперед руки и начать их попеременно скрещивать. При этом сначала правая оказывается над левой, затем левая над правой и так далее. Повторив эти движения 10—12 раз, поднять руки вверх и продолжать движения в том же темпе. Затем опустить руки вниз, завести их за спину и повторить эти упражнения еще 10—12 раз. В этом положении мышечные ощущения наиболее выражены.

### «Разгибание»

Исходное положение — поднять руки перед собой, ладони развернуть

вперед и максимально разогнуть в лучезапястных суставах, пальцы при этом произвольно сгибаются. Уже в исходном положении должно появиться особое ощущение в мышцах рук и спины. Представьте, что вы с усилием раздвигаете воображаемые дверцы. Сделав 5-6 таких движений, поднять руки вверх. Сохраняя положение кистей рук, опустить их через стороны вниз.

Опустив руки, сделайте раздвигающие движения через стороны снизу вверх. То же самое повторите, отведя руки за спину.

### «Отталкивание руками и ногами стоя»

Это упражнение также предназначено для стимуляции ощущений в мышцах ног.

Исходное положение — стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимая правую ногу вверх, развернуть стопу носком внутрь. Делается как бы медленное отталкивание пяткой вперед и одновременно отталкивающее движение правой рукой. После нескольких повторений то же выполняется левой ногой и левой рукой.

### «Манекен»

Это упражнение как бы формирует фигуру, позволяет последовательно вызвать ощущение легкого напряжения и расслабления в мышцах верхнего плечевого пояса, спины, живота, поясницы.

Исходное положение — обычная стойка. Согнуть в локтях руки, отвести их назад, почувствовать, как напрягаются мышцы спины и сходятся ло-

патки. Грудь при этом выдвигается вперед. После 5-6 повторений опустить руки вниз и сделать несколько встряхивающих движений, а затем перейти к следующей фазе — напряжению мышц поясничной области и брюшного пресса. Согнутые в локтях руки отвести за спину, ладони повернуть вверх и расположить друг над другом, будто вы хотите подправить висящий за спиной рюкзак. Однако тело должно быть совершенно прямым. Теперь, слегка поднимая ладони рук вверх, напрячь мышцы живота и спины, одновременно представьте себе, что талия становится более высокой и узкой. Это движение лучше начинать на вдохе. На фазе напряжения мышц можно негромко произнести звук «о». Он должен звучать чисто и свободно. Если этого не происходит, значит, движения выполняются неправильно. Надо учесть, что наиболее частая ошибка — наклон туловища вперед. На выдохе расслабить мышцы, руки опустить вниз и сделать несколько встряхивающих движений.

### «Лицо»

Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе начинаете склоняться назад, тело выгибается подобно луку, и вы чувствуете, как напрягаются мышцы лица, как разглаживаются все морщинки, кожа становится более упругой. На выдохе наклонитесь вперед, мышцы лица должны расслабиться: слегка потрясите головой из стороны в сторону, вперед и назад. Упражнение выполнять 10—15 раз.

(продолжение в следующих номерах)



**Е**ще за сорок лет до Рождества Христова один древний философ и поэт сказал: «Все покоряет любовь».

Психологи утверждают, что, казалось бы самые, на первый взгляд, невероятные пары существуют долгие годы, а благополучные (с какой-то точки зрения даже идеальные) в скором времени прекращают свой союз.

Несомненно, в создании долговременного и взаимоуважительного партнёрства одну из важнейших ролей играет гармония.

ца, 2 ягоды клюквы, красной смородины или калины, соленая соломка, сливочное масло, перья зеленого лука, консервированная кукуруза.

Сделать спираль из огурца. Вырезать из другого огурца «лапки» и «хвостик». Сделать «мордочку», отрезав от огурца кусочек длиной 2 см и разрезав его вдоль по всей длине.

На соломку надеть перо зеленого лука. Срезать лишний кусочек лука - чуть выше того места, где находится конец соломки. Разрезать перо лука поперек на 4 части. Отогнуть их. Вста-

ственной самооценки, которая укрепляет уверенность во взаимоотношениях, и без её присутствия ваши сомнения в партнере, а может и в самом себе могут возрастать. А это иногда сводит отношения на «нет».

Не секрет для женщин, что многие мужчины любят поговорить о себе, и не только. Вот здесь и выступает в главной роли ваше умение слушать.

Думаю, что такая способность не помешает и сильной половине населения. Слушать надо энергично и заинтересованно. И даже не смейте пере-

# КАК ДОСТИГНУТЬ

А сейчас хочу привести несколько важных факторов, с помощью которых вы можете узнать свои шансы относительно прочных и гармоничных отношений. Одно из составляющих гармонии - оригинальность, и её проявление во всем. Немного фантазии, и праздник будет каждый день.

## Сказочный бутерброд «Крокодил»

1 ломтик пшеничного хлеба или батона, 1 тонкий ломтик сыра, 2 огур-

вить в срез несколько тонких перьев зеленого лука и зерно кукурузы.

Ломтик хлеба смазать маслом, сверху положить ломтик сыра. Затем уложить спираль из огурца. Приставить «мордочку» к спирали, уложить 2 ягоды - «глаза». Можно вставить «язычек» - кусочек перца. Оформить бутерброд «луковым кактусом».

Может зря утверждают ученые, что самыми рискованными браками являются те, которые заключаются в юношеских годах. С возрастом вы меняетесь, и в итоге ваши интересы могут расходиться. Попробуйте с годами находить новые связующие факторы, формы общения.

Вначале знакомства лучше не думайте о серьезных отношениях, пока не узнаете человека поближе, и не рассматривайте его как с хороших, так и с плохих сторон. Ищите побольше сходств.

Исследования показали, что люди с похожими интересами намного чаще узаконивают свои отношения. Хотя некоторые браки между людьми с противоположными характерами тоже удаются. Также важно обратить внимание на большую разницу в возрасте, которая чаще всего обуславливается различиями в мировоззрении, что становится неприемлемым для лёгких отношений.

Все вышеперечисленные факторы невозможны без соб-

бивать монолог партнера. Лишь изредка задавайте вопросы и балуйте разнообразными вкусами - это моё обращение не только к женщинам, но и к вам, дорогие мужчины, ведь если захотите, то на кухне будете лучшими из лучших.

## Торт

### «В самое сердце»

Для теста: 100 г сливочного масла или маргарина, 150 г сахара, 4 яйца, 100 г горького шоколада, 1 ст. ложка растворимого кофе, 50 г сухарей, 200 г молотого миндаля, 1 ч. л. разрыхлителя, 20 г вишневого ликера или рома, 100 г шоколадной глазури, шоколадные конфеты с коньяком или ликером или фисташки.

Кроме того: жир для смазывания формы.

Маргарин или сливочное масло растереть с сахаром в пену. Добавить яичные желтки и растереть их с сахаром и маслом. Оставить тесто на некоторое время до полного растворения сахара. Тем временем измельченный шоколад растопить на водяной бане с 2 ст. ложками воды и растворимым кофе и все хорошо перемешать. Сухари измельчить скалкой, положив между двумя слоями пленки или фольги. Шоколад и сухари, добавив разрыхлитель и молотый миндаль (2 ст. ложки миндаля оставить для формы), соединить с желтковой массой и перемешать.

Яичные белки взбить в густую пену и осторожно добавить в тесто.





Форму в виде сердца хорошо смазать жиром, посыпать оставшимся миндалём и выложить в нее тесто.

Выпекать ок. 30 - 40 мин. В предварительно разогретой до 200 градусов духовке на средней высоте.

Пирог отделить от бортика формы острым ножом, вынуть из формы и дать остыть, сбрызнув вишневым ликером или ромом.

Шоколадную глазурь измельчить и растопить на водяной бане, и покрыть этой массой пирог. Сверху украсить шоколадными конфетами.

Сразу же разложить вместе с мороженым в вазочки.

### Крокеты из яиц и шампиньонов

Вам потребуется на 4 порции: 10 яиц, 4 молодые луковицы, 100 г свежих шампиньонов, сок 1 лимона, соль, молотый черный и красный перец, 1 пучок петрушки, 50 г сливочного масла или маргарина, 50 г муки, 1/4 л молока, тертый мускатный орех, 2 чашки молотых сухарей, жир для жарки.

8 яиц сварить вкрутую, очистить и

его фарша, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, мускатный орех, 300 г нарезанного тонкими ломтиками сыра, 1 яичный желток, 1 ст. ложка молока.

Из муки, уксуса, 1/2 ч. ложки соли, 2,5 ст. ложек растительного масла и 4 - 5 ст. ложек воды замесить тесто.

Тесто положить на посыпанную мукой доску. В керамическую миску такого размера, чтобы ею можно было накрыть тесто, налить кипятка.

Как только керамическая миска нагреется, воду вылить, и горячей влажной миской накрыть тесто. Ког-

# ГАРМОНИИ

Хочу сказать, что несомненно, для многих первым толчком к началу отношений являются внешняя оболочка партнёра. А уж когда дело доходит до каких-либо внутренних показателей, то тут главное не попасть в просак. Да, судить человека с первого слова тоже неверно. Важно и самим не ошибиться, и конечно нужно обладать искусным умением разговаривать. Оно то и должно привести к гармоничному общению. А уж как это умение можно использовать в подаче различных интересных блюд. Вот только без вашего старания здесь не обойтись.

### Фламбированные фрукты

Вам потребуется на 4 порции: 1 спелый ананас, 3 банана, 100 г сахара, 2 ст. ложки сахарной пудры, сок 2 апельсинов и 1 лимона, 80 мл крепкого рома, 250 г мороженого.

Ананас порезать кружочками, удалить кожуру и жесткую сердцевину и разрезать пополам. Бананы очистить и разрезать вдоль.

Сахар высыпать в сковороду и, не помешивая, держать на огне, пока он не расплавится. Фрукты обваливать сначала в сахарной пудре, затем опустить в расплавленный сахар.

Влить лимонный и апельсиновый сок, подогреть.

Ром налить в половник, зажечь и вылить в сковороду на фрукты.

мелко нарубить. Молодые луковицы очистить, вымыть и нарезать на очень тонкие кольца. Шампиньоны вымыть или потереть сухой салфеткой, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Положить вместе с яйцами и луком в миску, обильно приправить солью, черным и красным перцем. Петрушку мелко нарезать и соединить с грибной массой. Сливочное масло или маргарин растопить на слабом огне. Всыпать муку, размешать венчиком, влить молоко. Посолить, поперчить, приправить мускатным орехом. При постоянном помешивании довести до кипения. Полученную массу добавить в яйца и шампиньоны, перемешивать. Можно подсыпать немного муки или молотых сухарей. У оставшихся яиц отделить белки от желтков. Желтки ввести в яично-грибную массу. Белок взбить и отставить в сторону. Посыпанными мукой руками отделить от массы крокеты по одному, обмокнуть в белок и запанировать в молотых сухарях.

Крокеты обжарить в большом количестве жира до золотисто-желтого цвета, дать жиру стечь и подать на стол.

### Струдель с мясом

Вам потребуется на 6 порций: 150 г муки, 1/2 ст. ложки уксуса, соль, 3,5 ст. ложки растительного масла, по 1 стручку зеленого и красного сладкого перца, 1 луковица, 125 г шампиньонов, 20 г сливочного масла, свежемолотый перец, 1 булочка, 500 г говяжь-

да миска окончательно остынет (примерно через 15 мин.), снять ее и снова нагреть. Этот прием повторять 3 раза. Тесто получится эластичным, и его легко можно будет раскатать.

Тесто раскатать, придав ему форму прямоугольника размером 30х40 см.

Сладкий перец нарезать соломкой. Лук нарезать кольцами. Шампиньоны разрезать пополам. Перец, лук и шампиньоны слегка обжарить в сливочном масле (ок. 5 мин.), посолить и поперчить.

Белый хлеб замочить в воде и хорошо отжать. Чеснок измельчить. В мясной фарш добавить булочку, чеснок, яйцо, соль, перец, мускатный орех и все хорошо перемешать.

На тесте разложить кусочки сыра.

На сыр положить ровным слоем мясной фарш, а сверху овощи.

Струдель свернуть с короткой стороны, положить на смазанный растительным маслом противень и сбрызнуть оставшимся растительным маслом.

Запекать в духовке 35 - 40 мин. В разогретой до 200 градусов духовке, смазывая растительным маслом. За 5 мин. до готовности смазать струдель смесью желтка с молоком, чтобы он зарумянился.

А что же можно назвать азбучной истиной между мужчиной и женщиной? Правда и взаимодоверие во всем, вот они то и являются сподвижниками всему. Ну а вперед, как говорить, лучше не загадывать - плохая примета.

Материал подготовила  
Юлия Нагуменова



## Хозяйка номера приглашает...



Надежда Николаевна Щербинина рождена под знаком Водолея. Она полностью соответствует своему гороскопу - эмоциональна, энергична, активна. С первых минут общения с ней, чувствуется дух творчества, который является вдохновителем всей её деятельности. Надежда Николаевна притягательна своей человечностью и, конечно, своей внешностью. Её гармоничный, на первый взгляд, характер очень противоречив: где-то жёсткие эмоции, а где-то сдержанность и энтузиазм.

13 февраля - у Надежды Николаевны День рождения. А 14 февраля во всём мире отмечается, возможно, самый романтичный и чувственный праздник, праздник всех влюбленных, а может быть и тех, кто только приближается к этому необычно-высокому чувству - День Святого Валентина. Скорее всего такая дата рождения не случайна. В этом даже есть какая-то определённая закономерность, которая свидетельствуется неутомимой любовью этой женщины творить, вносить что-то своё новое, необычное. «Любовь - это любовь к людям, а вообще, много чего люблю! Люблю, когда все веселы, довольны и сыты», - говорит Надежда Николаевна.

## ПРИГЛАШАЮ ВСЕХ

**П**роявление любви и интереса во всём не заставляет скучать этого человека никогда! Её разносторонность просто налицо. Увлечение преимущественно джазовой музыкой (не обходящее посещения джазовых фестивалей), к которому добавляется поглощённое чтение Бабеля, Веллера и Хемингуэя, катания на лыжах, плавание, а также равнодушие к растениям в стиле кантри и цветным деревьям. Сразу видна её созидательность.

Конечно же, не обойти стороной и любовь Надежды Николаевны к кулинарии. И если она задумала приготовить своё любимое блюдо, то это обязательно будет сациви.

### Сациви

1 средняя курица

Для соуса: 0,5 ст. молотых грецких орехов, 3 крупные головки репчатого лука, 3 - 4 зубчика чеснока, 0,75 ст. сухого вина, зелень (кинза), специи, соль

Обработанную курицу варить до полуготовности, смазать жиром и обжарить до готовности. Затем тушку рубят на порции.

Соус: мелко рубленный лук и чеснок обжарить в сливочном масле, затем постепенно развести полученным куриным бульоном, после этого добавляется вино, соль, зелень, приправы.

В полученном соусе проварить курицу в течении 5 - 10 мин., после чего добавить грецкие орехи. Снять сациви с огня.

Подать как холодную закуску.

### Фасоль с орехами

Фасоль - 300 г, 0,5 ст. очищенных грецких орехов, 2 - 3 зубчика чеснока, 3 - 4 веточки кинзы, 2 небольшие луковицы, зерна граната, соль по вкусу

Фасоль замочить на ночь. На следующий день сварить, отвар слить (важно, чтобы фасоль не разварилась). Очищенные грецкие орехи, зелень кинзы хорошо истолочь с солью и соединить с вареной фасолью. Добавить нашинкованный репчатый лук и зерна граната. Все перемешать.

Готовое блюдо украсить кольцами фиолетового лука.

*Творческий подход даже в хозяйстве исходит из предпочтения такой своеобразной кухни, как грузинская, которая, как утверждают её друзья, получается у неё довольно неплохо. Наверное, все дело в её ответственном, с чувством юмора подходе, которого у Надежды Николаевны не занимать.*

### Толма

500 г говядины или баранины, 200 г репчатого лука, 1 яйцо, 700 г маринованных листьев винограда (листьев

капусты), 0,25 ст. риса, 800 г помидоров, черный перец, зелень кинзы, соль по вкусу

Мясо (баранины или говядины) отделить от костей и сухожилий, промыть в холодной воде, нарезать небольшими кусками и вместе с репчатым луком и зеленью кинзы пропустить через мясорубку. Потом добавить сырой рис, молотый черный перец, соль, взбитое яйцо и все тщательно перемешать. Целые листья винограда (капусты) продержать в кипящей воде в течении 3 - 5 мин., потом вынуть из воды и охладить. В каждый лист винограда (капусты) завернуть мясной фарш, сложить в невысокую кастрюлю плотными рядами. Затем добавить помидоры, предварительно ошпаренные, очищенные от кожицы и семян и нарезанные дольками или сваренные и пропущенные через дуршлаг (можно также применить томатную пасту), и варить под крышкой на слабом огне 1,5 - 2 часа. Когда толма будет готова выложить ее на блюдо и залить полученным при варке соусом.

*«Мне никогда не было скучно. Наоборот, всегда не хватало времени и сил», - с сожалением выявляет Надежда Николаевна.*

*Она не оставляет без внимания свою национальную, русскую кухню, в которой тоже преуспевает.*





## Заливное из судака

500 г судака, морковь 1 шт, 1 головка репчатого лука, 1 шт. корня петрушки, 1 ст. ложка желатина, 1 - 2 лаврового листа, 1 шт. лимона, 2 л воды, зелень петрушки, соль по вкусу

Филе судака нарезать на порционные куски. Припустить филе с добавлением кореньев, лука, лаврового листа и соли. Готовое филе охладить. Полученный при припуске бульон процедить, добавить предварительно замоченный в 6 - 8-кратном количестве холодной воды и распущенный желатин, прогреть. Филе выложить на блюдо, оформить ломтиками лимона, цветами из моркови, зеленью и залить

кие кусочки. Выложить на блюдо, залить желатином и поставить в холодильник до полного застывания.

## Двухцветное заливное

50 г ветчины, 100 г майонеза, 1 ст. ложка томатного соуса, 1 чайная ложка мелко нарезанных зелени петрушки и базилика, 2 сваренных вкрутую яйца, 8 маринованных огурцов, растительное масло, соль, 1/4 л разведенного желатина

Желатин охладить, чтобы он застыл до полутвердого состояния. В миску положить майонез, постепенно добавлять желатин. Смесь разделить

## Хозяйка номера приглашает...

зубчика чеснока, 3 веточки петрушки, свежемолотый черный перец, соль

Промыть морковь, отварить, очистить и разрезать каждую вдоль на тонкие ломтики. Яйца сварить вкрутую и нарезать вдоль дольками. Зелень петрушки промыть, обсушить и нарезать. Шпик нарезать ломтиками.

Свинину промыть, обсушить и слегка отбить. Сверху выложить вперемежку дольки яиц, моркови, кусочки шпика, измельченный чеснок, посыпать молотым перцем и зеленью петрушки. Свернуть мясо с начинкой тугом рулетом, перевязать и отварить в подсоленной воде.

Рулет охладить, освободить от ниток и нарезать ломтиками.

# НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ!

желе в 2 - 3 приема. Заливное выдерживать в холодном месте 30 мин.

## Слоёные пирожки со щавелем

Для теста: мука, вода, 1 яйцо, 1 пачка маргарина

Для начинки: щавель, сахар

Замешать плотное тесто из муки, яйца и воды. Раскатать в тонкий длинный слой, обильно смазать с одной стороны слегка растопленным маргарином. Затем скрутить в рульку и на 30 мин. в холодильник.

Разрезать на маленькие части. раскатать по вкусу и завернуть него начинку из щавеля, сверху смазать яйцом и посыпать сахаром.

Выпекать в течении 15 - 20 мин.

Начинка: нарезанный щавель смешать с сахаром.

## Котлеты в желе

500 г мякоти говядины одним куском, 4 очищенных анчоуса, 6 крупных оливок, щепотка каперсов, 3 сваренных вкрутую яйца, мясной бульон, 1 л разведенного желатина

На хорошо отбитые ломтики мяса положить анчоусы, оливки, нарезанные пополам, каперсы, дольки яиц, свернуть рулетами и перевязать ниткой. Опустить в кипящий бульон на 1/2 часа, затем остудить в бульоне, вынуть, освободить от нитки, нарезать на тон-

пополам. Одну часть перемешать с томатным соусом, другую — с петрушкой и базиликом. Вторую часть выложить в форму, слегка смазанную растительным маслом, и поставить в холодильник до полного затвердения. Затем вынуть из холодильника, сверху положить ломтики яйца, кубики ветчины, 3-4 огурца кружочками. Залить первой частью смеси и поставить в холодильник до полного затвердения. Освободить от формы, выложить на блюдо, украсить кусочками второго яйца и кружочками огурцов, уложенными веером.

## Соленое печенье

450 г муки, 220 г маргарина, 1 яйцо, 5 г разведенных в небольшом количестве молока дрожжей, неполная чайная ложка соли, 150 г сметаны, тмин

Из муки, маргарина, яичного желтка, дрожжей и сметаны в глубокой посуде вымесить не очень жидкое тесто, накрыть его салфеткой и поставить на 12 часов в холодное место. Затем остывшее тесто скалкой раскатать в тонкий пласт толщиной 1—1,5 см, разрезать на кусочки или формочками вырезать разнообразные фигуры. Поверхность изделий смазать яичным белком и посыпать тмином. Выпекать при средней температуре.

## Свиной рулет

800 г мякоти свинины одним пластом, 2 яйца, 2 моркови, 100 г шпика, 2

## «Сыр» из мяса курицы

300 г мяса курицы, 100 г сыра, 100 г грецких орехов, 100 г сливочного масла, 100 г майонеза, 100 г сливок, перец, соль

Подготовленную курицу посыпать солью, перцем, обжарить в духовом шкафу, охладить, срезать мякоть с кожей и пропустить два раза через мясорубку с мелкой решеткой. Сыр и грецкие орехи натереть на мелкой терке. Во взбитое сливочное масло добавить куриный фарш, сыр, орехи, майонез и сливки и еще раз взбить.

*Мы не поздравляем заранее Надежду Николаевну с её замечательным праздником. Но читатели, приготовив блюда по её рецептам, обязательно присоединятся к нам, и поздравят эту удивительно интересную женщину! Мы пожелаем Надежде Николаевне оставаться такой же красивой, элегантной, женственной, т. е. чертовски привлекательной. И побольше ей времени и сил для осуществления всех задуманных творческих идей.*

*А в то же время Надежда Николаевна желает всем приятного аппетита!*

Юлия Нагуманова



## Февраль – сечень

*Богогреюшко февраль, он теплом обычно враль. Февраль три часа дня прибавит.*

4 февраля – Тимофей – полузимник. Тимофеевский мороз ползимы с собой унес.

15 февраля – Стретенье. Зима с весною встретились впервой. Солнце на лето, а зима на мороз.

17 февраля – Никола Студийский. Студеный день – снова шубу надень.

20 февраля – Лука. На Луку полуденный ветер – к урожаю яровых.

24 февраля – Власий. Прольет мороз маслица на дороги – Зиме пора убирать ноги.

26 февраля – Заговенье на мясо (последний день вкушения мяса перед Великим постом)

27 февраля – Седмица сырная (масленица) – сплошная.



# К ТЕЩЕ НА БЛИНЫ



## Блины

### для любимого

#### зятя (сильно сдобные)

600 г молока, 1 ст. ложка сухих дрожжей, 1 ст. ложка манки, 250 г масла растительного, 3 яйца (больших), мука пшеничная, 1 ч. ложка сахара.

В 100 граммах теплого молока развести дрожжи, добавить манку, щепотку соли, 1 ст. ложку муки, 1 ч. ложку сахара и дать подойти. Разделить оставшееся молоко на 2 части. Одну часть нагреть до температуры 45 – 50 градусов, в нее вылить подошедшие дрожжи, добавить яйца, влить 3 ст. ложки растительного масла, всыпать муку, все тщательно перемешать до состояния гуще, чем густая сметана. Поставить в теплое место. Дать подойти 3 раза. После каждого подъема – осаживать, помешивая ложкой. Подогреть оставшуюся часть молока до температуры 60 – 70 градусов и влить в хорошо подошедшую массу. Тщательно перемешать. Наливать растительное масло на хорошо разогретую сковородку и выпекать блины.

Подавать такие блины можно со сметаной. Однако некоторые мужчины любят так:

Растопите 100 грамм сливочного масла, 1 сырое яйцо вбейте в кипящее

масло непрерывно помешивая, немного посолите. В эту горячую смесь окунают блины и, поверьте, это очень вкусно.

## Блины

### для нелюбимого зятя

Готовятся так же. Только молоко заменяется на воду. Количество яиц уменьшается до 1 шт. Манка, придающая нежность и рыхлость совсем не добавляется – нечего баловать. Блины подаются сухими.

### Блины толстые для себя любимых

1 литр молока подогреть, всыпать туда 2 ст. ложки сухих дрожжей (дрожжи в молоке должны полностью раствориться), добавить 3 яйца, 2 ч. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, 0,5 стакана растительного (подсолнечного масла), 1 кг. муки. Все замешивается в 5 – 6 литровой кастрюле. Поднимается 3 раза. И выпекаются блины на растительном масле.

Очень душевно эти блины можно откусывать с икорочкой.

*Теща для*

*зятя – друг родной.*

*Ведь почти вторая мать. Как же не угостить зятючка чарочкой мягкой, доброй водочки.*

А на закусочку в самый раз подать:

### Блины с припеком (начинкой)

Начинка может быть самой разнообразной.

Вареное мясо, или курицу перекрутить на мясорубке или мелко нарезать и смешать с жареным луком.

Жареную капусту можно смешать с мелкорубленным вареным яйцом.

Рыбу, отварную с имбирем (по вкусу) и морковью, разделить на очень мелкие кусочки, рыбу с морковью тщательно перемешать и добавить мелко нарезанную петрушку.

Тесто на блины делается по рецепту для любимого зятя. На раскаленную сковородку наливаем тесто, сверху, аккуратно, кладем начинку так, чтобы до края блина по окружности оставалось 1, – 1,5 см. И быстро сверху начинки заливаем еще тесто в таком же количестве как и нижний блин. Когда нижний блин подрумянится, то нужно лопаточкой перевернуть его на другую сторону.





Ну, а если зятек еще и похвалит тещу – то она на стол выложит все!

### Суфле из курицы

На 1 курицу — 2 яйца, 3 ст. ложки сливок, 1—1 1/2 ст. ложки сливочного масла.

Отварить курицу. Отделить мякоть и несколько раз пропустить через мясорубку. Хорошо растереть деревянной ложкой, после чего добавить соль, сырые желтки, сливки, взбитые в густую пену сырые белки и осторожно все перемешать.

Выложить суфле на смазанную сливочным маслом сковороду, сгла-



# ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА

дить поверхность, сбрызнуть маслом и поставить запекать в духовом шкафу. Подать на сковороде, в которой суфле запекалось.

### Гусиная шейка фаршированная

На 1 шейку — 100 г мякоти телятины, 1 гусиную печенку, 50 г черствого хлеба, 1 стакан молока, 2 яйца, соль и перец по вкусу.

С подготовленной, опаленной и хорошо промытой гусиной шейки осторожно снять «чулком» кожу. Зачистить ее от жира.

Мякоть телятины, гусиную печенку и жир, снятый с шейки, вместе с размоченным в молоке белым хлебом пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и тщательно растереть деревянной ложкой, добавляя сырые желтки. Влить взбитые в пену белки, осторожно перемешать и начинить всей этой смесью шейку (не слишком туго), после чего зашить ее с обоих концов.

Вскипятить подсоленную воду, проколоть шейку в нескольких местах булавкой, положить варить. Время варки от 50 мин до 1 ч.

### Шпигованная тушеная говядина

500 г говядины, чеснок, 150 г моркови, 100 г репчатого лука, по 50 г корня петрушки и сельдерея, 25 г топленого масла, лавровый лист, цедра лимона, перец, соль,

Говядину очистить от пленок, вы-

сать. Остывшее мясо нарезать острым ножом наискось поперек волокон кусочками не толще 1 см. Уложить на плоское блюдо и украсить веточками петрушки.

### Студень из говядины

500 г говядины, 500 г говяжьих ног, по 1 моркови и корню петрушки, 1 луковица, 4 дольки чеснока, соль.

Обработанные субпродукты промывают, заливают холодной водой (примерно 2,5—3 л на 1 кг про-

мывать, обсушить. Дольки чеснока разрезать вдоль на несколько частей, морковь нарезать брусочками такой же толщины. Нашпиговать мясо: острым нешироким ножом делать проколы и, не вынимая ножа, по лезвию вводить внутрь кусочки чеснока и моркови. Нашпигованное мясо натереть солью, молотым перцем, слегка посыпать мукой и обжарить со всех сторон на раскаленной сковороде с маслом до румяной корочки. Обжаренное мясо сложить в гусятницу, залить водой так, чтобы она покрыла мясо не менее чем на треть. Добавить небольшую разрезанную пополам луковицу, морковь, коренья петрушки и сельдерея, лавровый лист, душистый перец, цедру лимона и, на любителя, сушеную мяту. Тушить в закрытой гусятнице на слабом огне. Во время тушения мясо несколько раз перевернуть. Готовое мясо осту-

дентов) и варят при слабом кипении, периодически снимая пену и жир. Через 3—4 часа варки добавляют говяжье мясо и продолжают варить студень еще 2 часа. Общая продолжительность варки 6—8 часов.

За час до окончания варки добавляют овощи и специи. Сварившееся мясо и субпродукты отделяют от костей, грубых хрящей и сухожилий. Бульон процеживают, мясные продукты мелко нарезают, соединяют с бульоном, солят и варят при слабом кипении 10 мин. По окончании варки добавляют мелко рубленный или растертый чеснок. Студень разливают в предварительно ошпаренные блюда или формы и ставят на холод для застывания.

К студню подают хрен с уксусом или сметаной.

### Все тещи – красивы!

Чтобы в мороз хорошо выглядеть на ночь смазывайте лицо камфорным кремом собственного приготовления. Сделать его очень просто.

50 гр. несоленого жира распустить на пару, добавить 50 гр. камфорного масла, хранить в холодильнике.



## Романтическое путешествие

# ИЗ ДРЕВНОСТИ В СОВРЕМЕННОСТЬ: КАМА СУТРА УЧИТ ЖИТЬ



**И**ндия - древняя и удивительная страна расположена между Гималаями и океаном.

Более 4 тысяч лет тому назад в Индии уже были города с широкими улицами, на которых стояли двухэтажные кирпичные дома.

Древняя Индия подарила арабам цифры, а игра индийских царей - шахматы, давно доставляет удовольствие многим. И не случайно, что именно в Индии родилась прекрасная энциклопедия жизни - Кама Сутра - в переводе - история любви. Ее автор Ватсьяна Малланаге учит нас не только любить, но и жить, и быть счастливыми. Буквально на каждой странице бесценного учебника встречаются уникальные сведения об обычаях древнеиндийского общества, ведении домашнего хозяйства, культуре, о роли человека в повседневной жизни, соблюдающего определенный порядок, правила туалета, еды, приема гостей, обращения с женщинами. Центральный персонаж книги - нормативный образец возлюбленного или возлюбленной. Кама Сутра не просто «технологическая инструкция» - это высокоэтическое произведение, служащее

*«Настолько лишь простирается действие наук, насколько слабо чувство в людях; когда же колесо страсти пришло в движение, то нет уже ни науки, ни порядка».*

*Ватсьяна Малланаге*

своего рода «уставом», регулирующим внутрисемейные отношения, в которых особое значение уделяется приготовлению пищи.

### Кофта карри

300 г фарша, 1/4 чашки хлебных крошек, 4 большие нарезанные луковицы, 2 ст.л. чеснока измельченного, 2 ст.л. корня имбиря измельченного, специи - 2 шт. гвоздики, 1 ч. л. корицы, лавровый лист - 2 шт, 1 ч. л. куркумы, пол ч.л. красного перца, 1 ч. л. кардамона, 2 яйца, 2 больших помидора, масло для жарки - 150 г, 2 чашки воды, соль по вкусу

Смешайте фарш, хлебные крошки, 1 нарезанную луковицу, пол ст. л. чеснока, пол ст. л. имбиря, корицу, 1 лавровый лист, пол ч. л. кардамона и 2 цветка гвоздики. Хорошенько перемешайте смесь до консистенции мягкого теста. Удалите лавровый лист и гвоздику. Взбейте яйцо и смешайте его со смесью. Скатайте шарики, внутрь каждого закладывая по изюминке. Обжарить шарики до коричневого цвета.

Взять оставшийся лук и обжарить его до золотого цвета. Добавить оставшийся чеснок и имбирь. Жарить их еще 2 - 3 минуты. Положите помидоры и хорошо размешайте полученную смесь.

Влейте воду и оставьте готовиться на среднем огне на 15 минут.

Аккуратно переложите шарики и доведите до кипения на медленном огне (примерно 15 минут).

Украсить листьями киндзы. Подавать горячим с рисом.

### Курица карри

1 средняя курица, 2 ст.л. чеснока измельченного, 4 большие луковицы нарезанные, 2 средних помидора, спе-

ции - 2 шт. гвоздики, 1 ч. л. семян горчицы, 1 ч. л. семян тмина, 1 ч. л. корицы, лавровый лист - 2 шт, 1 ч. л. куркумы, 1 ч.л. красного перца, 1 ч. л. кардамона, 1 ст. л. корня имбиря измельченного, 150 г масла для жарки, 300 г воды, соль по вкусу

На большом огне обжарить курицу до светло-коричневого цвета, там же обжарить лук до коричневого цвета. Добавить туда чеснок, имбирь, и жарить их вместе с луком. Измельчите в порошок семена горчицы, тмина, красный перец. Жарить порошок вместе с другими ингредиентами примерно 5 минут. Бросить туда нарезанные помидоры и готовить все на медленном огне помешивая 20 минут. Не забудьте добавлять по ст. л. воды, предотвращая от сгорания.

Вылейте в кастрюлю оставшуюся воду и пусть курица и смесь готовятся на медленном огне пока курица не станет мягкой.

Украсить листьями киндзы. Подавать горячим с рисом.

### Карп по-бенгальски

Карп - 500 г (нарезанный на куски), помидоры (нарезанные) - 80 г, набор специй по вкусу - 2 ч. л., куркума - 1 ч. л., шафран - 1/3 ч. л., лавровый лист - 2 шт, красный перец - по вкусу, паста из имбиря и чеснока - 8 г, растительное масло или топленое масло, кинза - 6 г, соль по вкусу

Обваляйте кусочки рыбы в куркуме и соли. Разогрейте сковороду с маслом и слегка обжарьте рыбу на сильном огне. Отложите обжаренные кусочки рыбы. В сковороде немного обжарьте куркуму и красный перец добавив 1 ч. л. воды. Когда вода испарится и масло начнет отделяться от специй, добавьте пасту из имбиря и чеснока. Жарьте 1-2 мин.



Добавьте нарезанные помидоры, мешайте все, пока помидоры не станут мягкими. Затем добавьте чашку воды (или меньше). Добавьте соль, рыбу. Готовьте 5 мин., после чего убавьте огонь, посыпьте кари и специями по вкусу и оставьте на медленном огне, пока большая часть воды не испарится.

Перед подачей на стол украсьте рыбу нарубленной зеленью кинзы

### Плов с картофелем

1 чашка риса, 2 чашки воды, 3 картофелины среднего размера, нарезанного кубиками со стороной 1,5 - 2 см, специи - по чайной ложке тмина, кориандра и куркумы. Можно добавить 1/4 чайной ложки красного перца или смеси перцев, 1 ст.л. лимонного сока или половинка лимона, соль по вкусу, масло для жарки

Рис промойте и осушите. Нагрейте в кастрюле масло, бросьте туда сначала тмин, а спустя 10 секунд все оставшиеся специи, рис и картофель. Немного обжарьте все вместе, помешивая, пока рис не станет желтым, а кубики слегка позолотеют по срезам. На это уйдет минут 10. Затем влейте воду, посолите и перемешайте в последний раз, стараясь выровнять в воде слой риса с картофелем. Не забудьте накрыть крышкой. Варить до готовности. Снять с огня и побрызгать соком лимона.

Подавать либо отдельно, либо с отварным мясом или курицей.

### Рис

#### в глиняном горшке

1,5 чашки риса, 200 грам капусты, 150 г картофеля, 1 чашка зеленого горошка, 2 луковицы, нарезанных, 1/2 ч.л. кинзы нарезанной, 1/2 ч.л. куркумы, 4 ч. л. специй по вкусу, 4 ст. л. масла растительного, соль по вкусу. Для украшения: 2 ст. л. нарезанной кинзы

Для пасты (измельчить все вместе): 2 ст. л. натертого кокоса, 1 головка чеснока

Порезать капусту и картофель большими кусками. Смешать лук, кинзу, куркуму, специи, растит. масло и соль. Добавьте капусту, картофель, горошек, рис и хорошо все перемешайте.

Все положите в большой глиняный горшочек (или в глубокую сковороду) и влейте туда 4 1/2 чашки воды. Накройте крышкой и готовьте до тех пор, пока овощи не сготоятся.

Подавать горячим. Украсить нарезанной кинзой.

При варке можно добавить 1 ч. л. куркумы, рис приобретет красивый золотистый цвет.

Подавать горячим или теплым к мясу или птице.

**Д**ревние обычаи Индии очень суровы. Однажды в селе Патан в индийском штате Мадхья-Прадеш одновременно сочетались браком две юные пары. Невесты были одеты одинаково и по древней традиции лица их были закрыты. Согласно обычаю брак считается заключенным, когда жених с невестой сделают семь кругов вокруг священного огня. Совершив этот обряд молодые люди сняли покрывала со своих подруг и обна-

### Чана масала (Турецкий горошек со специями)

Банка турецкого горошка, промытого, сок лимона - 1 ст. л., черный перец - 0,5 ч.л., масло растительное - 1 ст. ложка

Нагреть в сковороде масло, аккуратно обжарить в нем горошины, стараясь не разломать их.

Подавать горячим с чаем

### Рис обыкновенный

1,5 чашки риса, 3 чашки воды, соль по вкусу, чайная ложка сливочного или растительного масла

Рис промыть, залить водой и поставить на средний огонь. Посолить, бросить в воду масло (оно необходимо для того, чтобы рис был более рассыпчатым и после остывания не становился комком). Ни в коем случае не мешать. Как только закипит, уменьшить огонь, чтобы постоянно кипел и не убежал. Варить до готовности. В самом конце лучше крышку снять, дав оставшейся воде выпариться. Если вода уже вся испарилась, то, прислушавшись, вы услышите легкое потрескивание.

ружили, что... перепутали одинаково одетых невест. Казалось, ошибку следует немедленно исправить, но старейшины заявили: самое главное - семь кругов вокруг священного огня, и «переигрывать» всю церемонию ни в коем случае нельзя. Пришлось смириться.

Так что серьезно отнеситесь к рецептам индийской кухни, которые помогают в привлечении любви и нормализации семейных отношений.

Ваш гид - Оксана Джамал-Заде  
солистка ансамбля индийского  
танца «Жемчужина»,  
преподаватель восточных  
танцев,  
номинант премии «Золотое  
Сари».





## Светский салон



Под словом «свет» подразумевается благопристойное общество людей, обладающих прекрасными качествами: вежливостью, приличием, самообладанием, спокойствием, деликатностью, приветливостью и великодушием.

Беклемишева Лариса Илларионовна, в настоящее время – действительный член Российского и Московского Дворянских Собраний, происходит из древнего дворянского рода. По одним источникам, род Беклемишевых ведет свое начало от орды, по другим – из Германии. Но тем не менее мать Пожарского и мать Кутузова были тоже Беклемишевы.

Лариса Илларионовна рассказывает: «Мой дед Беклемишев Петр Иванович жил со своей семьей в имении под Вязьмой в Смоленской губернии. Недалеко находилось имение Нахимовых, а совсем рядом, в местечке Хмелита – имение Грибоедовых. Владельцы этих имений дружили между собой и часто ездили друг к другу в гости на дружеские обеды. На этих обедах столы ломились от обилия подаваемых блюд, особенно на Рождество, Масленицу и Пасху, что сулило достаток и благополучие в семье в течение всего года. При проведении этих обедов обязанности гостеприимства полностью возлагались на хозяев, а не на прислугу.

**П**орядок дружеского обеда обыкновенно соблюдался следующий.

Прежде всего ставят на стол суп, или рассольник, или щи, но больше всего нравилась калья.

## Калья из курицы

Курица — 500 г, ветчина — 200 г, огурцы соленые — 200 г, корень петрушки — 200 г, корень сельдерея — 50 г, корень пастернака — 150 г, лук репчатый — 200 г, масло топленое — 50 г, сметана — 50 г, лавровый лист, перец черный горошком, зелень петрушки, соль

Курицу сварить, нарубить по 3—4 кусочка на порцию. В кипящий бульон положить пассерованный репчатый лук, корень петрушки, сельдерея, пастернака, довести до кипения, влить разведенную бульоном, обжаренную до желтоватого цвета муку, положить нарезанную ломтиками ветчину, очищенные и нарезанные кружочками соленые огурцы и варить до готовности. В конце варки добавить специи, куски курицы и заправить по вкусу огуречным рассолом.

Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Хозяйка сама разливает калью по тарелкам и передает их гостям. В это время подают мадеру, херес или портвейн. После первых блюд подают рыбу.



## Званный обед

## Лещ вареный с красным вином

Лещ — 1—1,5 кг; пиво — 1 л, корень петрушки, сельдерея, морковь, гриб сушеный — по 1 шт., лук репчатый — 2 шт., перец горошком, гвоздика — 2—4 шт., цедра 1 лимона, ржаной хлеб — 200 г, уксус — 1 ст. ложка, красное сухое вино — 100 мл, сахар-песок — 10 г, изюм — 50 г, сок лимонный — 20 мл, крыжовник маринованный — 15 шт., мука, масло сливочное — по 1 ст. ложке

Крупного леща почистить, удалить у него плавники, чешую, внутренности и жабры. Леща надрезать со спины по хребту, распластать на две части, крупные кости и хребет удалить. В дальнейшем рыбу и все ингредиенты залить пивом и поставить на огонь. Варить до готовности.

## Щука под желтым соусом с шафраном

Щука — 1,5—2 кг, белое сухое вино — 200 мл, уксус 3%-ный — 50 мл, корень петрушки, укроп, морковь — по 1 шт., гвоздика, перец горошком — по 2—3 шт., изюм — 1/2 стакана, лимон — 1/2 шт.

Для соуса: масло сливочное — 1,5 ст. ложки, сахар-песок — 1/4 стакана, мука — 1/2 стакана, шафран — 1/2 ч. ложки, рыбный бульон — 4 стакана.

Подготовить 1,5—2 кг щуки, разрезать на куски, посолить. Положить в кастрюлю, влить 1 стакан столового белого вина, рюмку уксуса, воды, положить кореньев, специй и зелени, добавить 1/2 стакана изюма, 1/2 лимона, варить на огне. Приготовить соус: взять 1 ложку масла, 1/4 стакана сахара-песка, 1/2 стакана муки, 1/2 чайной ложки шафрана, развести 3—4 стаканами рыбного бульона, перемешать, прокипятить. Прибавить 1/2 ложки масла. Облить щуку соусом, обсыпать изюмом, лимоном и нарезанными кореньями, прибавить разварного картофеля.

В пост вместо сливочного масла влить 1—2 ложки растительного.

Хозяйка сама разделывает, лежащую на общем блюде рыбу при помощи небольшого ножа и вилки. Большую рыбу разрезают сначала вдоль по средней линии, а затем разрезают





...на порционные куски. Мелкую рыбу кладут целиком. Хозяйка без всяких вопросов о желании гостей отве-  
дать угощения из рыбы накладывает кушанья на тарелки и посылает их каждому сидящему за столом.

После рыбы подают паштеты.

### Паштет из говяжьей печени

400 г говяжьей печени, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г шпика, 1 луковица, 1 яйцо, 1 морковь, 2 ст. л. молока.

Морковь, лук и шпик мелко нарезают. Морковь и лук обжаривают на шпике до мягкости, добавляют нарезанную печень, соль, молотый перец и обжаривают до готовности, до

которого покрывается ломтиками шпика, сверху уложить коренья — морковь, сельдерей, лук, добавить сухари бородинского хлеба и специи, залить водой и тушить. Затем добавить некрупный картофель целыми клубнями, а за 20—25 мин. до конца тушения — сметану. Выдерживать на краю плиты под крышкой, подавать в горшочке, посыпав зеленью петрушки и укропа.

*В рождественские праздники обязательно в центре стола — жареная индейка или гусь с яблоками.*

*Вместе с мясными блюдами подавали традиционные русские пироги: кулебяки и расстегаи.*

### Светский салон

*Подается мускат.*

Все красные вина подаются слегка теплыми. Их количество может достигать до 20 наименований. Шампанское подается в ведерке со льдом.

Во время обеда провозглашаются тосты. Если тост провозглашается хозяином дома за мужчину, присутствующие приподнимают вверх свои рюмки и слегка кланяются.

Тот, за кого провозглашался тост, встает и кланяется хозяину дома, который сделал ему эту честь.

Если же тост провозглашен за даму, то она не встает и довольствуется легким поклоном.

После обеда устраивается чаепитие.

**Сервировка чайного стола.** К большому обеденному столу с правой

## В ДВОРЯНСКОМ ОБЩЕСТВЕ

образования на кусочках печени поджаристой корочки. Подготовленные обжаренные продукты быстро охлаждают и дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой. Две трети нормы масла сливочного размягчают, соединяют с измельченной массой, добавляют кипяченое холодное молоко, хорошо перемешивают до получения однородной массы. Готовый паштет формируют в виде батона, украшают маслом и посыпают рубленым яйцом.

*Подаются пунш и шампанское.*

*Затем на столе в большом количестве появляются мясные блюда.*

### Говядина по-русски

Говядина — 1 кг, морковь — 50 г, лук — 50 г, сельдерей или петрушка — 50 г, масло сливочное — 50 г, молотые сухари черного хлеба — 50 г, картофель — 800 г, сметана — 250 г

Тонкий или толстый край говядины зачистить, нарезать на порционные куски поперек волокон по 2 на порцию и слегка отбить.

Мясо обжарить на сильном огне и уложить в порционный горшок, дно

### Расстегай с мясом и яйцом

Тесто дрожжевое

Для начинки: 800 г мяса (мякоти), 70 г маргарина, 5 яиц, соль и перец по вкусу

Для смазывания: 2 столовые ложки масла

Сырое мясо нарезать на небольшие кусочки, пропустить через мясорубку или порубить ножом. Измельченное мясо положить на противень и обжарить в духовом шкафу. Еще раз пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, рубленое яйцо. Из теста сформовать шарики примерно по 150 г, дать им расстояться 8—10 мин., раскатать круглые лепешки, положить на них начинку по 70—80 г, края защипать. Сформованные расстегаи положить на листы, оставить на 10—15 мин. для расстойки, смазать желтком.

Выпекать при температуре 210—220 градусов. После выпечки смазать сливочным маслом. Подают расстегаи горячими с мясным бульоном.

*Хозяйка так же, как и рыбные, разрезает мясные и другие блюда и угощает гостей.*

стороны приставляют небольшой столик с самоваром. На обеденный стол ставят тарелку с тонко нарезанным сыром, тарелочку с лимоном, накрытые салфетками печенья, булочки. В середину стола ставят вазу с фруктами и рядом высокую вазу с вареньем, а около нее — несколько маленьких блюдец с ложечками, графинчик с ромом. Обязательно подать тарелку с различным хлебом, а рядом ставятся тарелочки с ломтиками говядины, ветчины, телятины.

По окончании чаепития, гости, оставив салфетки на столе, переходят в гостиную или другую комнату, они благодарят хозяев. Хозяйка в это время уже разливает из кофейника по чашкам кофе, начиная с дам.

Предложить выпить еще одну чашечку кофе могут хозяева, ведь самому его спрашивать было бы невежливо. После кофе гости начинают развлекаться.

О хороших манерах и о том, как проходили вечера после обеда, мы расскажем в следующих номерах.

Материал подготовила  
Оксана Джамал-Заде



Кулинария с улыбкой

## АНЕКДОТЫ

\* \* \*

В баре поздно вечером парень посмотрел на часы, вдруг заволновался, схватил пальто, бросил на стойку бара деньги и быстрым шагом направился к выходу. Его окликнул бармен:

- Коля, ты куда вдруг заторопился?
- В театр.
- В это время? Последний спектакль уже скоро закончится.
- Ну да, и меня жена должна отсюда забрать на машине.

\* \* \*

Она, с утра, обиженно: Милый, ты что, забыл, какой сегодня день?

Он, недоумевая: Какой?

Она: День Святого Валентина! Вспомнил? Ну, так куда ты меня сегодня поведешь?

Он, с видом прозревшего гения: В церковь!

Она, удивленно: Почему?

Он: Поставим свечку Святому Валентину.

\* \* \*

В почтовом отделении лысоватый мужчина средних лет стоит у прилавка и методично ставит штампик «С любовью» на ярко-розовые конверты

с изображением сердечек. Потом он достает флакончик и начинает на конверты прыскать духами. Любопытный посетитель подходит к нему и спрашивает, что это он делает. Мужчина отвечает:

- Я отправляю тысячу открыток ко дню святого Валентина с надписью «Угадай, от кого?»
- Но зачем?
- А я адвокат по бракоразводным делам...

\* \* \*

В гостях:

- Мой юный друг, похоже, что тебе нравится декламировать стихи!
- Да я их ненавижу, это мама заставляет их читать гостям, когда хочет, чтобы они поскорее убрались!

\* \* \*

Закон тюбика:

Из пустого тюбика от крема для бритья всегда можно выдавить еще немного крема, которого хватит, чтобы побриться.

Следствие из закона тюбика:

Крема будет хватать до тех пор, пока вы не купите новый тюбик.

\* \* \*

Деревенский кузнец сказал новому подмастерью:

- Сейчас выну из огня подкову. Как кивну головой, бей по ней молотом.
- Так новичок-подмастерье сразу стал кузнецом.

\* \* \*

Звонок в справочную, сотового оператора:

- Але, девушка, ваша компания воюет деньги.
- Расскажите подробнее, что случилось.
- Вчера вечером проверил баланс, было 10 баксов, выключил телефон, сегодня утром включаю - на счете 0.
- А вы телефон на ночь ставили на подзарядку?
- Ставил.
- Так это у вас долги за электричество сняли.

\* \* \*

Мальчик приходит из цирка.

- Папа, там такой аттракцион был! Джигит-наездник заскочил на бегу на коня, проскользнул у него под животом, пробежал за ним сзади, держась за его хвост, а потом заскочил на холку задом наперед!
- Подумаешь, сынок, я проделал все то же самое, когда в первый раз решил на лошади прокатиться!

**Читайте в следующем номере:**

- Мужчина на кухне
- Вкусная диета - путь к красоте
- Насколько вредны биологически-активные добавки
- Как повысить содержание йода

И многое другое!

**Уважаемые читатели!**

Продолжается текущая подписка на I полугодие 2006 года.

Подпишитесь на газету «Кулинарный мир» - это удобно, просто, выгодно и очень дешево.

Подписной индекс для жителей России - 12502 в Каталоге Российской прессы "Почта России" (Каталог МАП).

Для жителей Воронежской области стоимость подписки на 1 месяц - 6 рублей 17 коп. (включая услуги связи)

Подписной индекс 51227 в областном подписном каталоге. Вниманию!

С 1 марта открывается досрочная подписка на II полугодие 2006 года по льготным ценам. Оформить подписку можно в каждом отделении почтовой связи России с любого месяца и на любой период. "Кулинарный мир" - ваш лучший помощник в жизни. Сделайте так, чтобы он всегда был под рукой!



# Кулинарные РЕЦЕПТЫ

№4 (31)'2002 г.



## В НОМЕРЕ:

- \* ЯСЬТА НА СВЕТЛЫЙ ПРАЗДНИК ПАСХИ
- \* ПЕРВАЯ ЗЕЛЕНЬ НА ВАШЕМ СТОЛЕ
- \* КРЕСТЬЯНСКАЯ КУХНЯ
- \* РЫБНЫЕ ПРИСМАКИ
- \* ХОРОША БЕЛОКОЧАННАЯ
- \* РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ





# АПРЕЛЬ, СОГРЕТЫЙ СОЛНЦЕМ

## ПЕРВАЯ ЗЕЛЕНЬ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

Вот и наступило долгожданное тепло. Апрель – время пробуждения природы. Все вокруг согревается солнцем, открывается теплу и свету, расцветают цветы, появляется первая зелень, которая так радует глаз. Весна – это не только первые молодые листочки, но и хорошее настроение, новые надежды. Постарайтесь, чтобы такое приподнятое весеннее настроение было не только у вас в душе, но и у ваших родных и близких. Поделитесь с ними этой радостью, приготовьте весенние блюда по нашим рецептам.



### Закуски

#### Помидоры «Мимоза»

**4 крупных помидора, 6 сваренных вкрутую яиц, зеленый салат, зелень сельдерея, 1/2 луковицы, майонез, черный молотый перец и соль по вкусу.**

Белки отделить от желтков, тщательно перемешать с мелко нарезанным сельдереем, луком, солью, перцем и майонезом до получения однородной массы. Помидоры обдать кипятком, облить холодной водой, снять кожуру, разрезать каждый на 8 частей. Выложить на листья салата, посолить. В центр листа положить приготовленную смесь, украсить пропущенными через сито яичными желтками.

#### Огурцы и помидоры с ветчиной

**150 г вареной ветчины, 3 сваренных вкрутую яйца, по 2 огурца и помидора, 1 луковица, 2 ч. ложки**

**сливочного масла, майонез, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.**

Лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Ветчину, яйца и обжаренный лук дважды пропустить через мясорубку, заправить майонезом, посолить, поперчить, перемешать, переложить в кондитерский мешочек. Огурцы и помидоры нарезать толстыми кружочками, уложить на блюдо. Из кондитерского мешочка на каждый ломтик помидора и огурца нанести подготовленную массу. Украсить зеленью.

### Салаты

#### „Канада весной“

**Зеленые листья салата, помидоры, огурцы, черные маслины, сыр (типа брынзы), красный сладкий перец, отварное куриное мясо, лимонный сок, растительное масло (соотношение всех ингредиентов произвольное), соль по вкусу.**

Листья салата вымыть, просушить, нарезать соломкой, сложить в салатницу, сбрызнуть лимонным соком. В отдельную посуду выложить нарезанные помидоры, огурцы, перец. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком или уксусом, влить растительное масло. Все перемешать, выложить овощи на листья салата. Черные маслины нарезать соломкой, сыр – кубиками, добавить в салат.

#### „Зеленый“

**2-3 кочана зеленого салата, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 стакан кислого молока, редис, огурцы, вареный картофель, зелень петрушки, зеленый лук, щепотка сахара, уксус, растительное масло и соль по вкусу.**

Зеленый салат нарезать полосками, уложить на середину блюда. Яйцо разрезать на 6 долек, уложить срезанной стороной вниз в виде ромашки. Из картофеля, петрушки и крупно нарезанного зеленого лука приготовить салат. По бордюру блюда уложить горками кружочки редиса, кружочки огурца, салат. Посолить непосредственно перед употреблением.

Отдельно взбить кислое молоко с сахаром, добавить соль, уксус и растительное масло по вкусу. Этот соус подать в соуснике.

#### „Весенний“

**4 яйца, 1,5 ч. ложки готовой горчицы, 1/2 стакана сметаны (или майонеза), 250 г сыра, 18-20 больших листьев зеленого салата, соль по вкусу.**

Яйца сварить вкрутую, порубить. Сыр натереть на крупной терке, соединить с яйцами, заправить горчицей и сметаной (или майонезом), посолить.

Все перемешать. Из листьев салата свернуть кулечки, заполнить сырной смесью.

#### Из свежих овощей...

**500 г листьев зеленого салата, 200 г сыра, 150 г ветчины (или копченой грудки), 100 г помидоров, 50 г огурцов, 50 г репчатого лука, 50 г растительного масла, уксус, горчица, зелень петрушки, соль.**

Листья зеленого салата нарезать тонкими полосками, а остальные продукты – кубиками. Хорошо перемешать, заправить соусом, приготовленным из растительного масла, горчицы, уксуса с добавлением соли. Смесью снова размешать. Перед подачей к столу салат посыпать мелко нарезанной петрушкой.

#### ... крапивы

**100 г листьев молодой крапивы, 6-7 стеблей зеленого лука (без перьев), 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока или уксуса, черный молотый перец и соль по вкусу.**

**Для украшения:** маслины, дольки сваренных вкрутую яиц, ломтики лимона или редиса.

Листики молодой крапивы промыть, мелко нарезать. Стебли зеленого лука мелко нарезать, истолочь вместе с нарезанной крапивой в деревянной ступке. Сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, хорошо взбить. Выложить на блюдо, украсить маслинами с дольками сваренного вкрутую яйца или ломтиками лимона и редиса.

#### ... редиса

**2-3 пучка редиса, 2 яйца, 1 стакан взбитого кислого молока, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, сахарная пудра на кончике ножа, соль по вкусу.**

Редис освободить от ботвы, промыть, нарезать тоненькими кружочками, уложить на блюдо. Яйца сварить вкрутую, белки отделить от желтков. Белок нарезать вдоль тонкими полосками, посыпать редис. Желтки размять вилкой, добавить кислое молоко, уксус и растительное масло, сахарную пудру и соль. Эту смесь хорошо взбить, заправить редис. Готовый салат посыпать измельченной зеленью петрушки.

#### ... зеленого лука

**1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, 4 стебля мяты, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, соль по вкусу.**

**Для украшения:** 1 сваренное вкрутую яйцо или брынза.

Перья зеленого лука, петрушку и мяту мелко нарезать, посолить по вкусу, слегка перетереть рукой. Заправить растительным маслом и уксусом.

Готовый салат украсить измельченным сваренным вкрутую яйцом или измельченной брынзой.



"...И дух смирения, терпения, любви и целомудрия мне в сердце оживи".

А.С.ПУШКИН

18 марта начался семинедельный Великий Пост. Этот Пост для каждого верующего человека – духовная подготовка к величайшему из великих праздников – Светлому Христову Воскресению. По церковному уставу во время Великого Поста запрещается употребление в пищу продуктов животного происхождения: мяса, молока, яиц и рыбы. Кроме того, с понедельника по пятницу, если на эти дни не приходится какой-либо праздник, не употребляется и растительное масло. Рыба разрешается всего лишь два раза – на Благовещение Пресвятой Богородицы (7 апреля) и на Вербное воскресенье (28 апреля), в Лазареву субботу (27 апреля) можно употреблять икру.

Обычай воздержания от некоторых видов пищи для очищения души и тела упоминается еще в Ветхом Завете. Он получил особое развитие в христианской церкви. Сам Спаситель предупреждал: "Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягощались объядением и пьянством и заботами житейскими..." Для христиан воздержание от пищи служит утверждением приоритета духовных ценностей над телесными. Об этой простой истине и напоминает нам Пост. Не голод, не отказ от скоромной пищи является главной целью Поста, его назначения состоит в том, чтобы нравственно возвысить человека. Телесное очищение должно обязательно сочетаться со смягчением нрава, преображением души. Пост немислим без подвига милосердия и любви.

## Салаты

### КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ

2-3 картофелины, 1 ст. ложка измельченных ядер грецких орехов, 1/3 стакана сока граната, 3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка мелко измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать небольшими кубиками. Уложить горкой в салатницу, полить соусом, посыпать зеленью.

**СОУС.** Измельченные ядра грецких орехов и чеснок истолочь с солью, добавить мелко нарезанный лук, заправить соком граната, все перемешать.

### ГОРОХОВЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

1 стакан гороха, 3 соленых огурца, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

Горох предварительно замочить, отварить, охладить. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нашинковать, соединить с горохом. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, перемешать. Выложить в салатницу, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

### Икра из хлеба и чеснока

200 г пшеничного хлеба, 3 средние головки чеснока, 20 ядер грецких орехов, 2 ст. ложки растительного масла, 15 г лимонного сока, соль по вкусу.

Чеснок растереть с солью, добавить измельченные ядра грецких орехов. Хорошо растереть. Ломтики пшеничного хлеба намочить в воде, отжать, смешать с чесночно-ореховой массой. Полученную массу взбить деревянной ложкой до пюреобразного состояния, постепенно подливая растительное масло. Икру заправить лимонным соком, выложить в салатницу.

## Борщ свекольный с перловой крупой

3 л воды, 5 картофелин, 1/2 вилка капусты, 1/2 стакана перловой крупы, 2 моркови, 2 свеклы, 2 луковицы, 4 ст. ложки зеленого горошка, 5 ст. ложек томатного соуса, 3 лавровых листа, 2 корня петрушки, 4 зубчика чеснока, сушеная зелень укропа и петрушки, чер-

fasоль, положить зелень и морковь, варить 15 мин. Бульон отцедить, овощи протереть сквозь сито, посолить, поперчить, добавить измельченную зелень, подсолнечное масло, сбрызнуть лимонным соком, размешать.

## „Колобки“ из грибов и отварного картофеля

250 г соленых грибов или 500 г свежих шампиньонов, 800 г отварного картофеля, 4 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек муки, 1 луковица, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Соленые грибы промыть, порубить, (свежие потушить в собственном соку до готовности). Добавить пассерованный лук, посолить, поперчить. Сделать картофельное пюре на воде, посолить, добавить муку, замесить тесто. Тесто разделить на небольшие лепешки. На каждую лепешку положить фарш, придать форму колобка, обжарить в масле.

Подать с томатным соусом или соусом из хрена.

## Блинчики из грибов и картофеля

0,5 кг картофеля, 300 г свежих шампиньонов, мука или молотые сухари, растительное масло для жаренья, соль по вкусу.

Очищенный картофель натереть на терке, добавить мелко нашинкованные грибы, муку или молотые сухари, посолить, перемешать. Смесь выкладывать ложкой в горячее масло, жарить с обеих сторон до румяной корочки.

Подать с любым постным соусом.

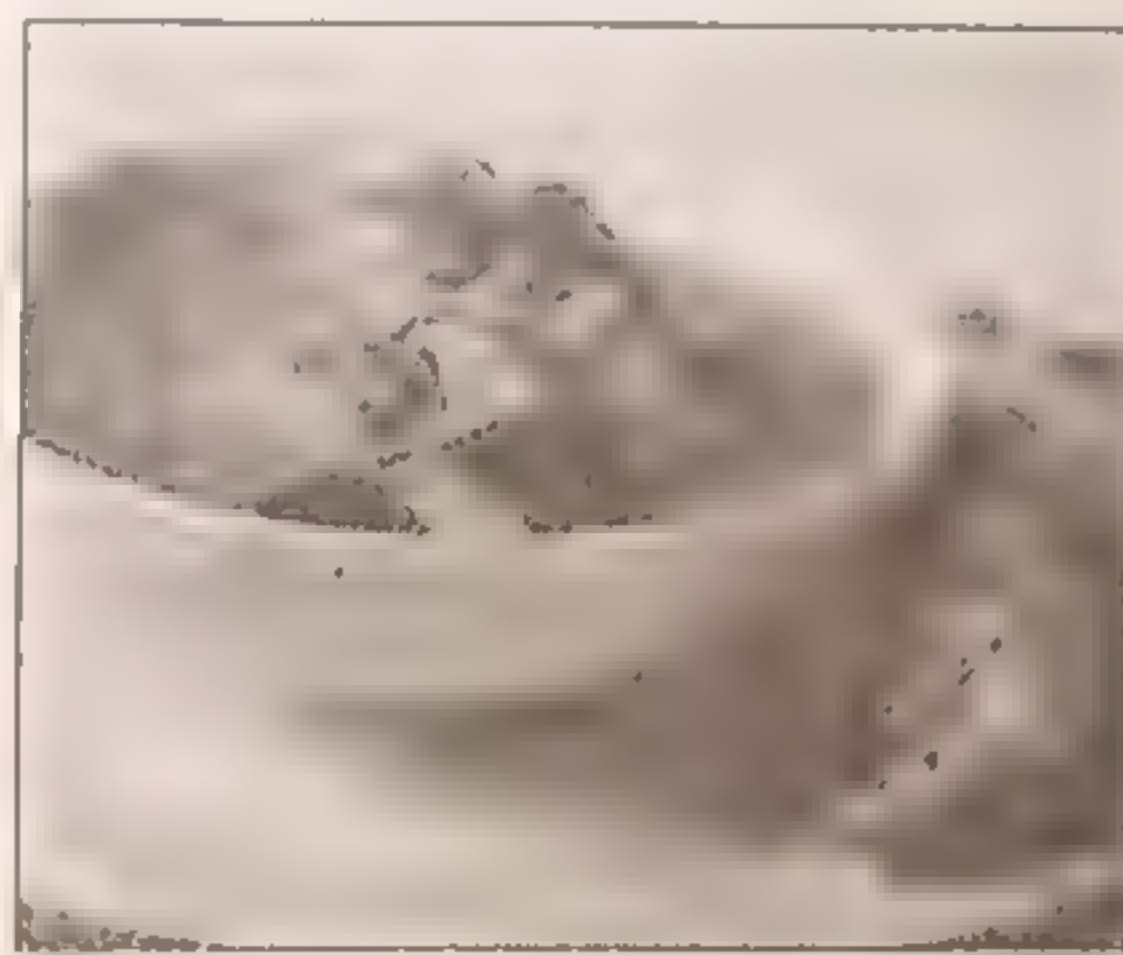
## Фрукты с медом

500 г различных фруктов, натуральный мед, 100 г орехов.

Сливы, груши, яблоки, виноград или другие фрукты очистить, красиво нарезать, положить в посуду, залить медом, посыпать рублеными орехами. Дать настояться 30 мин.

ный молотый перец, соль.

Картофель нарезать кубиками, капусту нашинковать, Свеклу и морковь нарезать тонкими брусочками, лук измельчить. В кипящую воду опустить картофель, капусту, перловую крупу. Варить 25 мин. Свеклу и морковь пассеровать на масле, добавить лук и томатный соус. Во время пассеровки часто помешивать. В борщ положить лавровый лист, измельченные корни, зелень, поперчить, посолить. Опустить в борщ пассерованные овощи, варить 15 мин. Добавить зеленый горошек. В готовый борщ ввести толченый чеснок, кастрюлю накрыть крышкой, снять с огня. Дать настояться 30 мин.



## Пюре из фасоли

400 г белой фасоли, 1 луковица, зелень петрушки и сельдерея, лук-порей, 1 морковь, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, зелень петрушки и укропа, соль.

Фасоль замочить на ночь, промыть. Сначала варить на среднем огне без соли, затем доварить на медленном огне с солью. В бульон, в котором варится



5 мая – Пасха – праздник Светлого Христова Воскресения. Пасха является исторически самым первым и самым главным христианским праздником. Это – “праздников Праздник и Торжество из торжеств”. Он также получил название “царь дней” или Велик день. Своей смертью Спаситель искупил от греха весь род человеческий – Он принес себя в жертву и за живых, и за умерших.

Пасхальные празднества отличаются необыкновенной торжественностью, множеством народных преданий, сказаний и обычаев, идущих из глубины веков. Ни с чем не сравнима праздничная атмосфера. Начиная с Великого Четверга, готовились к пасхальному столу: в Великий Четверг красили и расписывали яйца, делали пасху, в Страстную Пятницу пекли куличи, бабы, блины, медовые пряники, готовили мясные блюда. А в ночь с Великой Субботы на Воскресенье освещали их в церкви.

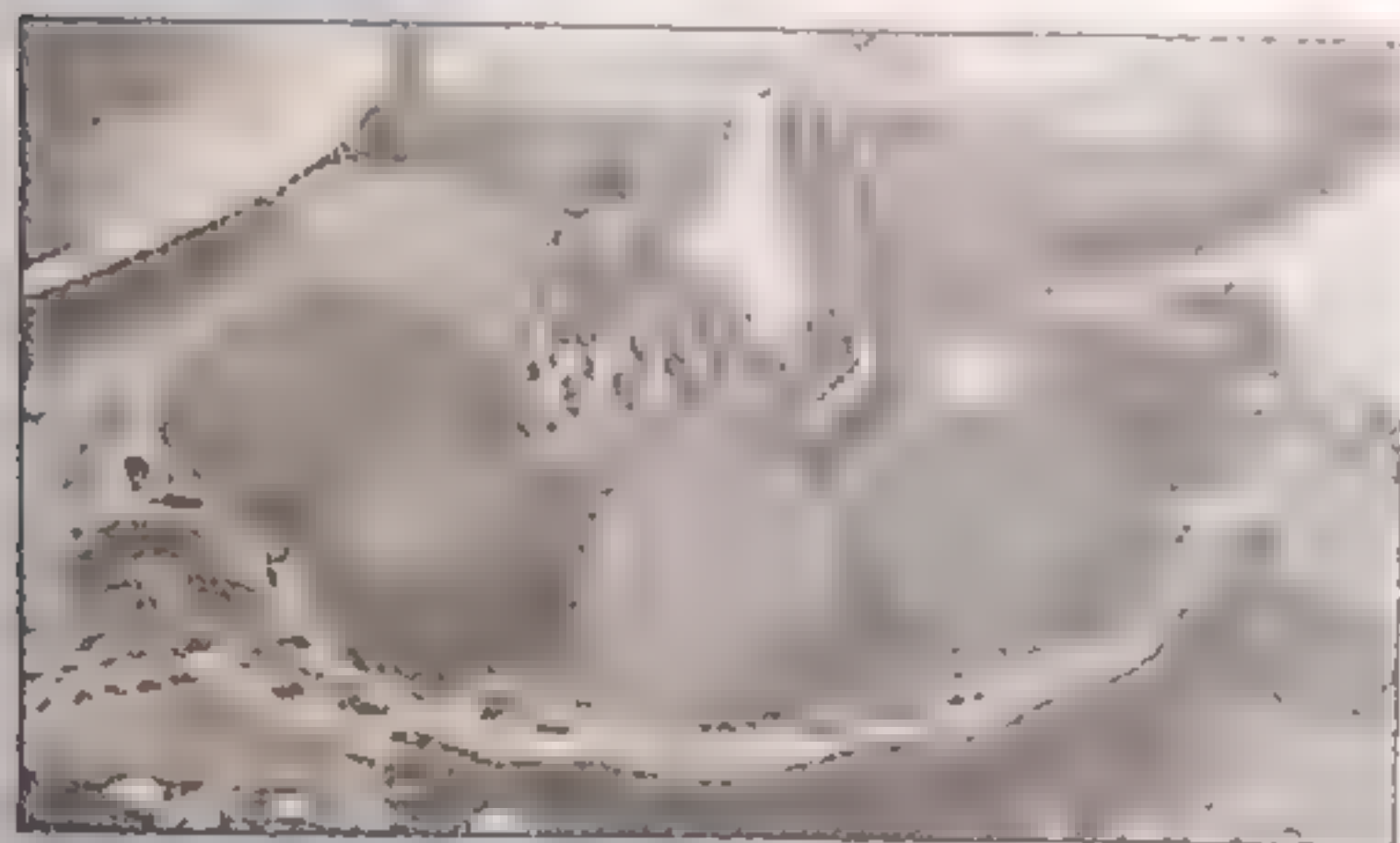
Пасха это еще и праздник весны, пробуждения природы. Весна, соединяясь с Великим пасхальным торжеством, придает ему особую прелесть и обаяние.

В этом празднике все прекрасно: начиная от субботнего вечера, когда идет многочасовая служба в церкви, кульминация которой наступает в полночь во время завораживающего крестного хода, до освящения куличей, пасхи, крашеных яиц и воскресной праздничной трапезы.

### Крашение яиц

Крашение яиц – главный ритуал праздника. Наши предки яйцо от первого христосования хранили весь год, до следующего праздника.

Пасхальный обычай христосоваться и одаривать друг друга крашеными яйцами берет свое начало со времен апостольских. Радостное пасхальное приветствие напоминает нам о восторженном состоянии учеников Христовых, внезапно узнавших о воскресении Его. Они с радостью спрашивали друг друга: “Христос Воскресе?” и отвечали: “Воистину Воскресе!” Взаимное лобзание – это всеобщее прощение, примирение, выражение любви.



Обычай дарить яйца существовал еще в глубокой древности, задолго до Рождества Христова. У иудеев и язычников было принято, являясь к важному лицу, приносить ему что-либо в подарок в знак уважения и почитания. Люди состоятельные приносили золото и драгоценности, бедные – яйца домашних птиц, плоды и фрукты. Такой обычай исполнила и равноапостольная Мария Магдалина, придя к римскому императору Тиберию с известием о Воскресении Христовом. Она подала ему яйцо с возгласом:

– Христос Воскрес!

Император усомнился в возможности воскреснуть из мертвых:

– В это так же трудно поверить, как в то, что белое яичко может стать красным!

И в тот же миг белое яйцо стало алым. С тех пор традиция употребления на Пасху крашеных яиц и подношение их в качестве подарков стала самой распространенной во всех странах, где исповедуется христианство.

## СВЕТЛАЯ

### Способы крашения

Яйца, окрашенные любым способом, называются “КРАШЕНКАМИ”, а расписанные узорами – “ПИСАНКАМИ”. Первоначально их окрашивали только в красный цвет, позже – в различные цвета, а также изображали на них пейзажи, символические знаки и изречения.

Известно множество способов крашения и росписи яиц, позволяющих получить разнообразные цвета, оттенки и узоры. Для этого пользуются как естественными, так и специальными пищевыми красителями. Один из самых распространенных и доступных способов – окрашивание яиц в луковой шелухе. Яйца получают яркими красно-коричневыми.

### Крашение

#### В луковой шелухе...

Тщательно вымытые яйца уложить в кастрюлю между двумя слоями луковой шелухи. Добавить 2 ст. ложки соли (чтобы скорлупа не пошла). Залить теплой или холодной водой, довести до кипения, варить 10 мин. Вынуть из отвара, охладить. В зависимости от насыщенности отвара луковой шелухи яйца приобретут приятный красный или желто-коричневый цвет с различными оттенками. Для более ровной окраски их варят вкрутую в процеженном отваре луковой шелухи. Можно часть яиц достать из отвара, а часть оставить остывать в нем. Цвет будет более насыщенным. Интенсивность окраски зависит от концентрации отвара и времени варки яиц.

Если на яйца наложить вырезанную узорами тонкую, но плотную бумагу или только что распустившиеся листочки деревьев, кустарников или траву (веточку укропа, петрушки, одуванчика, тысячелистника и др.), обвязать нитками, закрытое место на яйце окрасится слабее.

### ... естественных красителей

Можно получить разную окраску яиц с помощью естественных красителей. Окрашивают яйца в отварах из скорлупы грецких орехов, столовой свеклы, моркови, краснокочанной капусты, в березовых листьях и т. д. Для этого яйца варят 10-15 мин. в предварительно приготовленных и хорошо настоявшихся отварах.

Отвар сушеной крапивы, шпината или зелени озимых всходов окрашивает яйца в зеленый цвет;

- скорлупы грецкого ореха и ромашки – в желтый;
- коры вишни и свеклы – в разные оттенки красного цвета;
- цветков ольхи – в фиолетовый;
- коры дуба – в бронзовый;
- шафрана – в золотой;
- краснокочанной капусты – в голубой;
- цветов мальвы – в розовый и т.д.

А вот еще один старый “дедовский” способ крашения яиц.

### В лоскутах, нитках и фантиках

Вымытые и высушенные яйца обвязать яркими цветными красящими нитками или завернуть в лоскутки линяющей материи разных цветов, закрепив ткань нитками. Яйца положить в кастрюлю, залить холодной водой, варить 15-20 мин. Можно залить теплой водой и варить 10 мин. с момента закипания воды. Затем вынуть, охладить, снять лоскутки и нитки. Яйца будут иметь мраморный рисунок. Останется только навести блеск.

По такому же принципу окрашивают фантиками от карамели. Яйца оборачивают фантиками, обвязывают марлей или капроновой тканью.

Вся прелесть такого окрашивания в непредсказуемости, неповторимости мраморного рисунка.



А почему бы вам не порадовать своих близких расписными пасхальными яйцами – "писанками"? Такие яйца не будут съедены во время пасхальной трапезы, их бережно сохраняют до следующей Пасхи. В старину "писанки" были очень популярны и представляли собой настоящие шедевры народного искусства. Веками складывалась художественная традиция, требу-

Потом вынимают из кастрюли второе яйцо и расписывают в том же порядке. Даже простые точки, линии, полосы, нанесенные кисточкой, образуют мраморный рисунок.

### "ПИСАЮТ" ЯЙЦА И ВОСКОМ

На яйца нанести узор растопленным воском, варить в отваре луковой шелухи или других. Расписанные

## Оригинальные украшения для пасхального стола

### Пасхальные яйца в зелени

За 10-12 дней до Пасхи можно высеять зерна овса или пшеницы. На дно блюда или плоской тарелки нужно поместить марлю, сложенную в несколько слоев, высыпать на нее зерна, залить небольшим количе-

ложку муки, теплое молоко. Накрывать полотенцем, поставить в теплое место на 15 мин. В подошедшую опару положить оставшиеся продукты, замесить тесто, поставить в теплое место на 15 мин. Подошедшее тесто разделить на 10 частей, раскатать валики длиной 40-50 см. Скрутить их спиралью, свернуть в кольцо, концы пе-

# РАДОСТЬ ПАСХИ

ющая большого терпения, навыка, тонкого искусства росписи. Как во всяком деле, в их изготовлении есть свои особенные секреты.

### "ПИСАЮТ"

Чтобы в домашних условиях сделать несложную роспись яиц, нужно варить их в течение 8 мин. Затем, не снимая кастрюлю с огня, одно из яиц вынуть (остальные яйца оставить в горячей воде), вытереть насухо и поставить в фарфоровую (стеклянную) рюмку или в специальную рюмку-подставку. Если "фирменной" подставки нет, можно согнуть ее из проволоки. На горячее сухое яйцо нанести нужный рисунок акварельными или специальными красками и лаками для яиц. Можно использовать масляные краски и даже гуашь (только роспись потом придется покрыть лаком). Вначале раскрасить верхнюю половину яйца. Когда рисунок подсохнет, перевернуть и раскрасить оставшуюся половину. На горячем яйце краска мгновенно высыхает и не распыляется.

таким образом яйца окрашиваются только в местах, не тронутых воском.

Еще более интересные и оригинальные "писанки" получаются при следующем способе росписи. Воск нанести на яйца и варить их в отваре яблоневой коры, которая придаст им желтоватую окраску. Сверху вновь нанести узор из растопленного воска и опустить их в отвар другого цвета.

Более сложный способ раскрашивания яиц позволит получить настоящие украинские "писанки". На сыром холодном яйце вывести узоры горячим воском при помощи стального перышка. Сделав узор, яйцо макают в разведенную холодную краску, начиная с самой светлой. Обтирают и делают новый узор воском, опять макают в другую краску. Когда все узоры наведены, надо осторожно "стопить" воск с яйца над пламенем газовой горелки или над свечой. По мере того как воск тает, его надо вытирать мягкой бумагой или тряпочкой.

ством воды. По мере высыхания марли следует периодически подливать воду. Для дружного прорастания зерен необходимо одно условие – небольшое количество влаги должно сохраняться постоянно. И тогда к празднику Пасхи стол можно будет украсить нежной зеленой травкой, уложив вокруг нее яркие крашенные яйца.

### Куручка-наседка

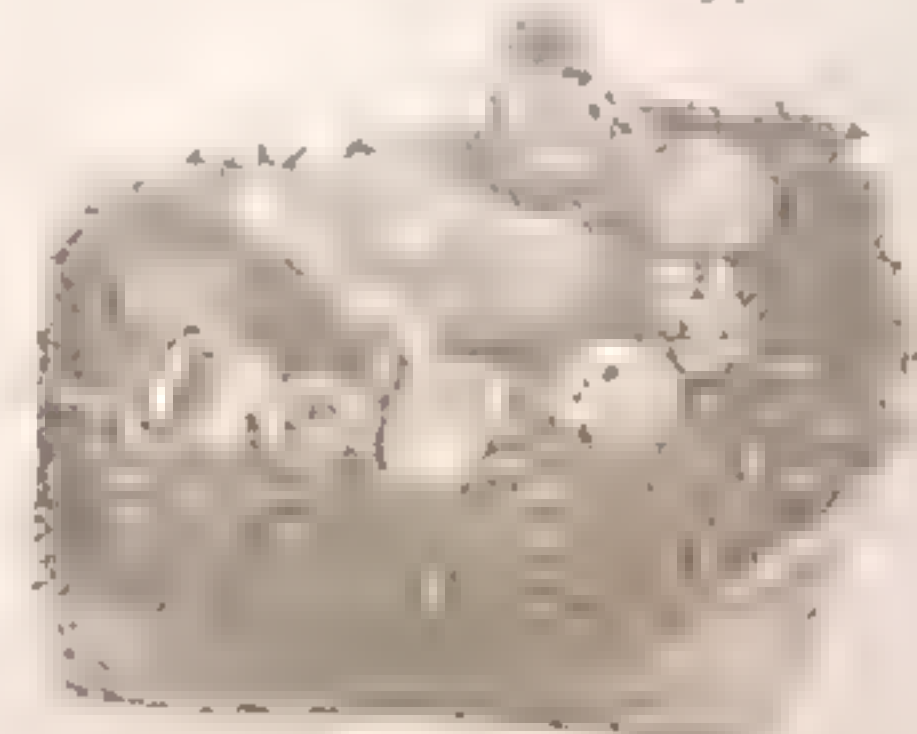
Куриное и перепелиные яйца сварить вкрутую. Зеленую травку, выращенную заранее перед праздником, выложить в неглубокую соломку корзиночку. Курицу выполнить из куриного

репелли. Уложить гнездышки на противень, смазанный маслом. Гнездышки смазать желтком, выложить в середину каждого по яйцу. Дать расстояться 10 мин. Выпекать в духовке при 200-210° 15-20 мин. После выпечки яйца раскрасить.

### ... И ПЕСОЧНОГО

120 г масла или маргарина, 1 яйцо, 250 г муки, 120 г сахара.

Из предложенных ингредиентов приготовить песочное тесто, раскатать толщиной 0,5 см. Формочкой диаметром 6 см вырезать кружки (это будут основания гнездышек). Для бортиков гнездышек оставшееся тесто пропустить через чесночницу, выложить сплетенные полоски теста по кругу. Корзинки смазать желтком, запекать в духовке при 190° 15-17 мин. до подрумянивания.



яйца, голову – из перепелиного, гребешок – из плотного сукна, крылышки – из рогожи с наклеенным кружевом. Вокруг курицы разложить перепелиные яйца. Эта композиция будет выглядеть очень нарядно и радостно.

### "Гнездышки"

#### из дрожжевого ТЕСТА...

50 г масла, 300 г муки, 25 г дрожжей, 125 г молока, 1 яйцо, 50 г сахара, 10 вареных яиц, масло для смазки противня, щепотка соли.

Муку просеять, выложить горкой, сделать углубление. Поместить в него раскрошенные дрожжи, добавить немного сахара, 1 ст.



В остывшие гнездышки положить шоколадные яйца или конфеты.

### Пасхальный баранчик

Приготовить тесто также же, как для куличей, заполнить им форму, сделанную в виде баранчика, до половины объема. Выпекать при температуре 180-200°.

## Полезные советы:

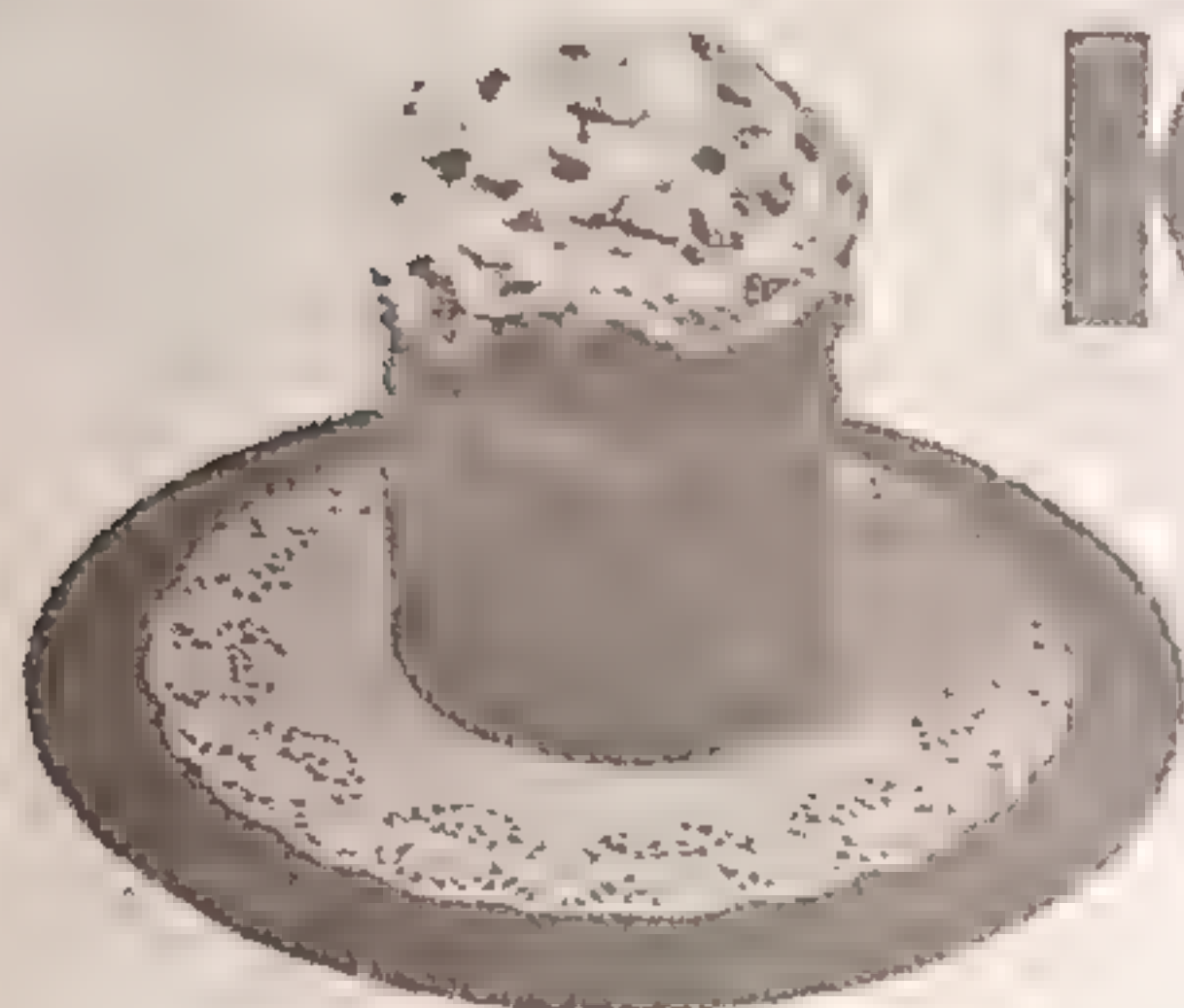
⇒ Вода, в которой варятся яйца, не должна сильно кипеть. Если варить на сильном огне, белок будет твердым, а желток – мягким.

⇒ Если вы хотите победить всех при "христосовании", варите яйца 30 мин. в крепчайшем растворе соли с мелом, а затем покрасьте. Такое яйцо будет непробиваемым.

⇒ Если крашенные яйца протереть пропитанной растительным маслом тряпочкой, они приобретут красивый блеск.



У христиан пасхальный стол – самый красивый и роскошный. Его богатство – символ небесной радости. Не случайно Господь сравнивал Царство Божие с пиром. Чтобы еще больше подчеркнуть символическое значение пасхальной трапезы, христиане традиционно готовили особые кушанья, самым древним из которых является кулич. В Беларуси и России куличам отводилось главное место на праздничном столе. По Евангельскому обычаю каждая семья должна приготовить кулич – сдобный хлеб — и освятить его в церкви.



## КУЛИЧИ

### Пасхальный

1 стакан теплого молока, 50 г дрожжей, 1 стакан сахара, 200 г сливочного масла или маргарина, 10-15 яичных желтков, 1 кг муки, ванилин и мускатный орех по вкусу, 0,5 ч. ложки соли.

Дрожжи распустить в теплом молоке, добавить 1 ст. ложку сахара и 1 стакан муки. Желтки растереть добела с сахаром, добавить соль, взбить венчиком или миксером. Затем, подсыпая порциями муку, замесить тесто, добавив любой ароматизатор (мускатный орех или шафран, кардамон, ванилин с апельсиновой или лимонной цедрой и др.). Поместить тесто в теплое место, дать подняться. Когда оно увеличится по объему в 2 раза, вмешать в него размягченное сливочное масло и сахар. Тесто месить до тех пор, пока оно перестанет прилипать к рукам. Затем разложить в формы для выпечки, смазанные растительным маслом, заполняя их на одну треть. Когда тесто поднимется и заполнит всю форму, осторожно поставить в разогретую до 180-200° духовку.

### Нечерствеющий

3 стакана муки, 4,5 стакана молока, 0,5 стакана густых дрожжей, 0,5 стакана ароматного сахара, 50 г муки, 1,5 стакана топленого сливочного масла, 2 кг муки.

Для ароматного сахара: 4 г ванилина (или на выбор 16 капель розового масла, цедра 2-х апельсинов, 1 чашка лепестков розы, 1 ст. ложка кофе), 200-400 г сахара.

3 стакана муки заварить 3 стаканами кипящего молока, размешать, накрыть, оставить на 1 час. Влить оставшееся молоко, густые дрожжи, добавить ароматный сахар, немного муки, размешать, дать подняться. Хорошо вымесить. Влить тепкое масло, всыпать оставшуюся муку. Вымесить густое тесто, сделать куличи. Когда они поднимутся, выпекать до готовности в духовке.

### Домашний

1 кг муки, 0,5 л молока, 80 г дрожжей, 2 стакана сахара, 5 яиц, 250 г масла, 300 г изюма, 1 ч. ложка соли.

Завести опару на теплом молоке, дрожжах и с половиной порции муки, всыпать 1 ст. ложку сахара. Когда опара поднимется, добавить сахар, влить

растопленное масло, вбить 2 яйца и 3 желтка (оставшиеся 3 белка использовать для глазури), всыпать муку (сколько потребуется). Замесить крутое тесто. Добавить подготовленный изюм. Тесто разложить в смазанные маслом формы, дать подняться. Выпекать при 200° 20-25 мин.

Остывшие куличи покрыть глазурью из взбитых белков с сахаром, поставить в духовку на несколько минут, чтобы глазурь немного подрумянилась.

### Кондитерский

Для теста: 400 г муки, 160 г сливочного маргарина, 100 г сахара, 160 г меланжа, 20 г дрожжей, 100 мл молока, 80 г изюма, ванилин, соль.

Для сиропа: 60 г сахара, 20 г сухого вина, 45 г воды.

Для помады: 90 г сахара, 25 мл воды, 30 г повидла (цукатов или фруктов).

Завести опару, выдержать ее 4 часа при 30°. Смешать яйца, сахар и соль, нагреть до 35°, помешивая венчиком. Эту смесь добавить в опару, всыпать муку, замесить тесто. В конце замеса добавить разогретое масло и подготовленный изюм. Оставить для брожения на 1-1,5 часа при 30-35°, затем обмять. Готовое тесто скатать в виде шара, уложить в форму, смазанную маслом. Спустя 1,5 часа, после полной расстойки, выпекать при 180-200° примерно 60-70 мин. Остывший кулич выложить из формы, поставить вверх дном. Через 10 мин. ароматизировать в сиропе, глазуровать помадой. Украсить повидлом, цукатами или фруктами.

\*\*\*

Предлагаем приготовить нетрадиционный кулич по рецепту Галины Поскребышевой. Пасхальные блюда этого известного кулинара отличаются от классических меньшим содержанием яиц, масла и сахара. Куличи всегда выпекались с большим количеством сдобы, а в рецептах Г.Поскребышевой сдоба заменяется тыквой или морковью. Такие куличи получаются не только вкусными, но и полезными. Они рассчитаны на тех людей, которым употребление яиц противопоказано или ограничено.

### Морковный

100 г сливочного масла, 200 г сахара, 500 г молока, 200 г моркови, 50 г дрожжей, 1 кг муки (сколько возьмет тесто), соль по вкусу.

Подготовленную морковь нарезать кусочками, уложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды (до 1/3 объема, занимаемого морковью), накрыть крышкой, варить до готовности. Протереть через сито, добавить масло, молоко, муку, разведенные в небольшом количестве теплого молока дрожжи и сахар, посолить по вкусу. Замесить тесто, дать подняться. Заполнить им наполовину подготовленные для выпечки формы. Как только тесто в формах поднимется и заполнит их полностью, поставить куличи в духовку, выпекать при 180-200°.

### Чтобы кулич удался

Особенностью теста для куличей является то, что в него кладут очень много яиц, сливочного масла и сахара. Для выпечки используют специальные высокие цилиндрические формы.

**Приготовление теста.** Сначала заводят опару из всей нормы теплой жидкости (воды или молока), дрожжей и половины нормы муки. Опару должна бродить при 28-30° примерно 3-3,5 часа до максимального подъема. Как только опара начнет оседать, можно начинать месить тесто, добавляя все остальные ингредиенты. После того, как тесто будет вымешано, следует накрыть кастрюлю крышкой и оставить для дальнейшего брожения. Когда тесто достигнет максимального подъема (примерно через 1 час), его обминают.

Приготовленное тесто раскладывают в формы, тщательно смазанные маслом, заполняя их лишь на 1/3. Из теста делают жгуты в виде креста или буквы "ХВ". Когда тесто поднимается вровень с краями формы, осторожно ставят в духовку, выпекают при 180° до готовности. Продолжительность выпечки кулича зависит от его размера. Во избежание пригорания в нижней части духовки ставят емкость с горячей водой. Во время выпечки форму с куличом нужно очень осторожно поворачивать, но не встряхивать, т.к. даже при небольшом толчке тесто может осесть и середина будет пустой. После подрумянивания кулич покрывают белой бумагой, смоченной водой.

Готовые охлажденные куличи украшают глазурью, орехами, цукатами, цветной посыпкой, сахарной пудрой, леденцами и т.д.

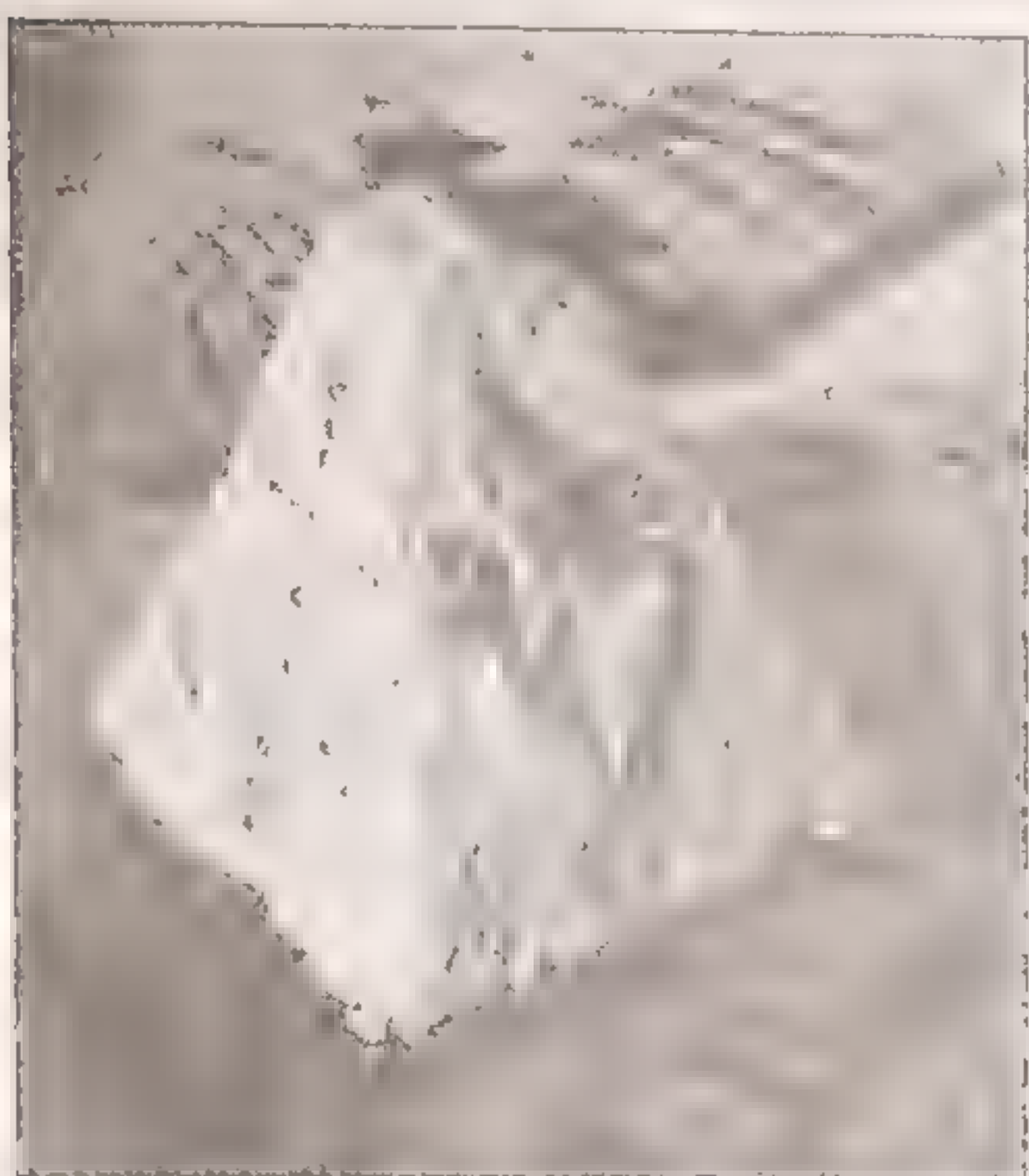


К числу ритуальных блюд Светлого Христова Воскресения относится пасха – творожная масса с наполнителями в виде усеченной пирамиды. Это – символ Гроба Господня. Она готовится только один раз в году. Хотя блюдо это очень трудоемкое и довольно дорогое, но ради праздника хозяйка не считается ни с какими затратами. После освящения в церкви пасху вместе с куличами и крашеными яйцами ставят на стол.

\*\*\*

Для придания пасхе традиционного вида необходима пасочница – деревянная сборно-разборная резная форма, состоящая из 4-х дощечек. На внутренней стороне досок вырезают буквы "ХВ", иногда вместе с крестом изображаются копыта, трости, проросшие зерна, ростки, цветки – символы страдания и Воскресения Христа. Если такой формы в доме нет, можно использовать любую подходящую посуду.

Пасху готовят холодным и горячим способом. Для холодной (сырой) пасхи все компоненты тщательно протирают в однородную тающую массу (не нагревая). Для вареной – массу нагревают на огне до того момента, когда со дна кастрюли начнут подниматься пузырьки.



Сырая

### Обыкновенная

2,5 кг творога, 200 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Творог дважды протереть через сито. Масло растереть с сахаром до бела, добавить сметану, продолжать растирать до полного исчезновения кристаллов сахара. Полученную кремообразную массу соединить с протертым творогом, посолить, перемешать. Массой заполнить пасочницу, закрыть блюдцем, положить небольшой гнет, поставить на 12 часов в холодильник.

### Царская

450 г сливочного масла, 5-6 желтков, 500 г сахара, 1 кг творога, 300 г 30%-ных сливок, по 1 ст. ложке изюма, миндаля, цукатов, кардамона или ванилина на кончике ножа.

Сливочное масло растереть с сахаром до бела, добавляя по одному желтку. Массу растирать до полного растворения кристаллов сахара, ароматизировать ванилином или тонко смолотым и просеянным через частое сито кардамоном. Добавить дважды протертый через сито творог, изюм, миндаль, измельченные апельсиновые цукаты или натертую лимонную цедру. Тщательно перемешать, ввести взбитые сливки, перемешать сверху вниз.

## ПАСХА

Заполнить массой пасочницу, застланную чуть влажной марлей, закрыть блюдцем, нагрузить небольшим гнетом. Поставить в холодильник.

### Монастырская

1,5-2 кг творога, 400 г сливочного масла, 2 стакана сметаны, 2 стакана сахара, 1 пакетик ванильного сахара.

Сливочное масло слегка нагреть, остудить. Творог протереть через сито, смешать с растопленным сливочным маслом. Добавить сметану, сахар, ванильный сахар. Тщательно вымешать. Выложить в форму, оставить под прессом на ночь.

### С миндалем и изюмом

1,6 кг творога, 200 г сливочного масла, 800 г сахарной пудры, 9 яиц, 250 г сметаны, 1 стакан миндаля, 1 стакан изюма.

Творог дважды протереть через сито, добавить сметану. Масло растереть до бела с сахарной пудрой, постепенно по одному добавляя яйца. Растереть массу до полного растворения кристаллов сахара, соединить с творогом. Добавить промытый и высушенный изюм, очищенный и измельченный миндаль. Хорошо перемешать. Этой массой заполнить пасочницу, прикрыть блюдцем с грузом. Поставить в холодильник.

### Со сгущенным молоком

1,5 кг творога, 300 г сливочного масла, 250 г сметаны, 400 г сгущенного молока или сливок, 0,5 стакана сахара, 1 стакан изюма, щепотка ванилина.

Изюм перебрать, вымыть, обсушить. Творог протереть через сито. Масло мелко порубить, всыпать сахар, растереть, соединить с творогом и ванилином, тщательно растереть. Добавить сметану и сгущенное молоко, подготовленный изюм. Тщательно перемешать. Массу положить в пасочницу под гнет. Поставить в холодильник.

### Заварная простая

2 кг творога, 300 г сливочного масла, 400 г сметаны, 4 яйца, соль по вкусу.

Творог дважды протереть через сито. В отдельной посуде довести до кипения при непрерывном помешивании масло, сметану, 3 яйца. Горячую массу влить в протертый творог, добавить еще 1 яйцо, посолить. Перемешать массу до однородности, заполнить пасочницу, прикрыть блюдцем, положить небольшой гнет. Поставить на холод.

### Запеченная

1 кг творога, 10 яиц, 2 пачки ванилина, 200 г сахара, 150 г изюма, 100 г цукатов, масло для смазки формы, сухари для посыпки.

Творог смешать со всеми ингредиентами. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Запекать в духовке при 180° 1-1,5 часа. Поставить пасху в прохладное место на 1 сутки, не вынимая из формы.

### Советы:

- Чтобы пасха легко вынималась из пасочницы с сохранением формы, пасочницу перед заполнением необходимо выстлать чуть влажной марлей.
- Для пасхи необходим творог самого превосходного качества, лучше его купить на рынке или приготовить самим в домашних условиях. Он должен быть свежим, сухим, однородным. Хорошая пасха получается из жирного творога, обезжиренный лучше не использовать. В любом случае творог перед приготовлением следует положить под гнет, чтобы удалить излишнюю влагу, затем дважды протереть через сито, но не пропускать через мясорубку. А затем из воздушной творожной массы готовить сырую, заварную или запеченную пасху.
- Творог для приготовления пасхи можно сделать из топленого молока. Технология его приготовления такая же, как и для обычного творога, только молоко предварительно затапливают в духовке в течение нескольких часов (чем дольше топится молоко, тем интенсивнее становится его окраска). Пасха из такого творога имеет красивый розовый цвет и приятный тонкий вкус.
- Пасху следует держать в холоде под гнетом не менее 12 часов.
- Если для пасхи используется изюм, то его предварительно промывают, перебирают и высушивают на полотенце.



# Под веселый перезвон

Вот и наступил светлый и радостный праздник Пасхи. В доме торжествует ни с чем не сравнимый аромат пасхальных куличей, а на столе красуется творожная пасха, всеми цветами радуги переливаются "крашенки" и "писанки". Зажжены пасхальные свечи. По возвращении из церкви вся семья начинает разговляться освященными яйцами, куличами и пасхой. Обильная праздничная трапеза приготовлена с большой любовью и радостью. И пусть сегодняшний стол несколько изменен и упрощен по сравнению с традиционным пасхальным столом в прошлом, но и современные хозяйки, конечно, постараются приготовить различные закуски и вкусные мясные блюда.

Памятуя давнюю традицию, старший в семье должен очистить одно из освященных яиц, разрезать его на столько частей, сколько членов семьи за столом. И каждый присутствующий съест свою часть, посыпав её освященной солью с кусочком освященного черного хлеба. А затем начнется пиршество, на котором мы советуем отведать блюда, приготовленные по предлагаемым вашему вниманию рецептам.

## Куриный студень

**1 курица, 2 ст. ложки уксуса, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 лимон, 2-3 бутона гвоздики, черный перец горошком, соль.**

Подготовленную курицу разрубить на куски, посолить. Лук, корень петрушки и лавровые листья мелко нарезать. В воду влить уксус, положить лук, гвоздику, петрушку, лавровый лист, корень лимона, перец. Довести до кипения. Опустить куски курицы, варить до мягкости. Вынуть из отвара, облить соком лимона (в небольшом количестве), чтобы куриное мясо осталось белым. Мясо выложить в глубокое блюдо. Отвар продолжать варить, посолить и добавить еще уксуса. В готовый отвар влить предварительно разведенный желатин. Для прозрачности отвар очистить взбитыми яичными белками, процедить через салфетку, залить курицу.

Блюдо поставить в холодное место. Украсить студень ломтиками лимона и зеленью петрушки.

По этому же рецепту можно приготовить телячьи ножки.

## Цыпленок фаршированный

**1 цыпленок, печень 1 цыпленка, 50 г сливочного масла, 50 г филе говядины, 50 г ветчины, 50 г мякиша пшеничного хлеба, 2 яичных желтка, немного чеснока, 1 луковица, зелень петрушки, тертый сыр, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль.**

Цыпленка промыть, обсушить. В сливочном масле обжарить печень с мякотью говядины, охладить, мелко нарезать. Ветчину, чеснок, лук и петрушку измельчить. Хлеб вымочить в молоке и отжать. Все соединить, добавить желтки, тертый сыр, мускатный орех, посолить, поперчить, хорошо вымешать. Фаршем заполнить тушку цыпленка, зашить ниткой, положить в кастрюлю, залить подсоленной водой. Довести до кипения на небольшом огне. Тушить до готовности. Процедить. Удалить нитку.

Подавать с отварными овощами и сметаной 10%, соевым.

## Закуска „Капустные „мешочки““

**1 маленький кочан белокочанной капусты, 1 луковица, 200 г вареной ветчины, 200 г творога, 4 желтка, 125 г сливочного масла с зеленью, 1 пучок зеленого лука, 100 мл бульона из кубиков, 50 мл яблочного уксуса, 70 г томатного пюре, 1 ч. ложка сахара, черный молотый перец, соль.**



Капусту разобрать на листья, бланшировать 3 мин. Репчатый лук измельчить. Ветчину нарезать соломкой. Творог перемешать с желтками, добавить репчатый лук и ветчину. По 2 листа капусты сложить один в другой, выложить начинку. Положить на начинку по кружочку масла с зеленью. Перья зеленого лука окунуть в горячую воду, связать ими капустные "мешочки". В бульон влить яблочный уксус, выложить "мешочки", тушить их 30 мин. Томатное пюре и оставшееся масло размешать в отваре, добавить сахар, поперчить, посолить. Разлить томатный соус по порционным тарелкам, выложить "мешочки", украсить зеленью.

## Грудинка свиная фаршированная

**1,5 кг свиной грудинки, 0,75 кг белокочанной капусты, 2 моркови, 3 соленых огурца, 2 луковицы, 2**

**яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки топленого сала, черный молотый перец, соль.**

Капусту нарезать, морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать. Все потушить в жире, добавить натертые на крупной терке очищенные от семян соленые огурцы, еще потушить. Затем остудить, добавить яйцо, сухари, поперчить, посолить, перемешать.

Кусок свиной грудинки обсушить. С одной стороны между ребрами и мясом сделать надрез в виде кармана. Наполнить его подготовленной смесью, отверстие зашить, грудинку натереть солью, положить на противень, поставить в горячую духовку. Когда грудинка обжарится, влить немного воды, продолжать жарить, поливая образующимся соком. Готовую грудинку нарезать так, чтобы в каждом куске было ребро, подать с картофельным пюре.

## Говядина с чесноком

**500 г мяса без кости, 100 г свиного сала, 2 луковицы, 3-4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль.**

Чеснок очистить, пропустить через чесночницу. Мясо промыть в холодной воде, обсушить с помощью салфетки, поперчить, посолить, натереть чесноком. Оставить на 1 час. Лук очистить, мелко нарезать. Сало разогреть в кастрюле, добавить лук, спассеровать его, положить сверху мясо, обжарить слегка со всех сторон, влить немного теплой воды или бульона, накрыть кастрюлю крышкой и поставить в духовку на небольшой огонь. Тушить до мягкости. В конце приготовления открыть крышку, чтобы образовалась румяная корочка. Вынуть мясо из кастрюли и нарезать поперек волокон ломтиками. В кастрюлю всыпать муку и перемешать с мясным соком и жиром, чтобы не образовались комки. Влить 0,5 чашки теплой воды или бульона и проварить. Посолить по вкусу, мясо положить в кастрюлю. Подавать с отварным картофелем или тушеной капустой.

## Свинина,

## шпигованная ветчиной

**800 г мякоти нежирной свинины, 200 г ветчины, 80 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан яблочного уксуса, мясной бульон, соль, черный молотый перец.**

Нашпиговать мясо кубиками ветчины, перевязать ниткой. Положить в кастрюлю с маслом, обжарить со всех сторон на сильном огне, посолить и поперчить. Влить уксус. Когда он испарится, закрыть кастрюлю крышкой и оставить на небольшом огне до готовности, время от времени подливая бульон. Снять нитки, нарезать ломтиками.





# КОЛОКОЛОВ

## Рулет из телятины

1 кг телятины, 150 г ветчины, 5 яиц, 50 г чеснока, 100 г сливочного масла, зелень укропа, соль, перец по вкусу.

Телятину отбить, поперчить, посолить, на середину куска положить мелко нарезанную ветчину с вареными яйцами, свернуть рулетом и перевязать нитками. Рулет натереть чесноком и обжарить на сливочном масле до румяного цвета. Затем налить в сковородку воды, положить рулет, поставить в духовку и тушить до готовности. С готового рулета снять нитки, нарезать, полить топленым сливочным маслом и посыпать зеленью укропа.

## Тушеное мясо «София»

800 г мякоти говядины (куском), 30 г свиного сала, 30 г сливочного масла или маргарина, 0,5 стакана масла или маргарина, 0,5 стакана белого сухого вина, 3 крупные луковицы, 2 лавровых листа, мясной бульон, соль, черный молотый перец.

Мелко нарезанное свиное сало обжарить в сливочном масле до золотистого оттенка, положить мясо, обжарить его со всех сторон, посолить, поперчить, залить вином. Когда вино испарится, добавить мелко нарезанный лук, лавровый лист и несколько ложек горячего бульона. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и тушить 3 ч. Если соус будет слишком жидким, за несколько минут до готовности добавить сливочное масло с мукой, тщательно перемешав. Мясо нарезать ломтиками и полить соусом.

## Эскалопы

6 свиных эскалопов, 60 г сливочного масла, 250 г грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, 250 г белого вина, 2 ст. ложки томатной пасты, бульон, 1 ч. ложка рубленой петрушки, 1 ч. ложка соли, щепотка молотого перца.

Обжарить эскалопы на сливочном масле, не панируя. Выложить их на блюдо. Обжарить тонко нарезанные сырые грибы на масле, в котором жарились эскалопы. Добавить немного растительного масла и нарезанный лук, обжарить в течение нескольких секунд. Полить белым вином, которое следует уварить наполовину, затем добавить томатную пасту и немного бульона. Вылить соус на эскалопы, приправить измельченной петрушкой.

## Курица „Красная“

1 курица, 1 стакан грецких орехов, тертый сыр, 2 ст. ложки масла, черный молотый перец, соль.

Для соуса: 1 ст. ложка масла, 3 луковицы, 4 зубчика чеснока, 2 стакана томатного пюре, 1 лавровый лист, 0,5 ч. ложки соли.

Курицу натереть солью и перцем, обжарить на разогретом масле до ко-

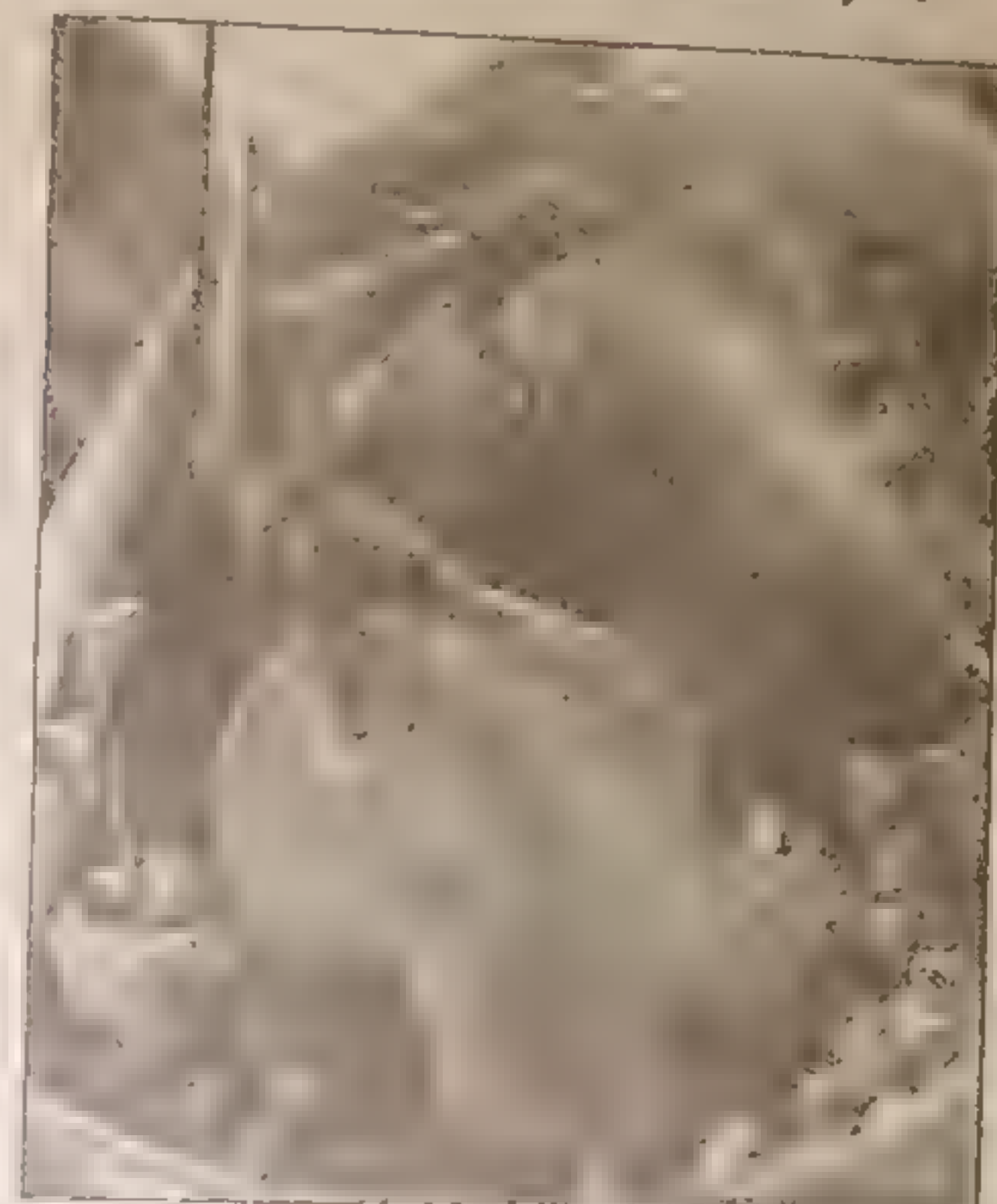
ричневого цвета, обсушить. Положить курицу в соус, добавить лавровый лист, посолить по вкусу. Тушить под закрытой крышкой. Готовую курицу выложить на блюдо.

Орехи разделить пополам, обжарить, выложить вокруг курицы или смешать с соусом, который также выложить вокруг курицы. Посыпать тертым сыром.

СОУС. Лук и чеснок измельчить, обжарить до полупрозрачности. Добавить томатное пюре и 0,5 стакана воды, проварить до мягкости. Для придания остроты можно добавить 1 ч. ложку острого соуса.

## Цыплята с картофелем и шампиньонами

500 г картофеля, 200 г шампиньонов, 100 г сала с прожилками, 2 цыпленка, 2 веточки петрушки, 2 ст. ложки топленого масла, 500 мл бульона из кубиков, черный молотый перец, соль.



Картофель нарезать ломтиками, сало — полосками, шампиньоны разрезать на 4 части. Подготовленных цыплят посолить и поперчить изнутри и снаружи, Петрушку вымыть, обсушить, вложить в каждого цыпленка. Обжарить со всех сторон в горячем топленом масле. Добавить картофель, грибы и сало. Довести до готовности в духовке при 180° в течение 45 мин., периодически поливая цыплят бульоном.

## Пасхальные десерты

Тем, кто не имеет достаточно времени и возможности для приготовления настоящей пасхи, предлагаем приготовить лакомые десертные угощения из творога.

### ТВОРОЖНАЯ МАССА

#### СЫРАЯ С МЕДОМ

500 г творога, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки натурального меда, 4 яичных желтка, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны или сливок.

Яичные желтки тщательно растереть с сахаром и подогретым медом. Добавить размягченное сливочное масло. Взбить до образования пышной однородной массы. Массу смешать с протертым творогом.

Подать со сметаной или со взбитыми сливками.

Сыровую массу можно приготовить с вареньем, повидлом или джемом, для чего в готовой сыровой массе делают небольшое углубление, наполняют его ягодным вареньем или джемом.

#### ВАРЕНАЯ

400 г творога, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 4 яйца, 0,5 стакана сахара, 5 ст. ложек изюма, 0,5 стакана измельченных орехов, немного ванилина, соль по вкусу.

Творог протереть через сито, добавить сметану, сливочное масло, сахар, посолить. Хорошо размешать. Добавить сырые яйца и изюм. Тщательно перемешать.

Только перемешать. Творожную массу выложить в кастрюлю. Непрерывно помешивая, довести до кипения (но не кипятить). Снять кастрюлю с огня, массу охладить, продолжая помешивать. Добавить орехи.

### СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ

#### ЛИМОННОЕ

500 г творога, 1 стакан лимонного сиропа, 1/4 стакана сахарной пудры.

Для украшения: светлый и темный изюм.

Творог, сахар и лимонный сироп взбивать миксером 3 мин.

Готовое суфле выложить в креманки, украсить изюмом.

#### С КУРАГОЙ

300 г кураги, 0,5 стакана сахарной пудры, 300 г творога, лимонный сок и цедра 1 лимона.

Для украшения: взбитые сливки и курага.

Курагу вымыть, ошпарить, растереть. Добавить сахар, протертый творог, сок и цедру лимона. Массу тщательно перемешать. Суфле разложить в порционную посуду. Украсить взбитыми сливками, кусочками кураги.

Подать охлажденным



Особенно широко и щедро отмечается праздник в селах и деревнях. Как правило, к этому празднику припасали все самое лучшее и самое вкусное. К праздничному столу издавна подавали много снеди, запекали барашка, свиной окорок, жарили телятину, а вот горячие блюда к этому столу не подавали. Обязательно на праздничном столе были соленые, вяленые и копченые изделия, подготовка которых начиналась еще с зимы. В этот день не принято было подавать и рыбу.



## Солонина отварная под соусом с хреном

500 г солонины, 800 г картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки масла.

Солонину вымочить, целым куском положить в кастрюлю, залить холодной водой. Когда вода закипит, снять шумовкой пену, добавить коренья, лук. Варить 2-3 часа при слабом кипении. Готовую солонину вынуть, нарезать небольшими ломтиками, уложить на блюдо, залить белым соусом с хреном.

На гарнир подать картофельное или гороховое пюре, или отварной картофель.

## Буженина по-деревенски

1 кг свинины, 30 г чеснока, тмин и соль по вкусу.

Свинину посолить, нашпиговать чесноком, посыпать тмином, поставить в духовку. Жарить до готовности, поливая мясо соком, образующимся во время жаренья. Готовую буженину нарезать порциями, подать с жареным картофелем и тушеной капустой.

## Колбаски домашние

3 кг мяса (800 г говядины, 200 г свинины), 250 мл молока или воды, 200

г репчатого лука, 50 г муки, 50 г чеснока, 250 г томатного соуса, черный молотый перец и соль по вкусу.

Говядину и свинину пропустить через мясорубку, добавить молоко или воду, мелко нарезанный лук, посолить, поперчить, все перемешать. Сформовать из массы колбаски, запанировать в муке, обжарить до готовности.

Подать с острым томатным соусом, посыпав мелко нарезанным чесноком.

## Колбаса жареная крестьянская

1 кг свинины, 4 зубка чеснока, 150 г шпика, тонкие свиные кишки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо и сало нарезать мелкими кубиками, заправить рубленым чесноком, посолить, поперчить, вымешать, подлив воду (не более 1/10 массы мяса). Начинка должна иметь тестообразную консистенцию. Обработанную кишечную оболочку надеть на сужающийся конец воронкообразной трубки, конец оболочки завязать. Кишку плотно наполнить начинкой, перекручивая ее через каждые 15-20 см. Концы колбасок перевязать. Жарить колбаску в духовке при 200-250° до готовности. Колбаски отделить одну от другой, положить на блюдо, залить соусом, в котором они

жарились, рядом положить жареный картофель. Отдельно подать огурцы, помидоры, квашеную капусту и зелень.

## Ветчино-рубленая колбаса

2,5 кг говядины, 1 кг нежирной свинины, 1,5 кг жирной свиной грудинки, толстая свиная кишка, 125 г соли, 5 г пищевой селитры, 5 г сахара, 20 г красного молотого жгучего перца, 20 г молотого черного перца, 3 зубчика чеснока.

Говядину (с задней ноги и лопаток) отделить от жира, сухожилий и соединительной ткани, дважды пропустить через мясорубку, добавить в фарш 1 л воды, чтобы масса была вязкой.

Всю свинину нарезать ломтиками длиной 5-6 см и толщиной 10-15 мм и засолить. Мясо выдержать 1 сутки, говяжий фарш вторично пропустить через мясорубку, тщательно перемешать со свининой, пряностями. Нафаршировать подготовленную толстую кишку, перевязать с двух сторон.

Колбасу коптить горячим способом при температуре дыма 110° 2-3 часа, затем 1,5 часа варить на среднем огне.

## Корейка по-крестьянски

1 кг корейки, 50 г муки, 150 г свиного жира, 150 г шпика, 150 г репчатого лука, 750 г картофеля фри, зелень петрушки.

Корейку нарезать по 2 куска на порцию, отбить, посолить, поперчить, панировать в муке с одной стороны, обжарить на сковороде с жиром до готовности. Лук поджарить во фритюре. Шпик нашинковать соломкой, обжарить. На порционное блюдо положить картофель фри, вокруг него уложить лук со шпиком. На картофель поместить корейку, панированной стороной вверх.

Подать, украсив зеленью.

## Битки мясные по-селянски

500 г говядины, 3 луковицы, 1 ст. ложка сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г сушеных или 300 г свежих грибов, черный молотый перец и соль по вкусу.

Говядину (без костей)

очистить от сухожилий и пленок, пропустить через мясорубку с крупной решеткой, смешать с очищенной и нарезанной соломкой луковицей, добавить соль, перец, хорошо вымешать. Приготовить шарики, придать им круглую плоскую форму битков, обвалять в сухарях и обжарить на сливочном масле. Часть обжаренного лука положить на дно сотейника, на него — половину вареных и обжаренных грибов. Потом положить обжаренные биточки, закрыть их оставшимся луком и грибами. Залить грибным отваром, тушить 10-15 мин. На гарнир приготовить картофель, тушеный в грибном отваре с добавлением томата-пюре и сливочного масла.

## Кендюх по-украински

1 свиной желудок, 1 кг свинины, 5 яиц, 100 г лука, 100 г подсолнечного масла, соль, перец по вкусу.

Свиной желудок почистить, промыть, протереть солью и еще раз промыть. Свинину нарезать, пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить сырые яйца, поджаренный на подсолнечном масле лук. Этим фаршем нафаршировать кендюх, зашить его белой ниткой и запечь в духовке до готовности, периодически поливая соком, образующимся во время жаренья.

Готовый кендюх разрезать на куски, подавать с овощами.

## Казачье сало

(из рецептов Олега

ГЛАЗУНОВА, г. Гродно)

Луковую шелуху (как можно больше) залить 3-мя литрами воды, добавить 2 стакана соли, 1 стакан сахара, 5 ягод можжевельника или 2 лавровых листа, 4-5 горошин перца, 2-4 бутончика гвоздики. Варить 1 час. Оставить на ночь настояться. Утром довести до кипения, опустить в отвар щекотину, бочок, мясо или птицу. Бочок и сало варить 30 мин., а мясо и птицу — до готовности.

Готовый бочок обсушить, натереть чесноком или паприкой, положить под гнет. Хранить в прохладном месте.

Мясо натереть горчицей, довести до готовности в духовке в течение 5-6 часов или в выпеченной русской печи в течение 10-12 часов.



# Рыбные блюда из фарша

Какие рыбные пристрастия предпочитают повара и хозяйки? В зависимости от обстоятельств из рыбы можно приготовить самые разнообразные и вкусные блюда благодаря относительно большому выбору рыбных продуктов на прилавках магазинов и рынков. Как правило, мы готовим рыбу заливную или фаршированную, соленную и малосольную, жареную в панировочных сухарях и тесте, суп или уху... Здесь у каждого свои приоритеты. И, конечно, гораздо реже балуем семью рыбными котлетами. Многие считают, что большинство блюд из рыбного фарша требует серьезных кулинарных познаний и сноровки. Да и приготовление рыбного фарша – дело довольно хлопотное. Но позвольте не согласиться с подобными суждениями. Сегодня можно купить чищеную рыбу и филе, что значительно упрощает процесс подготовки фарша. Предлагаем вашему вниманию рецепты рыбных блюд, которые можно приготовить без особых трудностей.

## Борщ с рыбными фрикадельками

6 штук свеклы, 200 г свежей или квашеной капусты, 2 картофелины, 3 ст. ложки фасоли, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1 ч. ложка сахара, зелень петрушки или укропа, сметана, специи и соль по вкусу.

**Для фрикаделек:** 0,5 кг рыбного филе, 2 ломтика пшеничного хлеба, 0,5 стакана молока или воды, 1 яйцо, 1 луковица, черный молотый перец и соль по вкусу.

Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой, варить на слабом огне в закрытой кастрюле до готовности. Свеклу нарезать ломтиками, тушить в неглубокой кастрюле, добавив сахар, жир, томат-пюре. Для сохранения окраски свеклы добавить уксус. Тушить свеклу 25-30 мин., закрыв кастрюлю крышкой, сначала на сильном огне, затем – на слабом, периодически перемешивая, чтобы не подгорела. При необходимости добавить бульон или воду. Морковь и лук нарезать соломкой, пассеровать с жиром, соединить со свеклой за 10 мин. до ее готовности. В кипящий рыбный бульон положить капусту, нарезанную квадратами, картофель, нарезанный соломкой, добавить тушеную свеклу с морковью и луком, фасоль, специи, посолить, варить до готовности. За 10 мин. до окончания варки в кипящий борщ опустить фрикадельки.

**ФРИКАДЕЛЬКИ.** Филе рыбы нарезать на небольшие кусочки. Хлеб замочить в воде или молоке. Филе рыбы и хлеб дважды пропустить через мясорубку, добавить жидкость, в которой замачивался хлеб, яйцо, посолить, поперчить, все перемешать. Сформовать шарики массой 30-40 г.

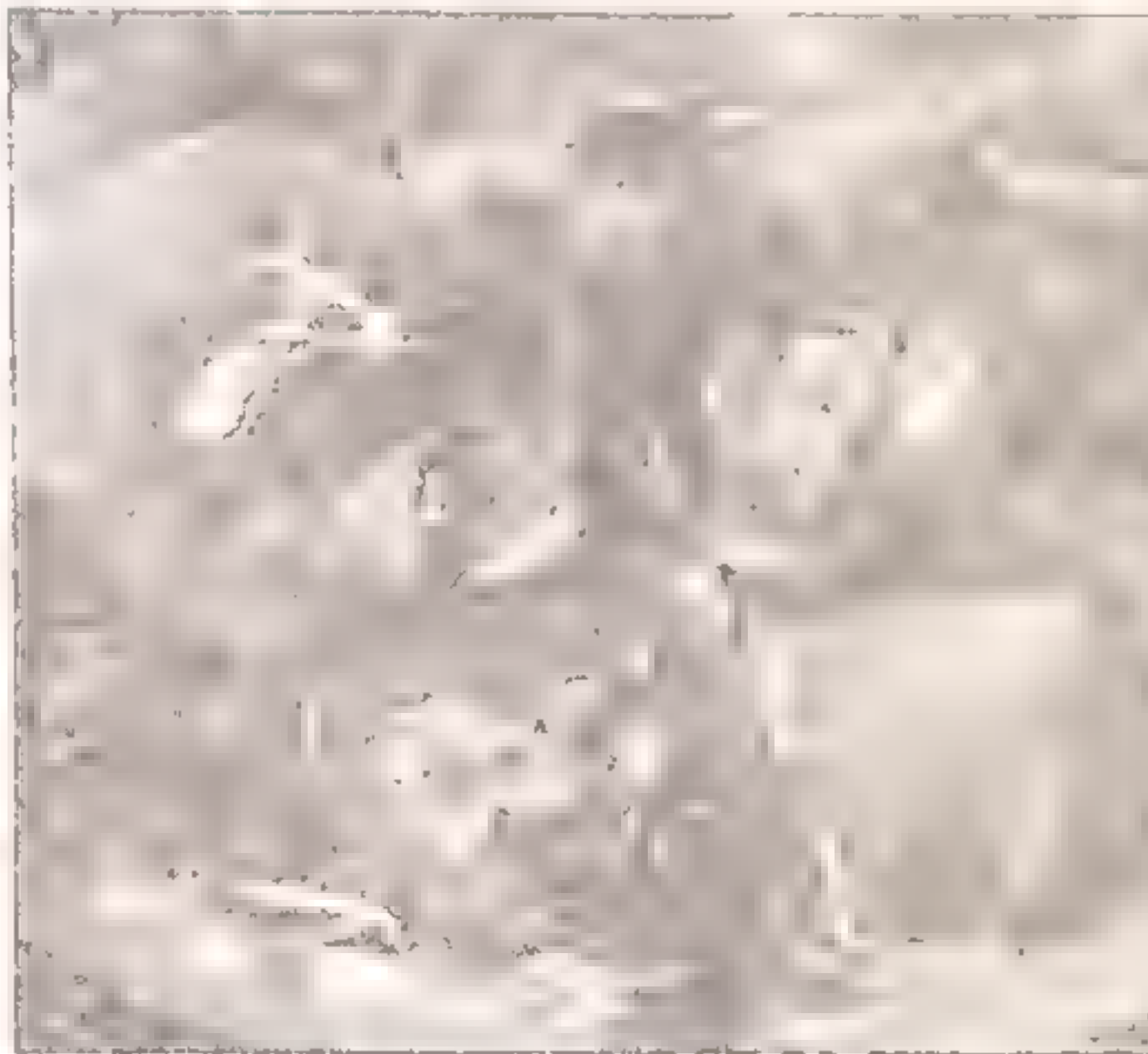
Подать борщ, заправив его сметаной, посыпав измельченной зеленью.

## Котлеты

### Запеченные

700 г судака (или другого рыбного филе), 200 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 100 г молотых сухарей, 50 г сливочного масла, 50 г молочного соуса, соль по вкусу.

Рыбное филе нарезать на куски, пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в воде пшеничным хлебом, повторно пропустить через мясорубку, посолить, перемешать. Из рыбной массы сформовать котлеты, залить молочным соусом, посыпать сухарями, запечь в духовке.



## Фаршированные

250 г морского окуня, 50-60 г белых грибов или шампиньонов, 50-60 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 150 мл бульона, зелень петрушки или укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

Рыбу разделить на филе без кожи и реберных костей, нарезать продолговатыми кусочками, слегка отбить. На середину каждого кусочка положить фарш, свернуть, придать форму котлет. Подготовленные котлеты положить завернутой стороной вниз в смазанный жиром сотейник, влить бульон, припустить под крышкой на слабом огне. Подать, полив котлеты томатным соусом с грибами, гарнировать отварным картофелем.

**ФАРШ.** Свежие грибы мелко порубить, пассеровать на жире с измельченными обрезками рыбы, зеленью петрушки и репчатым луком. В конце пассеровки посолить, поперчить.

## Колбаски

500 г рыбного филе, 50 г лука, 50 г белого хлеба, 100 г молока, 2 яйца, 50 г подсолнечного масла, 50 г чеснока, соль, перец по вкусу.

Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке белым хлебом. В фарш добавить сырые яйца, перец, соль и все хорошо перемешать. Из подготовленного фарша сформовать колбаски, обвалить их в сухарях и поджарить на подсолнечном масле. Колбаски подавать с жареным картофелем и посыпать мелко нарезанным чесноком.

## Товченики

### „Классические“

500 г карасей, 50 г пшеничной муки, 50 г подсолнечного масла, 100 г репчатого лука, черный молотый перец и соль по вкусу.

Карасей разделить на филе, размять в ступке или пропустить через мясорубку. Добавить муку, соль, перец, подсолнечное масло. Массу вымешать, сформовать из нее небольшие шарики, сварить в подсоленной кипящей воде.

Готовые товченики подать с жареным луком и подсолнечным маслом.

### С грибами

400 г рыбы, 30 г муки, 40 г растительного масла, 50 г свежих грибов, 40 г репчатого лука, черный молотый перец и соль по вкусу.

Рыбное филе измельчить, растереть в ступке, добавить муку и растительное масло, положить измельченные поджаренные грибы, посолить, поперчить. Массу перемешать, сформовать из нее шарики, отварить в подсоленной кипящей воде.

Подать с жареным луком.

## Шарики из трески

500 г отварной трески, 600 г картофеля, 1-2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, мука для панировки, жир для жаренья, соль, перец.

Отваренную треску очистить от кожи, удалить кости, рыбу размять или пропустить через мясорубку. Смешать с вареным картофелем или картофельным пюре, добавить яйца и растопленное сливочное масло, посолить, поперчить. Сформовать из полученной массы шарики, обвалить в муке. Жарить на сковороде или в форме.

Подать с томатным соусом или соусом из хрена.

## „Галки“

600 г филе судака, 3 луковицы, 1 стакан воды, 2 ст. ложки крахмала, тертый хрен, черный молотый перец, соль.

Филе пропустить через мясорубку вместе с сырым луком, добавить картофельный крахмал, посолить, поперчить, влить воду, перемешать. Полученную массу разделить в виде клецок, отварить в подсоленной воде.

Подавать галки можно и в холодном, и в горячем виде вместе с хреном.



# Хороша белокочанная весной

Чудо-овощи

У запасливых хозяев к этому времени в домашних закромах остается еще достаточно много различных овощей, в том числе и капуста.

"Осенью мы собрали большой урожай капусты. Заквасили и оставили на хранение в свежем виде. Зимой перепробовали много капустных блюд. Зима прошла, а капуста все не кончается. Посоветуйте какие-либо не очень известные блюда" — пишет наша читательница Е.ЛУКАШИНА из г. Бреста.



Если квашеная капуста приготовлена по всем правилам, то в холодном погребе или подвале она может сохраняться практически до лета, и даже в первые летние месяцы. Есть сорта капусты, которые также в свежем виде сохраняется до июня. Таким образом, свежую и квашеную капусту и весной, и летом можно использовать для приготовления различных блюд. Вот несколько рецептов, возможно, вам незнакомых.

## Салаты

### с кальмарами...

200 г отварных кальмаров, 2 стакана квашеной капусты, 2 луковицы, 0,5 стакана растительного масла, сахар и соль по вкусу.

Луки капусту нашинковать, перемешать с кальмарами, нарезанными соломкой. Посолить, добавить сахар, заправить растительным маслом.

### ...оригинальный

3 стакана квашеной капусты, 1 стакан отварной фасоли, 1 сладкий красный перец, 1 луковица, 0,5 стакана грибов, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ст. ложки уксуса, зелень петрушки, листья салата, жгучий красный молотый перец, соль.

Капусту и фасоль соединить со свежим сладким красным перцем и луком, нарезанными полукольцами. Грибы отварить, остудить, нарезать соломкой,

добавить к овощам. Посолить, поперчить, заправить сахаром, уксусом и маслом. Все перемешать. Подать на листьях салата, посыпать измельченной зеленью петрушки.

## Суфле

400 г квашеной капусты, 20 г топленого масла, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 л молока, 3 яйца, 100 г сыра, 50 мл бульона (мясного или грибного), черный молотый перец, мускатный орех, соль.

250 г квашеной капусты мелко нарезать, потушить в разогретом топленом масле. Поперчить, посолить, влить бульон. Закрыть крышкой, тушить 15 мин. Образовавшуюся жидкость выпарить. Капусту выложить в смазанную жиром форму для запекания.

Растопить сливочное масло, подмешать на нем муку, влить молоко, довести до кипения, добавить желтки и тертый сыр. Посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом. Оставшиеся 150 г квашеной капусты мелко нарезать, добавить взбитые в густую пену белки, соединить с подготовленной массой из желтков и сыра. Полученную массу равномерно распределить по всей поверхности тушеной капусты, выложенной в форму. Запекать в духовке, разогретой до 180°, 45 мин.

Бульон можно заменить вином, что придаст блюду особую пикантность.

## Запеканка

200 г теста для лапши, 0,5 кг квашеной капусты, 2 стручка красного сладкого перца, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 50 мл бульона (мясного или грибного), 200 г смеси сметаны с майонезом (или одной сметаны), 100 г сыра, жир для смазывания формы, черный молотый перец, соль.

Тесто раскатать в тонкие пласты (как на лапшу), отварить в подсоленной воде с небольшим количеством растительного масла в течение 5-10 мин. Стручки перца разрезать, удалить из них семена, нарезать соломкой. Квашеную капусту нарезать. Репчатый лук измельчить, обжарить в разогретом сливочном масле, положить томатную пасту. Добавить квашеную капусту и перец, потушить. Влить бульон, тушить под крышкой 15

мин. Заправить сметаной, посолить, поперчить. Пласты теста и капусту выложить слоями в смазанную жиром форму для запекания (верхним слоем должна быть капуста). Посыпать тертым сыром. Запекать при 180° 30-40 мин.

Бульон можно заменить вином, что придаст запеканке неповторимый аромат.

## Пудинг

1 кг свежей белокочанной капусты, 1/4 черствого батона, 4 яйца, 1 стакан молока, 5 ст. ложек толченых сухарей, 1 большая луковица, 1 ст. ложка масла, жир для смазывания формы, черный молотый перец и соль по вкусу.

Лук измельчить, поджарить на масле. Булку замочить в молоке. Капусту нарезать крупными кусками, отварить в соленом кипятке, отцедить, булку отжать. Пропустить через мясорубку капусту, булку и обжаренный лук. Желтки растереть, перемешать с капустной массой, посолить, поперчить, всыпать 2 ст. ложки толченых сухарей, перемешать. Белки взбить в густую пену, осторожно перемешать с массой. Кастрюлю смазать маслом, обсыпать сухарями, выложить подготовленную массу. Накрыть кастрюлю крышкой, поставить в глубокую сковороду с водой, поместить в средне нагретую духовку. Когда пудинг начнет отходить от краев кастрюли, а воткнутая в него деревянная палочка (ею периодически проверяется готовность блюда), останется сухой, вынуть пудинг из духовки, выложить на блюдо. Подать, облив смесью разогретого масла и сухарей.

## Котлеты

600 г белокочанной капусты, 100 мл молока, 50 г манной крупы, 1 яйцо, 10 г сахара, 100 г топленого масла, 50 г панировочных сухарей, 100 г сметаны.

Капусту мелко порубить, сложить в кастрюлю, добавить 10 г масла и молоко. Тушить до готовности. Соединить с крупой, перемешать, варить еще 10 мин., остудить. В полученную массу ввести желток, добавить сахар, соединить со взбитым в пену белком. Все осторожно перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты, обвалять их в муке или сухарях, обжарить на масле. Подать со сметаной.

## Возьмите на заметку

Если у вас нет погреба и к весне из-за перепада температуры квашеная капуста стала мягкой и невкусной, не спешите ее выбрасывать. Она еще пригодится, но уже не в качестве кулинарного продукта для вашего стола, а как "угощение" для бабочек-белянок, которые в конце июля — начале августа, кружась над посадками, так и норовят посягнуть на урожай любимой нами белокочанной капусты.

ВОТ ЭТОТ "РЕЦЕПТ". Отрезав у основания пластиковую бутылку на уровне 6-8 см, приготовьте "тарелочки". Разложите в них квашеную капусту вместе с рассолом. Периодически, по мере подсыхания, меняйте содержимое тарелок, выбрасывая использованную капусту прямо на грядку. Бабочки-белянки боясь запаха квашеной капусты и будут пролетать мимо. Значит, на следующий год вы вновь вырастите хороший урожай.





# Меню для Тельца

(21.04 — 21.05)

Многие проблемы, связанные со здоровьем этого знака Зодиака, могут быть предупреждены и исправлены правильной диетой.

Тельцы склонны к пище, богатой крахмалом, равнодушны к сладостям, кондитерским изделиям, что стимулирует избыточный вес, поэтому им желательно меньше есть.

Минеральная соль этого знака — сульфат соды, который содержится в шпинате, свекле, магнолье (листовой свекле), цветной капусте, луке, капусте, тыкве, редисе.

В диете должно присутствовать достаточное количество йода. Источники йода — продукты моря, морская рыба, йодированная соль.

После 45 лет Тельцы могут быть практически здоровыми, если регулярно принимали пищу, богатую витаминами А и Е. Витамин А содержится в говяжьей (телячьей), свиной печени и печени трески, а витамина Е больше всего в растительных маслах. Тельцу полезен каротин, который имеется в облепихе, моркови, шпинате, красном сладком перце, зеленом луке, щавеле.

В меню Тельца должны входить разнообразные блюда из нежирной говядины и телятины. Фрукты Тельца — яблоки, бананы, ежевика, вишня, черника, персики, сливы, малина, авакадо; овощи — горох, шпинат, помидоры.

Травы и специи Тельца первой декады — тмин, гвоздика, укроп, мята, петрушка, хрен, горчица, перец. А тем, кто родился во второй декаде, весьма полезны тмин, укроп, мята, петрушка. Тельцам третьей декады рекомендуется употреблять эстрагон.

## Салаты

### „Гранатовый браслет“

1 средняя свекла, 2 морковки, 1-2 куриных окорочка, 3 крупные картофелины, 2 небольшие луковицы, майонез, 1 гранат.

Все компоненты сварить до готовности. Остудить и мелко порезать. Выкладывать слоями на плоское блюдо, промазывая каждый слой майонезом, в следующей последовательности: свекла, морковь, лук, куриное мясо, картофель. Сверху также смазать майонезом и выложить зернышки граната.

### Из кальмаров с морковью

100 г кальмаров, 50 г моркови, 50 г майонеза, 1 зубчик чеснока, соль.

Морковь натереть на мелкой терке, положить в кастрюлю, влить 1/2 стакана воды и тушить на слабом огне 8-10 минут, охладить. Добавить измельченное мясо кальмара, толченый чеснок, майонез, соль. Растереть все до образования однородной массы, выложить в салатник и украсить морковью.

## Говядина

### В сметане ...

1 кг говядины, 1 луковица, по 1 корню моркови и петрушки, 2 стакана сметаны, 2 ст. ложки смальца, лавровый лист, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Кусок говядины (1 кг) обжарить со всех сторон до румяного цвета, положить в сотейник или кастрюлю, добавить нарезанные морковь, петрушку,

лук, лавровый лист, перец, соль. Залить бульоном или водой, тушить в духовке под закрытой крышкой почти до готовности. Говядину залить сметаной, тушить еще несколько минут. Готовую говядину нарезать небольшими кусками (по 2-3 на порцию). Бульон со сметаной и кореньями, в котором тушилась говядина, протереть через сито, довести до кипения. При подаче на стол в тарелку выложить кусочки говядины, жареный картофель, полить сметанной подливой, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### ... в пиве

500 г вырезки, 50 г свиного сала, 1 луковица, 200 г пива, 30 г черствого белого хлеба, соль.

Мясо нарезать ломтиками толщиной 1-1,5 см, отбить, посолить. Обжарить с обеих сторон на сале. Вынуть мясо, в образовавшемся соке обжарить мелко нарезанный лук, влить 50 г воды и пива, добавить мясо, мелко нарезанный хлеб. Тушить под крышкой. При тушении время от времени переворачивать мясо и доливать пиво. Когда мясо станет мягким, вынуть его, все остальное протереть через дуршлаг, опустить в кастрюлю. Туда же повторно выложить мясо, хорошо прогреть. Подать с отварным рисом и овощным салатом.

### ... в сухарях

500 г говядины, 1 яйцо, 50 г сухарей, 4 ст. ложки масла, перец, соль.

Мясо (тонкий или толстый край) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать порционными кусками и отбить. Отбитые куски мяса посолить, поперчить, смочить во взбитом яйце и обвалить в сухарях с обеих сторон. Мясо выложить

на сильно разогретую сковороду с маслом, жарить до полной готовности 10-12 мин. На гарнир подать жареный картофель, а также вареные и заправленные маслом зеленый горошек, кукурузу и морковь, нарезанную дольками.

## Кальмары в соусе

700 г мороженых кальмаров, 1,5 стакана соуса, соль по вкусу.

Подготовленных кальмаров отварить, нарезать соломкой, положить в неглубокую кастрюлю, залить сметанным или томатным соусом. Кипятить в течение нескольких минут, посолить. Подать с отварным или жареным картофелем, кашей или отварными макаронами.



## Цветная капуста с яйцами

500 г цветной капусты, 1 луковица, 70-100 г сливочного масла, 2-3 яйца, зелень, соль по вкусу.

Цветную капусту сварить до полуготовности в кипящей подсоленной воде, остудить, разобрать на мелкие кочешки. Потушить на сливочном масле мелко нарезанный репчатый лук, добавить цветную капусту, сливочное масло. Посолить, закрыть крышкой, тушить еще 10 мин. Всыпать мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, перемешать, залить взбитыми яйцами, смешанными с мелко нарезанным укропом и солью, сбрызнуть маслом, закрыть крышкой, держать на огне до готовности яиц.

Подать горячей.

## Блинчики из шпината

500 г шпината, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 30 г пшеничной муки, сода на кончике ножа, соль по вкусу.

Шпинат отварить в течение 3-5 мин. в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, пропустить через мясорубку. Сливочное масло растереть с сырыми яичными желтками, добавить соль, соду, шпинат и муку. Тщательно размешать, ввести взбитые белки. Подготовленную массу выкладывать ложкой на порционную сковороду, обжаривать с обеих сторон.



# МУЖЧИНА: ЧТО ОН ДЕЛАЕТ НА КУХНЕ?

Олег ГВЯЗНОВ, г. Гродно:

## Уральская закуска

1 литровая банка маринованных грибов (опята, маслята и т.д.), 4 луковицы, 4-5 ст. ложек растительного масла, 3-4 зубчика чеснока, 4 сваренных вкрутую яйца, 30 г тертого сыра, черный молотый перец.

Половину всего количества грибов пропустить через мясорубку, другую — мелко нарезать. Лук мелко порубить. Половину поджарить на растительном масле, добавить пропущенные через мясорубку грибы, еще немного вместе пожарить. Оставшийся лук соединить с нарезанными грибами. Яйца измельчить. Все перемешать, посыпать тертым сыром.

## Коктейль сталеваара

2 маринованных огурца, 1 соленый, по 0,5 стакана огуречного рассола и кетчупа, 2-4 зубчика чеснока, 15 г сыра.

Огурцы очистить от кожицы. Вместе с сыром натереть на терке, чеснок пропустить через чесночницу. Огуречный рассол соединить с кетчупом, добавить огурцы, чеснок, сыр, все хорошо перемешать.

Подавать под водку.

## Салат-приправа

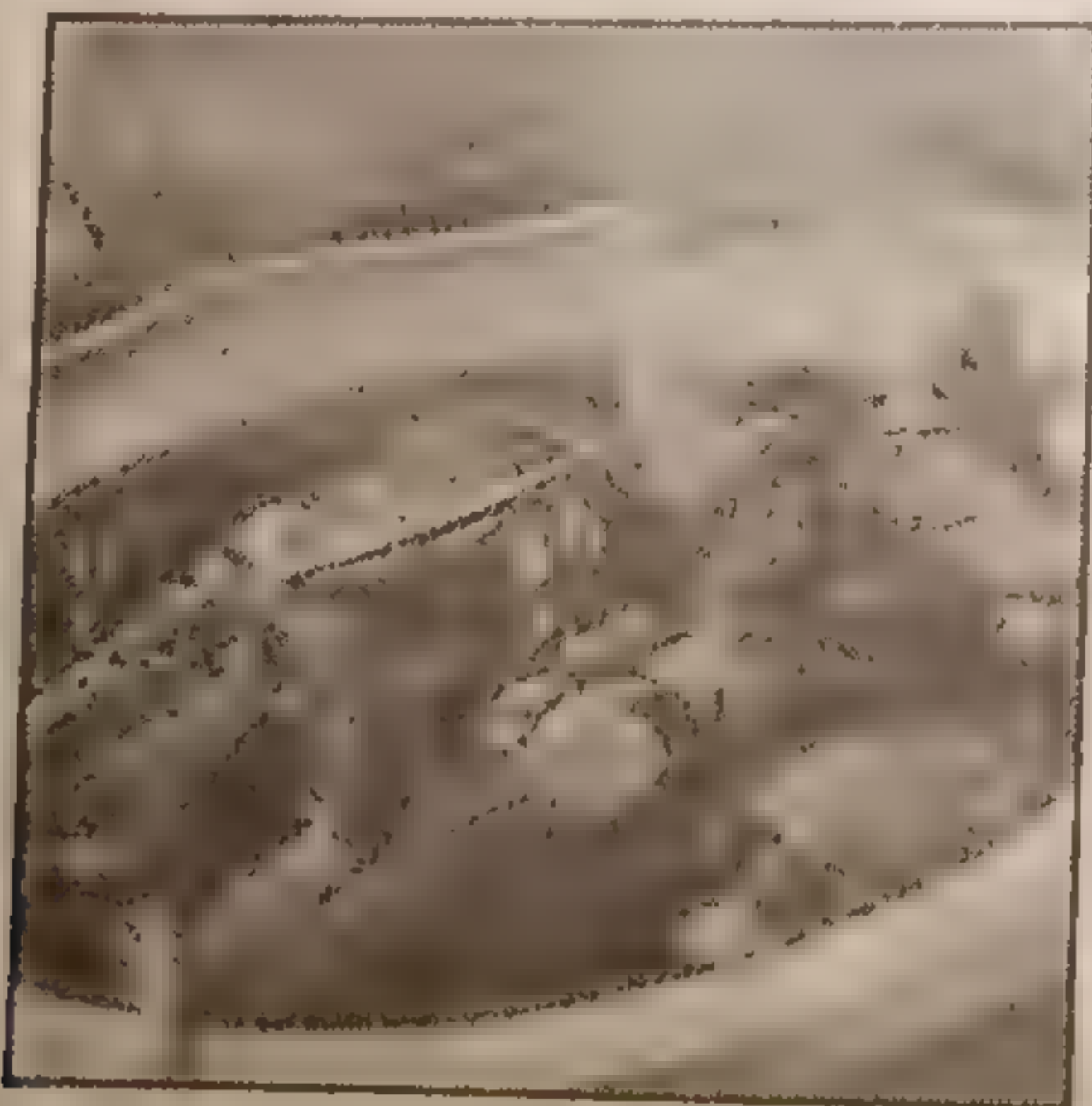
2 огурца, 2 помидора или томатный соус, 2 ст. ложки майонеза, 2 сваренных вкрутую яйца, 0,5 стакана сметаны, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Огурцы очистить от кожицы, мелко нарезать. Яйца натереть на терке. Лук мелко нарезать, обжарить на масле. Добавить помидоры или томатный соус, огурцы, яйца, залить сметаной и майонезом, поперчить, посолить.

## Сырный суп

### по-латышски

100 г копченого сала, 2 большие луковицы, 2 ст. ложки муки, 1,5 л воды, 200 г сыра, 2 яичных желтка, сметана, зелень петрушки или укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.



Сало нарезать кубиками, лук — кольцами. Сало обжарить с луком, добавить муку, развести водой, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром. Варить, помешивая, до готовности. Суп охладить до 60°. Сырые яичные желтки взбить со сметаной, влить в суп.

Подать, посыпав измельченной зеленью с гренками.

**ГРЕНКИ.** Взбить 3 яйца, посолить. Продолжая взбивать, постепенно добавлять муку. Замесить крутое тесто, разделить на 4 части, тонко раскатать. Нарезать кубиками (2 см), подрумянить на жире.

## Рыба

### по-французски

Жирную рыбу (скумбрия, горбуша и др.) разделить на филе, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Уложить на смазанный маслом противень, поверх выложить нарезанный кольцами лук, посыпать тертым сыром, густо смазать майонезом. Запечь до готовности в духовке.

По этому рецепту можно приготовить мясо. Только порционные кусочки мяса следует предварительно отбить.

### под русским соусом

1 кг рыбы (карп, карась, линь, окунь, лещ).

**Для отвара:** 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 лавровых листа, 4-5 горошин черного перца, 1-3 бутона гвоздики.

**Для соуса:** 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла, 2 пряника, 0,5 стакана обжаренных орехов (или семечек), 2 ст. ложки изюма, 0,5 лимона, 1 ст. ложка варенья (без косточек), сахар и соль по вкусу.

Морковь, лук и корень петрушки нарезать кубиками, залить холодной водой, довести до кипения, добавить пряности и соль. Варить 15 мин. Отвар процедить, опустить в него подготовленные куски рыбы, варить на слабом огне 10-15 мин. Теплую рыбу выложить на блюдо, залить соусом.

**СОУС.** Муку слегка обжарить на масле, развести процеженным бульоном. Пряники натереть на терке, орехи или семечки растолочь, разбавить бульоном, варить 5-7 мин. Эту массу смешать с соусом. Заправить лимонным соком, вареньем, сахаром, посолить. Добавить промытый и ошпаренный кипятком изюм.

Олег БЕЗГИН,

г/п Шумилино Витебской обл.:

## Тропический салат

200 г филе курицы, 1 стакан риса, 0,5 стакана изюма, 200 г ананаса, зеленый консервированный горошек, зелень петрушки, специи и соль по вкусу.

Филе курицы нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить смесью красного сладкого, душистого и черно-

го молотого перца. Пассеровать на оливковом (или любом растительном) масле. Добавить изюм, рис, воду, накрыть крышкой, варить до готовности. В готовое блюдо добавить кубики ананаса, накрыть крышкой на 5 мин. Салат выложить на блюдо, вокруг — зеленый консервированный горошек, сверху украсить зеленью.

## Омлет с грудинкой

100 г грудинки, 4 яйца, 50 г сливок, 1 ст. ложка муки, 2 помидора, зелень петрушки, щепотка кориандра, соль по вкусу.

Помидоры нарезать кружочками, грудинку — кусочками, посыпать кориандром, жарить на сковороде, добавить помидоры. Взбить яйцо со сливками, добавить муку, посолить, залить грудинку и помидоры. Довести до готовности под крышкой. Готовый омлет выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки.

## Медальоны

### „Моцарт“

300 г телятины, 300 г шампиньонов, 300 г цветной капусты, 3 яйца, 100 г сметаны, 150 мл белого сухого вина, 100 г сливочного масла, специи (кориандр, душистый и черный молотый перец), зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Телятину нарезать на кусочки, посыпать специями по вкусу, посолить. Жарить вместе с грибами. Цветную капусту разобрать на кочешки, отварить в подсоленной воде. Выложить на блюдо мясо, грибы и цветную капусту. Залить соусом, посыпать измельченной зеленью.

**СОУС.** Желтки взбить, добавить вино, сметану, измельченный укроп, душистый молотый перец, растопленное сливочное масло, посолить. Все тщательно взбить.

## Пельмени

### „Морские гребешки“

500 г муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, 1 луковица, 200 г вареных грибов, 300 г трески, 100 г сала, 50 г подсолнечного масла, соль.

В воду всыпать соль, вбить яйцо, размешать, всыпать муку, замесить тесто. Прикрыть полотенцем, оставить на 1 час. Раскатать пласт толщиной 2 мм, нарезать на квадраты (70x70 мм). На середину каждого квадрата положить фарш, соединить края, пельменям придать форму гребешков. Готовить на пару.

**ФАРШ.** Лук измельчить, поджарить на подсолнечном масле, добавить мелко нарезанные грибы, 5 мин. жарить вместе. Филе трески дважды пропустить через мясорубку с кусками несоленого сала. Добавить лук с грибами, посолить по вкусу. Все хорошо перемешать.

(Окончание на 16-й стр.)



# "Мои любимые рецепты"

**В. НЕКРЯШЕВИЧ,**

**г. Пунинец Брестской обл.**

## Камбала

### Тушеная

1 кг камбалы, 50 г жира, 70 г моркови, по 50 г корня петрушки и сельдерея, по 50 г репчатого лука и лука-порея, 20 г муки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Подготовленные овощи нарезать соломкой или кружочками, сложить в кастрюлю, залить горячей водой (100 мл), варить до мягкости. Камбалу обработать, отделить филе, снять кожу. Филе нарезать на порции, посолить, обвалять в муке, поджарить в сильно разогретом жире с обеих сторон. Рыбу уложить на овощи, накрыть крышкой, тушить 20-30 мин. Готовую рыбу выложить на блюдо, облить соусом с овощами, посыпать сверху измельченной зеленью.

Подать с отварным картофелем или макаронами.

### С яблоками...

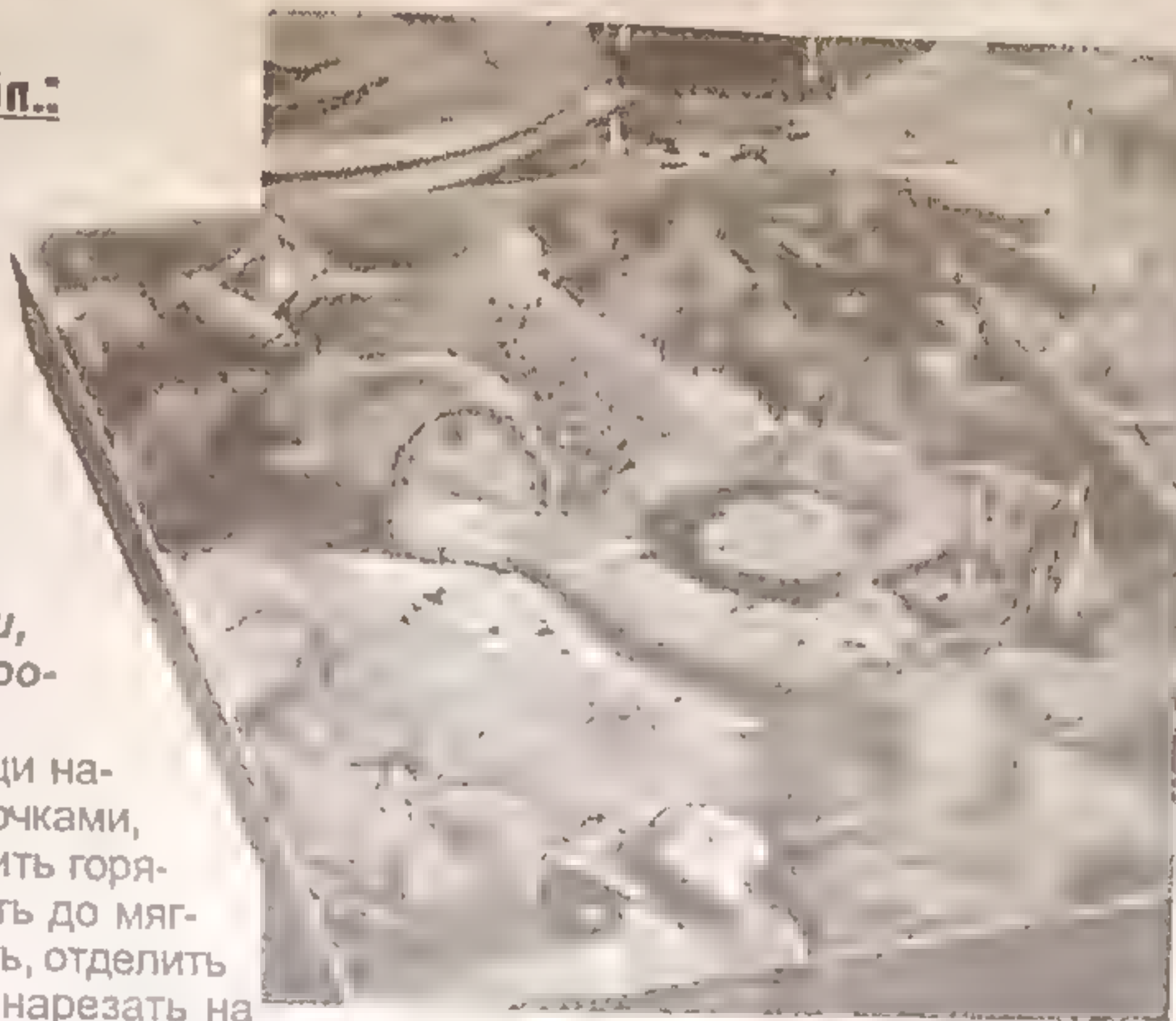
750 г камбалы, 0,5 кг яблок, 2 стакана рыбного бульона, 100 г лука-порея, 50 мл белого виноградного вина, 1 стакан сметаны (или 100 г сливочного масла), черный молотый перец, соль.

Камбалу обработать, отделить филе, снять кожу. Филе нарезать на порции, поперчить и посолить. Белую часть лука-порея порезать. Яблоки очистить, нарезать ломтиками. Лук-порея и яблоки уложить в смазанный маслом сотейник, сверху — рыбу. Залить бульоном, добавить вино, варить до готовности. Периодически поливать рыбу отваром. Готовую рыбу выложить на блюдо. Отвар выпарить на половину первоначального объема, заправить сметаной или сливочным маслом. Дать покипеть еще 2-3 мин. Этим соусом залить рыбу.

### ... и помидорами

800 г рыбы, 1 стакан белого вина, 2 луковицы, 5 помидоров, 3,5 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки муки, 5-8 горошин душистого перца, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

Рыбу почистить, удалить плавники и роговые образования на коже, нарезать на порционные куски, вымыть, посолить, поперчить. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать пластинами. Лук натереть на терке, положить в кастрюлю с растопленным маслом, добавить подготовленные помидоры и душистый перец, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа, посолить, выложить рыбу. Залить смесью воды и вина (по 1 стакану). Закрывать крышкой, довести до кипения и 3 мин. держать на сильном огне, затем 15 мин.



на слабом. Добавить пассерованную с маслом муку, кастрюлю осторожно покачать, чтобы заправка распределилась равномерно. Варить еще 5 мин.

Рыбу разложить на порционные тарелки, полить соусом, в котором она варилась.

Подать с отварным картофелем и тушеной в масле тертой морковью.

## Карп маринованный

1 кг карпа, 60 мл растительного масла, 250 мл винного или яблочного уксуса, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого и 4 горошины черного перца, 2 бутона гвоздики, 1 лимон, 4 помидора, 250 мл воды, зелень петрушки, соль по вкусу.

Рыбу почистить, разрезать на порционные куски, посолить, оставить на 1 час. Поджарить с обеих сторон в растительном масле, сложить в стеклянную или эмалированную посуду. Воду довести до кипения, влить уксус, добавить лимонную корку, специи, репчатый лук, порезанный кольцами. Маринад остудить, залить им рыбу, оставить на 12 часов.

Готовую рыбу вынуть из маринада, подать на блюде, украсив зеленью петрушки, дольками лимона и кружочками помидоров.

**А. ЖИЛНЕРОВСКАЯ, г. Витебск:**

## Бабушкин суп

0,5 кг мяса, 400 г муки, 2 яйца, 1 луковица, 1 морковь, 1 стакан воды или молока, 2 бульонных кубика "Галина Бланка", соль.

В чашку с водой (или молоком) вбить яйца, взбить вилкой, добавить муку, замесить тесто как на лапшу, накрыть полотенцем, оставить на 1 час. Мясо с репчатым луком пропустить через мясорубку, посолить, добавить немного воды, хорошо перемешать. Тесто раскатать в тонкий блин (0,2 см). Намазать его фаршем, свернуть часть в тонкий жгут, отрезать, посыпать мукой, опять свернуть и т.д. Жгут обвалять в

муке, нарезать поперек на кусочки (2 см). Разделочную доску обсыпать мукой, разложить кусочки жгута (осторожно, чтобы они не слиплись). Воду довести до кипения, опустить кружочки моркови, бульонные кубики и кусочки жгута. Варить 15 мин. Незадолго до конца варки опустить лавровый лист.

## Профитроли

50 г маргарина, 1 стакан муки, 1 стакан воды, 4 яйца, соль по вкусу.

Замесить заварное тесто. Для этого воду, маргарин и соль довести до кипения, сразу всыпать муку, все время помешивать (чтобы не было комков). Варить 3 мин. Остудить до температуры парного молока, постепенно вбивать яйца, все время помешивая. Готовое тесто выложить в кондитерский шприц, выжимать на противень небольшими орешками. Выпекать заварное тесто очень осторожно. Сначала при температуре 200°, как только изделия поднимутся и зарумянятся, перейти на температуру 130°, чтобы подсушить, иначе изделия осядут.

Подают профитроли к бульонам (куриному или мясному).

**Е. ДЕВИНА, г. Минск:**

## Салаты

### С шампиньонами...

200 г шампиньонов, 3 средние моркови, 2 большие луковицы, 2 куриные грудки, 3 маринованных огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, майонез, соль по вкусу.

Шампиньоны обтереть салфетками, снять верхнюю пленку, нарезать поперек. Обжарить на подсолнечном масле с двух сторон до золотистой корочки, уложив шампиньоны в один слой. Подготовленную морковь натереть на крупной терке, обжарить на подсолнечном масле до готовности. Лук нарезать полукольцами, обжарить на подсолнечном масле до золотистого цвета. Куриные грудки отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать соломкой. Маринованные огурцы нарезать соломкой, припустить на сковороде, не подливая подсолнечного масла, т.е. как бы немного обсушить. Яйца нарезать также соломкой. Все перемешать, заправить майонезом (майонез должен быть только в стеклянной банке, достаточно густой и ароматный).

### ... и крабовыми палочками.

2 пачки крабовых палочек, 0,5 стакана риса (длинное зерно), 3 моркови, 3 яйца, 150 г российского сыра, 0,5 пачки (250 г) спаржевой фасоли, 2 свежих или малосольных огурца, 1 банка майонеза, соль по вкусу.

Рис отварить до готовности, промыть холодной кипяченой водой. Сыр натереть на крупной терке. Крабовые палочки нарезать наискосок крупной соломкой. Спаржевую фасоль отварить, остудить. Вареную морковь, огурцы и сваренные вкрутую яйца нарезать соломкой. Все перемешать, заправить майонезом.



# МУЖЧИНА: ЧТО ОН ДЕЛАЕТ НА КУХНЕ?

(Окончание. Начало на 14-й стр.)

**Олег БЕЗГИН,**  
г/п Шумилино  
Витебской обл.

## Пан Карпович

1,5 кг карпа, 3 яйца, 1 стакан молока, 300 г саго, 150 г сливочного масла, 100 г хлеба, 3 луковицы, специи и соль по вкусу.

У карпа отрезать голову, снять кожу, начинить не очень плотно подготовленным фаршем (следить, чтобы во время приготовления кожа не лопнула), полить маслом. Запекать в духовке 15-20 мин.

Готовый карп выложить на блюдо и украсить.

**ФАРШ.** Лук мелко нарезать, жарить на небольшом количестве масла до золотистого цвета. Хлеб предварительно замочить в молоке. Филе рыбы, саго, пропустить через мясорубку. Добавить яйца, сливочное масло, специи, посолить. Все хорошо перемешать.

## Грибы в тесте

1 стакан муки, 1 стакан пива, 2 яйца, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 0,5 стакана тертого сыра, 0,5 кг свежих грибов, черный молотый перец и соль по вкусу.

Сыр натереть на терке. В пиво влить подсолнечное масло, вбить яйца, добавить сыр, посолить, поперчить. Затем всыпать муку, хорошо размешать. Подготовленные шляпки грибов опустить в тесто, осторожно размешать, выкладывать на сковороду с раскаленным подсолнечным маслом. Жарить до готовности. Готовые грибы выложить на блюдо, украсить зеленью

петрушки и укропа.

## Лепешки „Выгудики“

Если у вас после праздника или гостей остались творог, брынза, сыр и кефир, то можно испечь аппетитные лепешки.

Творог, натертые на терке брынзу и сыр залить кефиром, добавить яйцо, 0,5 ч. ложки соды, муку. Завести тесто (как на густые оладьи). Жарить с двух сторон на сковороде в подсолнечном масле.



## Грушевая запеканка

0,5 кг груш, сок 1 лимона, 50 г сливочного масла, 50 г пшеничной крупы, 0,5 стакана молока, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, пакетик кунжута.

Груши очистить от кожуры и сердцевин, разрезать на части, полить лимонным соком. Пшеничную крупу обжарить в кастрюле на сливочном масле, остудить. Добавить сметану, яйцо, молоко, семена кунжута, перемешать. Груши выложить на противень, залить приготовленной массой, выпекать в духовке 30 мин.

## Десерт к чаю

200 г муки, 4 яйца, 1 небольшой батон, 200 г сахара, 1 стакан воды, мак и корица по вкусу.

Батон нарезать на ломтики, замочить в молоке. Яйца взбить. Ломтики батона обвалять в муке, обмакнуть в яйцо. Жарить на разогретом масле. Приготовить карамель. Для этого на сухой сковороде прокалить сахар, влить воду, довести до кипения. Залить гренки, обсыпать их корицей или маком.

**Василия ПОПОВ,**  
г. Жлобин

## Праздничные пампушки

**Для теста:** 750 г муки, 7 желтков, 100 г сливочного масла, 150 г сахара, 2 стакана молока, 100 г дрожжей, цедра 0,5 лимона, соль.

**Для начинки:** 200 г вишневого и смородинового варенья.

**Для жарки:** 1 кг растительного или топленого масла.

**Для украшения:** помадка вишневого и смородинового цвета.

Взбить дрожжевое тесто из молока, муки, сливочного масла, сахара, желтков яиц, соли, лимонной цедры. Поставить в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме вдвое, вымесить. Дать еще подняться. Из части теста раскатать корж толщиной 1 см. На одной половине коржа стаканом обозначить кружки, положить в центре каждого варенье без сиропа. Накрыть второй половиной коржа. Стаканом вырезать пампушки. С оставшимся тестом поступить точно так же. В глубокой кастрюле разогреть масло, уложить пампушки верхней частью вниз, накрыть крышкой. После зарумянивания нижней части, перевернуть (крышкой не накрывать). Готовые пампушки покрыть помадкой, посыпать тертой апельсиновой цедрой.

## Сюрприз для гостей

### Черемша — лук модернизм

“В апреле-мае на базаре продают черемшу. Я готовлю ее так: мелко режу, слегка перетираю с солью, заправляю майонезом или сметаной. Очень вкусно и полезно. А какие еще блюда из черемши можно приготовить?”

**С. ПАШКЕВИЧ, г. Минск.**

### Салаты

#### “Здоровье”

200 г мяса (говядины или нежирной свинины), 250 г черемши, 2 сваренных вкрутую яйца, горчица, майонез, соль.

Мясо отварить в подсоленной воде, порезать на средние кусочки. Черемшу промыть, 2-3 минуты подержать в кипятке, мелко нарезать, яйца — ломтиками. Кусочки мяса смазать горчицей, насыпать черемши, положить немного майонеза, украсить ломтиком яйца.

#### “Тонизирующий”

100 г листьев крапивы, 100 г черемши, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 50 г сметаны, соль.

Листья крапивы непосредственно перед приготовлением салата обдать кипятком, остудить. Черемшу и крапиву нарезать соломкой, посолить, добавить подсолнечное масло, заправить сметаной.

### Настойка

Смешать поровну измельченные листья черемши, люцерны хмелевидной, корневища имбиря. Залить смесь 96%-ным спиртом. Спирта должно быть на 2-3 см выше уровня смеси. Настаивать в темном месте при комнатной температуре 10-12 дней.

Принимать настойку по 50-70 капель 3 раза в день за 20-30 мин. до еды.

## Кулинарные РЕЦЕПТЫ

№4(31) 2002 г.

(Приложение  
к “Дзятковской газете”)

Главный редактор Дмитрий НОВИКОВ  
УЧРЕДИТЕЛИ:

Е.Е. Булаш, В.В. Капский, В.К. Козловский,  
В.В. Лапиков, Д.Н. Новиков.  
Регистрационный номер 1365.

Цена свободная.

Подписной индекс 63351.

Адрес редакции:

220115, г. Минск, пр-т Машерова, 21, а/я 10  
Редакция газеты “Кулинарные рецепты”.

Тел.: 250-17-72

Газета выходит  
с 16 января 2000

Сдана в набор 24.03.2002

Подписана к печати 28.03.2002

Вышла в свет 1.04.2002 г.

Отпечатана в ОАО

“Брестская типография”

г. Брест по 1 Машерова, 21

Тираж 6500 экз.

Заказ № 18/02



# Кулинарные РЕЦЕПТЫ

1994 (317) 0002.1



## В ПОМЕРЕ

- ПИРАТЫ И ПОМЕРЫ
- ПИРАТЫ И ПОМЕРЫ
- ПИРАТЫ И ПОМЕРЫ
- ПИРАТЫ И ПОМЕРЫ
- ПИРАТЫ И ПОМЕРЫ
- ПИРАТЫ И ПОМЕРЫ





И снова май шагает по земле, утопая в зелени садов. Все вокруг словно открылось ему навстречу, расцвело, зазвучало, блеснуло ярким солнцем и молодой улыбкой. Прекрасен май – самый праздничный и самый нарядный из весенних месяцев. Его ароматы с ливнями и грозами бурно врываются в нашу жизнь. В нем все переплелось – радость труда и Великой Победы, скорбь и слезы потерь, любовь и надежда, счастье и грезы... А еще май щедр на угощения.



## Салаты

### из щавеля...

**100 г щавеля, 40-50 г сметаны, 1 яйцо, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.**

Молодые листья щавеля промыть холодной водой, нашинковать поперек. Положить в глубокую посуду, добавить сметану, посолить, поперчить, перемешать. Можно добавить сахар по вкусу. Салат выложить в салатницу, украсить молодыми листьями щавеля и четвертинками яйца, сверху посыпать мелко рубленным укропом.

### ... ОГУРЦОВ

**1 кг огурцов, 1 луковица, 3 дольки чеснока, 1 ст. ложка жареного кунжута, 1 ст. ложка сахара, сок 0,5 лимона или 1 ст. ложка столового уксуса, 50 г растительного масла, красный молотый перец, соль по вкусу.**

Огурцы нарезать тонкими полукольцами, лук – кружочками. Лук обжарить на масле до золотистого цвета, остудить. Смешать нарезанные огурцы с жареным луком, рубленным чесноком, кунжутом, сахаром. Залить смесью растительного масла и сока лимона или уксуса, поперчить, посолить. Переложить в эмалированную или стеклянную посуду, дать настояться 30 мин.

### ... РЕДИСА С ОГУРЦАМИ

**3 пучка редиса, 2-3 свежих огурца, 2 яйца, 3/4 стакана сметаны, зелень укропа, соль по вкусу.**

Редис и огурцы нарезать небольшими кубиками. Из сваренных вкрутую яиц вынуть желтки, взбить со сметаной. Овощи посолить, перемешать, заправить взбитой с желтками сметаной. Выложить в салатницу, посыпать измельченными белками и укропом.

### ... РЕДИСА С РЕВЕНЕМ

**1 пучок редиса, 100 г стеблей ревеня, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, зеленый лук, сахар и соль по вкусу.**

## ВЕСЕННИЕ МОТИВЫ В ВАШЕ МЕНЮ

Редис нарезать тонкими кружочками, добавить измельченный ревеня и сахар по вкусу, посолить. Заправить сметаной. Выложить на блюдо горкой. Сверху посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Украсить дольками сваренных вкрутую яиц.

### ... РЕДИСА

#### С ЗЕЛЕННЫМ ПУКОМ

**3 пучка редиса, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, 3/4 стакана сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу.**

Редис нарезать тонкими кружочками, добавить мелко рубленный зеленый лук, перемешать, поперчить, посолить. Заправить сметаной. Выложить в салатницу, украсить дольками сваренных вкрутую яиц.

### ... РЕДИСА С ТВОРОГОМ

**1 пучок редиса, 1/2 стакана творога, 1 ст. ложка молока, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.**

Творог смешать с молоком и растительным маслом, добавить нарезанный кубиками редис, измельченную зелень петрушки, посолить.

### ... ЗЕЛЕНОГО ПУКА С ТВОРОГОМ

**400 г зеленого лука, 300 г творога или мягкого сыра, 200 г сметаны, зелень петрушки, соль по вкусу.**

Зеленый лук мелко нарезать, смешать с творогом или с мелко нарезанным неострым мягким сыром. Посолить, заправить сметаной, украсить зеленью петрушки.

### "МАЙСКИЙ"

**400 г белокочанной капусты, 200 г свежих огурцов, лук-порей, зелень петрушки и укропа, уксус, растительное масло, сахар и соль по вкусу.**

Капусту нашинковать, огурцы нарезать тонкими кружочками, перемешать, посолить, залить смесью уксуса и растительного масла. Обильно посыпать мелко нарезанной зеленью.

## Омлет

### с зеленым луком

**3 яйца, 100 мл молока, 2 ч. ложки муки, 10 перьев зеленого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, пищевая сода на кончике ножа, соль по вкусу.**

Лук нарезать кусочками длиной 2-3 см. Яйца, молоко, муку и соль взбить, добавить соду. Масло растопить на сковороде, выложить зеленый лук, обжарить на слабом огне при постоянном помешивании. Сверху вылить яичную массу, перемешать. Запекать под крышкой.

## Голубцы из шпината

**24 больших листа шпината, 500 г мясного фарша, 2 луковицы, 4 помидора, 300 г сметаны, по 2 ст. ложки топленого масла и кокосовой стружки, черный молотый перец, соль.**

Шпинат вымыть, обсушить. Лук мелко нарубить. Один помидор нарезать тонкой соломкой, остальные – небольшими кубиками. Фарш разложить по листьям шпината, завернуть конвертиком. Голубцы выложить в форму, смазанную жиром, добавить 200 г сметаны. Запекать в духовке при 180° 45 мин.

**НАЧИНКА.** Мясной фарш обжарить на масле до рассыпчатого состояния, добавить лук, еще немного обжарить. Добавить помидоры, нарезанные кубиками, 100 г сметаны, посолить, поперчить.

Подавать к столу, украсив помидорами, нарезанными соломкой и кокосовой стружкой.

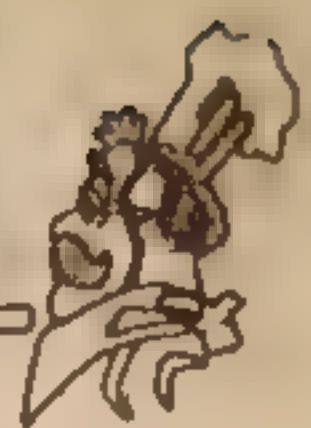
## "Каштаны" по-одесски

**350 г филе индейки (или куриного), 100 г плавленого сыра, 4 ст. ложки молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, белый хлеб для панировки, жир для жаренья, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.**

Филе птицы отварить, пропустить через мясорубку. Добавить тертый плавленый сыр, молоко, посолить, поперчить. Все перемешать. Еще раз пропустить через мясорубку. Полученную массу взбить, сформовать из нее лепешки по две на порцию. В середину каждой положить кусочек сливочного масла, свернуть лепешки в виде шабиков. Яйцо взбить, хлеб нарезать кубиками. Шарики обвалить в муке, затем в яйце, потом в хлебе, обжарить со всех сторон до образования золотистой корочки. Довести до готовности в духовке.

Подавать, посыпав большим количеством измельченной зелени.





«У каждого человека есть свое хобби. Чаще всего люди увлекаются коллекционированием. Одни предпочитают собирать марки, другие — монеты. А я коллекционирую кулинарные рецепты, но не простые, а те, которые имеют интересные и оригинальные названия. Кстати, с появлением вашей газеты моя коллекция значительно пополнилась. Думаю, что в своем увлечении я не одинока... Чаще публикуйте такие рецепты», — пишет Светлана САЗАНОВИЧ (г. Бобруйск). Подобных рецептов немало. Сегодня мы рекомендуем некоторые из итальянской кухни, в которой так много неожиданного. В ней прекрасно сочетается классика эпохи Возрождения и модерн сегодняшних дней.

## Пицца „Го-Го“

**Для теста:** 250 г муки, 15 г дрожжей, 125 мл воды, 1 ст. ложка растительного масла, щепотка соли.

**Для начинки:** 200 г любых грибов, 4 помидора, 1 луковица, 5 ст. ложек растительного масла, 25 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, пучок пряной зелени, 50 г сыра, черный молотый перец, соль.

Замесить дрожжевое тесто, оставить на полчаса — час, чтобы подошло. Перемешать, раскатать в круглую лепешку, уложить на противень. Помидоры очистить, размять, немного потушить. Добавить 2 ст. ложки масла, нарезанный лук, чеснок, пряные травы, посолить, поперчить. Через 1 час снять с огня, травы вынуть, помидоры протереть через сито. Тесто смазать маслом, покрыть слоем томатной массы, сверху положить мелко нарезанные грибы, предварительно поджаренные в сливочном масле. Посыпать тертым сыром. Дать пицце подойти в течение 30 мин. Сбрызнуть маслом, поставить на 35 мин. в хорошо нагретую духовку.

## Салат „Фигаро“

**100 г телячьего языка, 100 г корня сельдерея, 20 салак, 50 г листьев зеленого салата, 1 свекла, 2 помидора, майонез.**

Язык отварить. Сельдерей измельчить, припустить. Салаку почистить, отделить филе от костей. Свеклу отварить. Язык и салаку нарезать кубиками, салат — соломкой, свеклу — кружочками. Все перемешать. Выложить в салатницу. Помидоры очистить от кожицы и семян, мелко порубить, добавить в майонез. Этой смесью заправить салат.

## Паштет „Один к десяти“

**600 г баранины, 20 средних картофелин, 1,5 л бульона, черный молотый перец, соль.**

**Для теста:** 1 стакан муки, 3,5 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, соль.

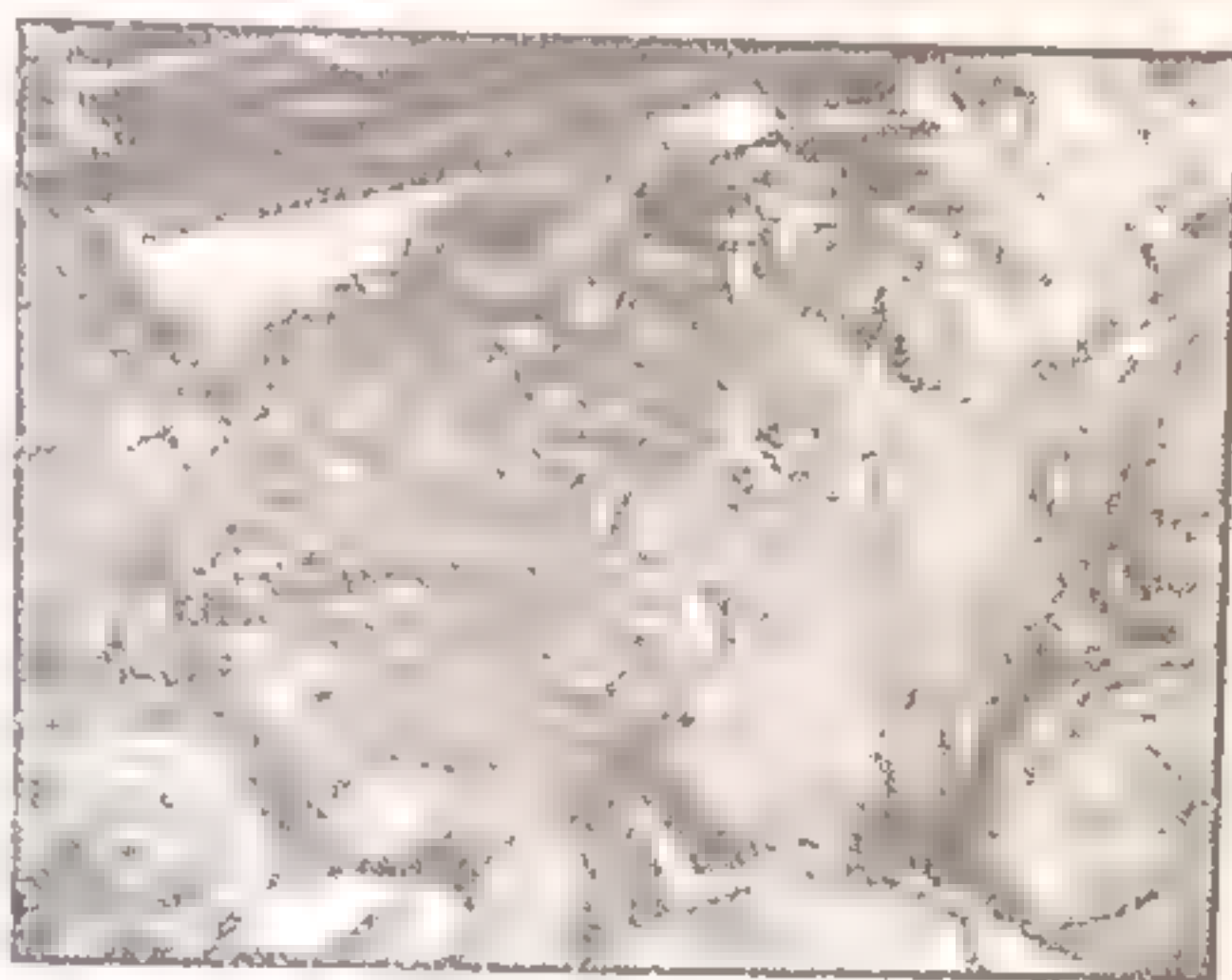
Из предложенных ингредиентов замесить тесто, оставить на доске на полчаса. Картофель очистить, нарезать кубиками. Мясо мелко нарезать, смешать с картофелем, выложить в форму. Залить крепким мясным бульоном, поперчить, посолить, накрыть пластом теста. Поставить в духовку на слабый огонь на 1,5 часа.

## Рулет „Бараний рог“

**1,2 кг молодой баранины, 6 ломтиков пшеничного хлеба, 4 ст. ложки сливочного масла, 60 г сыра, 1 яйцо,**

**лавровый лист, черный молотый перец, соль.**

**Для начинки:** 300 г свежих грибов, 3 яйца, 60 г сыра, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.



Мясо дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить замоченный в воде хлеб, растопленное масло, измельченный в ступке лавровый лист, посолить, поперчить. Фарш вымешать, выложить на стол на смоченную водой салфетку, разровнять так, чтобы получился прямоугольник. Выложить на него ровным слоем начинку, свернуть рулет, придать форму рога. Уложить на смазанный маслом противень, смазать взбитым яйцом, посыпать тертым сыром, полить жиром, запечь в духовке.

Гарнировать картофельным пюре или жареным картофелем, сладким перцем, отварным зеленым горошком с маслом.

**НАЧИНКА.** Грибы нарезать соломкой, обжарить. Сваренные вкрутую яйца и зелень измельчить, соединить с грибами, добавить тертый сыр. Перемешать, посолить, поперчить.

## Мясные горячие блюда

Предлагаем один из старинных рецептов итальянской кухни, главный секрет которого заключается в том, что мясо должно быть нарезано как можно более тонкими пластинками, почти прозрачными на свет.

## „Прыгай в рот по-римски“

**12 тонких кусочков телятины, 6 тонких кусочков сырокопченого окорока, 12 листиков шалфея, 60 г сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина, черный молотый перец, соль.**

Телятину поперчить, посолить. Каждый кусочек сырокопченого окорока раз-

резать пополам. На кусочек телятины положить листик шалфея и полкусочка окорока, соединить все три компонента деревянной зубочисткой, обжарить на большом огне с двух сторон (сторону с окороком жарить меньше, чтобы он не стал жестким). Готовое мясо выложить на нагретое блюдо. В жидкость, оставшуюся на сковороде от жаренья, добавить вино, поставить на сильный огонь. Перед подачей мясо полить этим соусом. На гарнир подать картофельное пюре или припущенные овощи с маслом.

## Деликатесный «кошелек»

**8 ломтиков мякоти говядины, по 4 ломтика ветчины и твердого сыра, 100 г сливочного масла или маргарина, белое сухое вино, мясной бульон, черный молотый перец, соль.**

На каждую половинку отбитого ломтика мяса положить по 1 ломтику ветчины и сыра, закрыть второй половинкой мяса, перевязать ниткой. Обжарить до золотистого оттенка, посолить, поперчить, полить вином. Когда вино испарится, добавить бульон. Оставить томиться на небольшом огне на 15-20 мин. Освободить от нитки. Подать с соусом.

## „Горячая молния“

**0,5 кг свиной корейки, 250 г сосисок, по 0,5 кг картофеля и кислых яблок, 4 луковицы, 750 мл мясного бульона, 3 ст. ложки сливочного масла, панировочные сухари, черный молотый перец, соль.**

Яблоки и картофель очистить, нарезать кубиками. Картофель отварить в мясном бульоне со специями, добавить яблоки и варить еще 10-15 мин. (пока не выкипит почти весь бульон). Корейку нарезать кусочками, отбить, посолить, поперчить, обвалять в сухарях, зажарить. В конце жаренья на сковороду выложить сосиски.

Картофель и яблоки выложить на тарелки, поперчить, посыпать обжаренными кольцами репчатого лука. С одной стороны от гарнира положить отбивную, с другой — сосиски.

Общеизвестно, что излюбленным кушаньем итальянцев являются макаронные изделия. Пенне — короткие макароны с остросрезанными краями.

## „Сердитые пенне“

**400 г макарон, 70 г твердого сыра. Для соуса:** 1 банка консервированных очищенных помидоров, 100 г грудинки, 1 ст. ложка свиного жира, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, красный жгучий перец, черный молотый перец, соль.

Сварить пенне в соленой воде, воду слить. Пенне полить приготовленным соусом, посыпать тертым сыром.

**СОУС.** Лук и чеснок измельчить, слегка поджарить на свином жире. Добавить нарезанную грудинку, подрумянить. Положить помидоры, перец, посолить. Несколько минут держать на большом огне, чтобы соус достиг необходимой плотности. Готовое блюдо сразу же подавать к столу.



# БЕФСТРОГАНОВ



Одним из классических и наиболее распространенных блюд является бефстроганов, представляющий собой мелкие кусочки скобленного или нарезанного мяса в соусе. Сегодня бефстроганов готовят как в столовых, так и в ресторанах. После второй мировой войны блюдо прочно вошло в номенклатуру международной ресторанной кухни как "русское", хотя таковым не является. Бефстроганов – не национальное, народное блюдо, а изобретенное. Впервые появилось в XIX веке.

Название бефстроганов происходит от двух слов:

французского "беф" ("говядина") и русской фамилии

Строганов. По поводу происхождения и названия этого блюда существует две версии.

Согласно одной версии оно создано поварами русского дипломата графа Григория Александровича Строганова (1770-1857 гг.), представителя одной из самых богатых и родовитых фамилий России. Большой гурман, он любил вкусно поесть и знал толк в еде, держал всегда самых лучших поваров. Один из них и создал оригинальное блюдо из скобленного мяса, которое пришлось по вкусу привередливому графу, и было названо в его честь. Правда, злые языки утверждали, что оно было специально создано для старого графа, потерявшего зубы и неспособного прожевать обыкновенный бифштекс. Рубленного же мяса граф терпеть не мог.

По второй версии – это изобретение одесских поваров в честь графа Александра Григорьевича Строганова (1795-1891 гг.) – человека, известного в научном мире, генерал-губернатора, который долгое время жил в Одессе. Исключительно богатый граф, по обычаю вельмож, держал в Одессе "открытый стол". Это означало, что любой образованный или прилично одетый человек мог зайти на обед прямо "с улицы". Именно для этих открытых столов и было изобретено своего рода гибридное русско-французское блюдо: мелкие обжаренные кусочки мяса, но под соусом. Причем соус подавался не отдельно (по-французски), а как русская подливка. Блюдо удобно делилось на порции, было очень вкусным. Его сразу оценили авторы поваренных книг. Именно одесситы ввели его в общероссийский оборот и дали название.

Нам же остается только гадать, с именем какого Строганова связано происхождение такого чудесного кушанья. Что же касается повара – истинного изобретателя этого блюда, как это часто бывает, имя его осталось неизвестным.

Рассказать об этом блюде нас просили И.Коган (г. Минск) и Р.Луцкевич (г.Могилев). "Читая различные поваренные книги, я встретила несколько рецептов бефстроганов, которые значительно отличаются друг от друга. Существуют ли классические рекомендации по его приготовлению?" – спрашивает И.Коган. По этой же причине вопрос оказался не из простых и для сотрудников редакции. Вследствие того, что блюдо стало известно значительно позже того, чем было создано (как бы из "вторых рук"), его рецепт часто искажают, что ухудшает вкус. В старых книгах встречается несколько рецептов. Приведем некоторые из них.

## Бефстроганов по-старинному

### 1 способ

Для приготовления бефстроганов необходимо взять говяжью вырезку или филе поясничной части. Мясо слегка отбить в куске, а затем разделить на прямоугольники 5-6 см длиной и в 1 см толщиной. Из этих прямоугольников нарезать узкие кусочки-полоски толщиной 0,5-1 см. Причем мясо нужно разделять только поперек волокон (иначе

бефстроганов не раскусишь). Полоски панировать в муке и жарить на сковороде, дно которой покрыто кружочками лука (не должно быть непосредственного контакта мяса и дна сковороды). Обжарить полоски на сильном огне в течение нескольких минут до появления блеска мяса: оно должно выглядеть, как лакированное. В этот момент прекратить обжаривание, иначе мясо затвердеет. Бефстроганов положить в сотейник, залить сметанно-томатным соусом (1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки томатной пасты или сока). Тушить на умеренном огне 15-30 мин. (в зависимости от качества мяса).

Подать с картофелем, жаренным во фритюре или со свежими помидорами.

Блюдо, включая гарнир, должно быть горячим.

### 2 способ

800 г говядины, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2 стакана бульона, 1-2 ч. ложки столовой горчицы, 1 рюмка вина (мადеры), черный молотый перец и соль по вкусу.

Говядину нарезать кусочками, посолить, поперчить, дать постоять 1,5-2 часа. Разогреть масло, положить говядину, жарить в посуде с закрытой крышкой. Масло растопить, обжарить муку до слегка кремового цвета. Помешивая, влить бульон, добавить столовую горчицу, поперчить. Продолжая помешивать, прокипятить. Обжаренную говядину залить приготовленным соусом, добавить мадеру, прогреть.

Этот рецепт подобен тому, который принят в современной ресторанной кухне.

### 3 способ

600 г говядины, 3 луковицы, 2/3 стакана сметаны, 2 ч. ложки томатной пасты, 1,5 ст. ложки муки, 60 г сливочного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо нарезать тонкими ломтиками поперек волокон. Отбить, каждый ломтик нарезать кусочками длиной 3-4 см, посолить, поперчить, обвалять в муке. Масло разогреть на сковороде, обжарить в нем до золотистого цвета тонко нашинкованный лук, а мясо – до темно-коричневого цвета. Переложить мясо в кастрюлю. На сковороду, где оно жарилось, положить томат-пасту и сметану, прокипятить, влить полученный соус в мясо. Кастрюлю закрыть крышкой, поставить на паровую баню, тушить 15-20 мин.

Подать с жареным картофелем.

## По-трактирному

500 г говядины, 50 г жира, 2 луковицы, по 1 ст. ложке муки и томатного пюре, 200 г сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо разрезать поперек волокон на тонкие ломтики, отбить, нарезать соломкой толщиной 0,5 см, быстро обжарить в жире, посолить, поперчить. Добавить нарезанный соломкой лук, обжарить вместе. Затем посыпать лук мукой, перемешать, подогреть, влить 300 мл бульона. Тушить до готовности. Перед тем как снять с огня, добавить сметану, но до кипения не доводить.



В современной кулинарии имеется несколько более упрощенных вариантов или разновидностей бефстроганов. Для его приготовления стали использовать не только говядину, но и говяжью печень, рыбу, кальмары, грибы, овощи. Однако такие блюда, скорее всего, следует рассматривать как "а ля Строганов". Кстати, в литературе по кулинарии можно встретить различное написание «бефстроганов»: Беф-строганов, Беф а ля Строганов, Беф Строганов, мясо по-строгановски. Правописание названия классического блюда также изменилось, теперь его пишут без дефиса. Рекомендуем отвеждать современные блюда наряду со старинными.

## БЛЮДА ПО-СТРОГАНОВСКИ

### Из мяса

#### С КЕТЧУПОМ...

**700 г говядины, 50 г жира, 1 ст. ложка муки, 1,5 ст. ложки кетчупа "Южный", 5 ст. ложек сметаны, 2 луковицы, пряная зелень, специи, соль.**

Мясо нарезать широкими тонкими кусками, отбить, затем нарезать на полосы шириной до 4 см, полосы — на брусочки. Подготовленное мясо выложить на разогретую с жиром сковороду или противень, обжарить до появления поджаристой корочки. Мясо переложить в кастрюлю, залить сметанным соусом, добавить пассерованный лук, поперчить, посолить, помешивая, довести до кипения.

На гарнир подать жареный картофель. Бефстроганов и картофель посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Дополнительно можно подать крoutоны из белого хлеба или слоеного теста, гренки.

#### ... ТОМАТНЫМ СОУСОМ

**500 г мяса, 1 кг картофеля, 3/4 стакана сметаны, 1 ст. ложка томатного соуса, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки масла, черный молотый перец, соль.**

Мясо разрезать на небольшие ломтики, отбить, мелко нарезать соломкой, посолить, поперчить. Репчатый лук нашинковать и поджарить на масле. Когда лук обжарится, добавить мясо, жарить 5-6 мин., помешивая. Затем мясо посыпать мукой, размешать, жарить 2-3 мин. Добавить сметану, размешать, тушить 2-3 мин., заправить томатным соусом, посолить по вкусу.

На гарнир подать жареный картофель. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

#### ... ГОРЧИЦЕЙ

**1,2 кг говядины, 2 луковицы, 2 стакана бульона, 100 г муки, 30 г сливочного масла, 40 г готовой гор-**

**чицы, 10 горошин черного перца, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томат-пасты, черный молотый перец, соль.**

Говядину нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить. Муку поджарить на масле, развести бульоном, довести до кипения, добавить горчицу, черный перец, поварить, процедить. Поджарить говядину с маслом и мелко рубленным луком, опустить ее в соус, поставить на 15 мин. на слабый огонь. Перед подачей к столу добавить сметану и прожаренный томат.

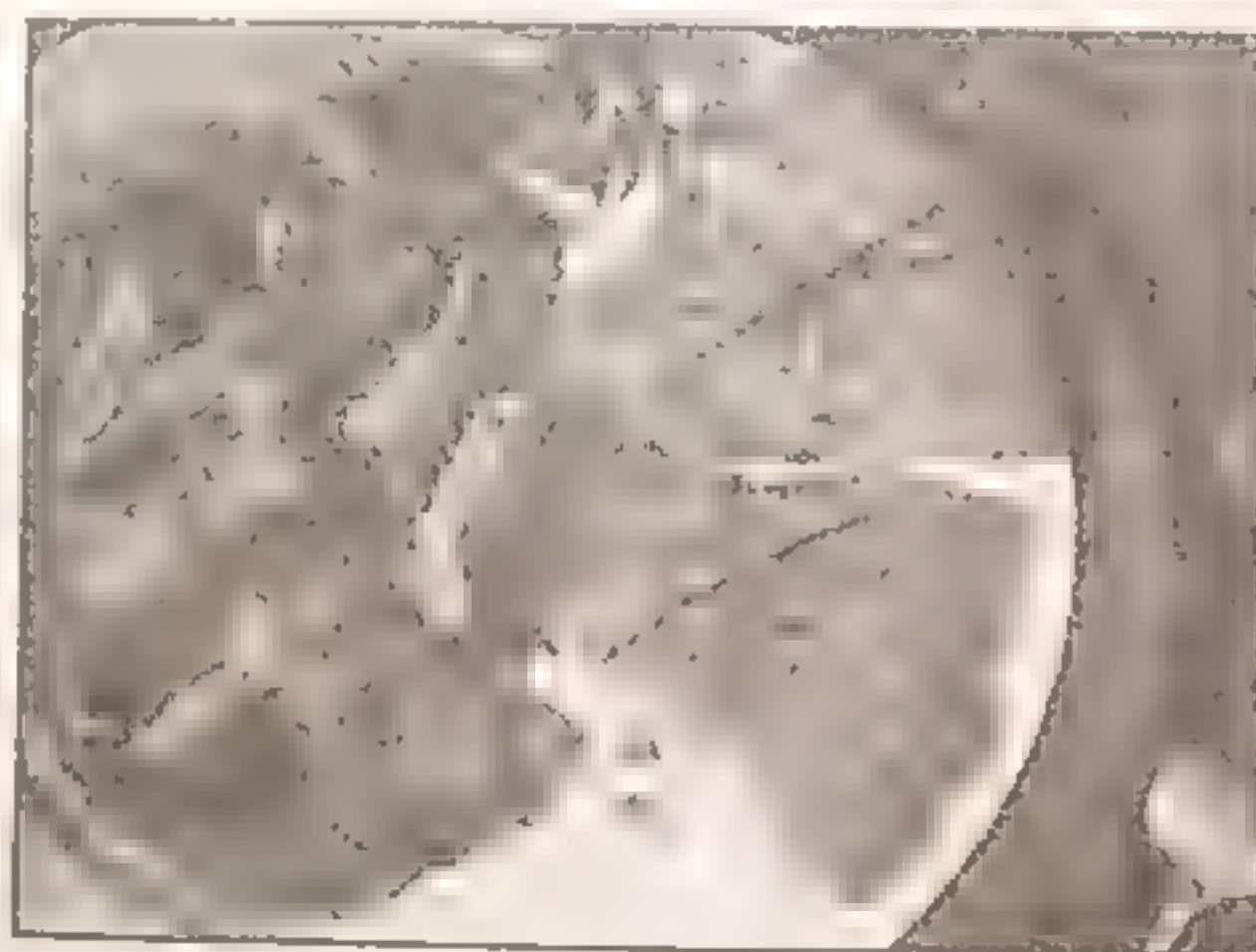
#### ... ПО-ШВЕЙЦАРСКИ

**400 г телятины (без жира и жил), 2 ч. ложки муки, 1 луковица, 200 г свежих грибов, 50 г сливочного масла, 150 г белого вина, 200 г сливок, немного тимьяна, черный молотый перец, соль.**

**Для гарнира: 1 кг картофеля в мун-**

**дире, 50 г сливочного масла, соль.**

Мясо помыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками или плоскими кусочками, поперчить, посолить, посыпать мукой. Лук нарезать мелко порубить. Грибы почистить, мелко нарезать. Масло разогреть на сковороде и, помешивая, обжарить в нем мясо со всех сторон до образования корочки. Мясо вынуть. Лук и грибы немного потушить в сковороде, залить вином. Дать жидкости немного покипеть, добавить сливки. Соус поперчить, посолить, положить в него тимьян. Мясо переложить в соус, подогреть на медленном огне (не доводя до кипения).



**ГАРНИР.** Очистить сваренный в мундире картофель, потереть на крупной терке, посолить. Сформовать из массы плоскую лепешку, подрумянить с обеих сторон.

### Из печени

#### ПО-СТАРИННОМУ...

**500 г печени, 1 луковица, 4 ст. ложки сливочного маргарина, 0,5 ст. ложки муки, 2 ст. ложки томата, 100 г сметаны, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.**

Печень очистить от пленок, нарезать мелкими брусочками, залить кипятком. Через 3 мин. воду слить. Лук мелко нарезать, обжарить на сковороде, добавить печень, посолить, поперчить. Жарить 20 мин. Добавить муку, смета-

ну и томат, вскипятить.

Подать с гарниром (рассыпчатым рисом, картофелем и т.д.).

#### ... И ПО-СОВРЕМЕННОМУ

**0,5 кг печени, 2 ст. ложки топленого масла, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана сметаны, 1 луковица, соль.**

Подготовленную печень нарезать брусочками длиной 3-4 см и 0,5 см толщиной, обжарить на сковороде с хорошо разогретым жиром. Через несколько минут после начала обжаривания кусочки печени посыпать мукой, добавить измельченный и слегка обжаренный лук, залить сметаной, перемешать. Тушить на слабом огне 30-40 мин.

Чтобы придать блюду остроту, можно добавить 2 ст. ложки соуса или томата-пюре.

### Из хека

**0,5 кг филе хека без костей, 1 ст. ложка муки, 150 г отварных шампиньонов, 1,5 луковицы, 2 ст. ложки маргарина, 0,5 л сметанно-томатного соуса, черный молотый перец, соль.**

Филе нарезать крупной соломкой, посолить, поперчить, посыпать мукой, обжарить в жире. Лук нарезать ломтиками, пассеровать. Отварные шампиньоны нарезать ломтиками. Подготовленные продукты положить в глубокую сковороду, залить соусом, тушить 5 мин.

На гарнир подать жареный или отварной картофель.

### Из белых грибов

**40 г белых сушеных грибов, 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 луковица, 1 ч. ложка томата или 1 ст. ложка острого томатного соуса, 1 ч. ложка муки, зелень петрушки или укропа, соль.**

Грибы промыть, замочить в горячем кипяченом молоке, дать набухнуть, нарезать соломкой, обжарить на масле, обсыпать мукой, снова обжарить. Добавить томат, предварительно прогретый с маслом, сметану, пассерованный мелко нашинкованный репчатый лук, посолить, размешать, прогреть.

Подать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа, на гарнир — жареный картофель и салат из свежих овощей.

## Возьмите на заметку

⇒ Соус должен быть острым, ароматным, достаточно густым, не стекающим с кусочков мяса

⇒ Чтобы бефстроганов был вкуснее и ароматнее, можно добавить в него размоченные сушеные грибы, нарезанные длинными дольками

⇒ Подают бефстроганов в основном с жареным или отварным картофелем, с овощными салатами, посыпав блюдо зеленью



Вам и вашим гостям приелись всем известные закуски и салаты, жареные и фаршированные куры, свиные отбивные и бифштексы, шашлык, приготовленный в СВЧ-печи, и прочие классические блюда? Конечно, все ждут чего-то по-весеннему легкого и нестандартного. Если вы хотите порадовать и удивить своих друзей, приготовьте нежные салаты, пикантный мясной рулет с оригинальными гарнирами и соблазнительный торт-пиццу. Будьте уверены – эти блюда не оставят равнодушными даже самого привередливого гостя.

## Салаты

### Из курицы по-кубински

200 г куриного мяса, 200 г апельсинов, 100 г яблок, майонез, томатный соус, лимонный сок и соль по вкусу.

Яблоки и апельсины очистить, удалить сердцевину и косточки. Вареную курицу нарезать ломтиками, смешать с нарезанными яблоками и апельсинами. В майонез добавить лимонный сок, томатный соус. Полученной заправкой полить салат.

### „Юбилейный“

200-300 г отварного или консервированного кальмара, 200-300 г отварного куриного мяса, 300-400 г маринованных огурцов, 200 г майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 помидор или консервированный красный перец, 1 лимон.

Кальмар, куриное мясо и огурцы нарезать очень мелкими кубиками, заправить майонезом. Готовый салат выложить в салатницу, украсить кружочками сваренного вкрутую яйца и лимона, ломтиками помидора или перца.

Маринованные огурцы можно заменить яблоками.

Для приготовления салата лучше использовать консервированные кальмары. Их до нарезки надо обсушить на сите или решете, на белой чистой бумаге или салфетке.

### „Кармен“

200 г красного сладкого стручкового перца, 150 г куриного мяса, 150 г консервированного зеленого горошка, 200 г риса, зелень петрушки, соль по вкусу.

Для салатной заправки: по 1 ст. ложке уксуса, растительного (лучше оливкового) масла и готовой столовой горчицы, соль по вкусу.

Стручки красного сладкого перца испечь, очистить, нарезать соломкой. Куриное мясо также нарезать соломкой. Рис отварить. Мясо, перец и зеленый горошек смешать с рисом, заправить салатной заправкой. Сверху посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА. Уксус и ра-

стительное масло взбить, добавить горчицу и соль по вкусу. Хорошо перемешать.

### „Корсар“

250 г телячьего языка, 200 г свеклы, 200 г корня сельдерея, 100 г зеленого салата, 200 г свежих помидоров, майонез, соль по вкусу.

Язык отварить. Корень сельдерея припустить. Свеклу отварить, очистить, нарезать кружочками. Телячий язык, сельдерей и салат нарезать соломкой. Свежие помидоры ошпарить, снять кожицу, очистить от семян, мелко нарезать, добавить в майонез. Язык, корень сельдерея, салат и свеклу хорошо перемешать, заправить майонезом, посолить.

## Мясной рулет

600 г фарша, 200 г сосисок, 200 г свежих грибов, 100 г колбасного сыра, 1 плавленый сырок, 2 яйца, 35 г сливочного масла, несколько горошин душистого перца, черный молотый перец, соль по вкусу.

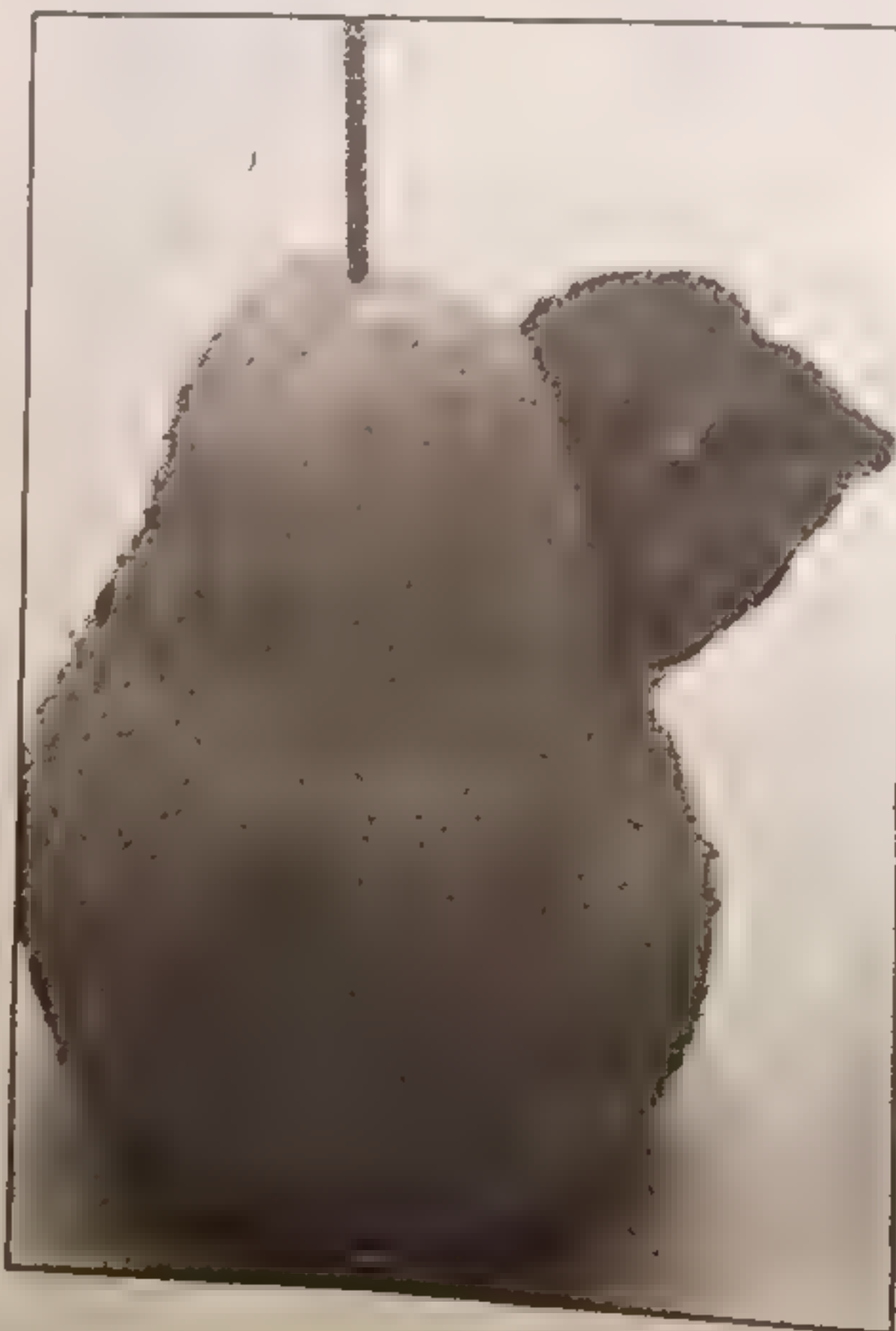
Сосиски разрезать вдоль пополам, нарезать поперек маленькими кусочками, сыр – небольшими кубиками. Подготовленные грибы мелко нарезать. В глубокой посуде смешать сосиски, сыр и грибы с фаршем. Ввести взбитые яйца, приправы, посолить. Добавить сливочное масло, нарезанное маленькими кусочками. Перемешать, выложить в форму для кекса. Выпекать 20-30 мин. в нагретой духовке на умеренном огне до образования румяной корочки.

Подать рулет горячим, нарезанным кусками толщиной около 2 см.

## Груши картофельные

1,5 кг картофеля, 3 сырых желтка, 100 г тертого сыра, 150 г муки, 100 мл растительного масла, 2 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

Для панировки: 2 яйца, 150 г панировочных сухарей, 250 мл растительного масла.



Картофель вымыть, не очищая опустить в соленый кипяток. Готовый картофель очистить, протереть горячим через сито. Добавить три сырых желтка, тертый сыр, хорошо перемешать. Выложить на посыпанную мукой доску, скатать валик, разделить его на 10 равных цилиндров высотой 6 см. В каждом цилиндре сделать углубление, начинить мясом, придать им грушевидную форму, смочить в хорошо взбитых яйцах, обвалить в сухарях.

За несколько минут до подачи к столу груши обжарить в разогретом на сковороде масле, выложить на блюдо, украсив каждую верхушку груши веточкой петрушки. Мелко нарезанную зелень петрушки опустить в разогретое масло, сразу вынуть и облепить ею картофельные груши.

Начинка. Вареное мясо пропустить через мясорубку. Репчатый лук измельчить, спассеровать в масле, добавить томатную пасту и мясо. Жарить, пока мясо не зарумянится. Разбавить мясным бульоном (чтобы начинка была сочной), посолить, поперчить.

Груши можно подавать как самостоятельное блюдо с томатным соусом или как гарнир к жаркому из говядины или телятины.

## Пицца-торт

Для теста: 2 стакана муки, 170 мл молока, 100 мл растительного масла, 1 ст. ложка разрыхлителя теста или 1 ч. ложка пищевой соды, погашенной уксусом.

Для начинки: 500 г твердого тертого сыра, 1 большая луковица, готовое икорное масло, 200 г томатной пасты, 150-200 г нежирных копченостей, 2-3 сваренных вкрутую яйца, 150-200 г шампиньонов, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, зелень укропа.

Для украшения: зелень петрушки, 1 помидор, шпроты.

Молоко и растительное масло взбить, добавить муку, разрыхлитель, соль. Замесить тесто. Большую форму для выпечки тортов смазать маслом, дно и бока покрыть тестом. Ровным слоем выложить начинки в следующем порядке: 1-й слой – четвертая часть тертого твердого сыра, 2-й – нарезанный тонкими кружочками лук, 3-й – икорное масло, 4-й – измельченный укроп, 5-й – полпорции томатной пасты, 6-й – тонкие ломтики копченостей, 7-й – четверть нормы тертого твердого сыра, 8-й – сваренные вкрутую яйца, нарезанные кружками, слегка посоленные и посыпанные перцем, 9-й – шампиньоны, тушеные на сливочном масле, 10-й – оставшаяся томатная паста, 11-й – оставшийся твердый сыр, 12-й – украшение. Это могут быть куски помидора, мелкие кусочки консервированной рыбы в томатном соусе, шампиньоны, веточки зелени петрушки и т.д. Прикрыть торт алюминиевой фольгой. Выпекать в хорошо нагретой духовке 30 мин.

Такую пиццу-торт можно приготовить заранее, сохраняя в холодильнике несколько часов, а выпекать перед подачей к столу.



1 июня, в первый день лета, принято отмечать Международный день защиты детей. Впереди беззаботная пора самых долгих летних каникул. В школах в этот день еще один прекрасный праздник – первый выпускной экзамен. Пройдет немного времени и – прощай школа и детство! Для выпускников – это последний праздник детства.

В первый день лета для детворы можно устроить карнавал, "пригласив" героев самых любимых сказок. А вечером взрослые могут организовать еще одно представление – устроить чаепитие почти в настоящем зоопарке. Вместе с ланью и зеброй, косолапым мишкой и прочими зверюшками, которых так обожают все дети. Пусть праздничное торжество обеспечит детворе на все лето хорошее настроение и веселье.

## Торты

### «Зебра»

**Для теста:** 380 г муки пшеничной, 150 г масла сливочного, 250 г сметаны, 460 г сахара, 6 яиц, 5 г соды, 50 г какао.

**Для помадки:** 35 г молока, 75 г сахара, 50 г сливочного масла, 50 г какао-порошка.

В сметану добавить соду (взять посуду емкостью 0,5 л). Белки отделить от желтков. В белки добавить 1 стакан сахара, в желтки – оставшийся сахар. Желтки и белки взбивать с сахаром отдельно. Затем соединить, продолжая взбивать. В массу из взбитых с сахаром яиц ввести сметану и соду, не переставая помешивать. Масло растопить, остудить и холодным добавить в массу, хорошо вымешать. Постепенно ввести муку, снова вымешать. Разделить тесто на две равные части, в одну добавить 50 г какао-порошка, в другую – 50 г муки. Тщательно вымешать. В круглую форму наливать поочередно то темную, то светлую массу. Выпекать в горячей духовке. Остывший торт полить помадкой.

**ПОМАДКА.** В разогретое молоко добавить масло, сахар, какао. Довести до кипения.

### Мишка на севере

(по рецепту Виктории ЗАСЕНКОВОЙ)

**Для теста:** 200 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 5 яичных желтков, 200 г сметаны, 0,5 ч. ложки соды, 1 ст. ложка уксуса, около 2 стаканов муки, ванилин, соль на кончике ножа.

**Для начинки:** 5 яичных белков, 2/3 стакана сахара, 1,5 стакана грецких орехов.

**Для шоколадной помадки:** 2 ст. ложки какао-порошка, 2/3 стакана сахара, 4 ст. ложки молока, 70 г сливочного масла.

Растереть размягченное сливочное

масло с сахаром, вбить желтки, хорошо размешать. Добавить сметану, соду, погашенную уксусом, соль на кончике ножа, перемешать. Ввести ванилин и муку. Замесить не слишком крутое тесто. Разделить его на три лепешки. Поочередно выпекать на сковородке на среднем огне. Коржи смазать начинкой. Готовый торт залить горячей шоколадной помадкой. Поставить в холодильник.

**НАЧИНКА.** Белки взбить в густую пену, добавить сахар, всыпать рубленые орехи, осторожно перемешать.

**ШОКОЛАДНАЯ ПОМАДКА.** Размешать какао-порошок и сахар, влить горячее молоко, хорошо перемешать, поставить на огонь. Непрерывно помешивая, довести смесь до кипения. Когда сахар растворится, снять с огня, добавить масло.

## К НАМ ПРИЕХАЛ В ГОСТИ "ЗООПАРК"



## Пирожные

### «Шоколадные ежики»

**Для теста:** 200 г муки, 125-150 г маргарина, 100 г сахара, 2 яйца, ароматизаторы (лимонная цедра, ванильный сахар или горький миндаль), соль.

**Для глазури:** 150 г сахарной пудры, 2 ст. ложки какао-порошка, 3-4 ст. ложки воды.

Маргарин взбить, добавить сахар-песок, ванильный сахар, постепенно ввести яйца. Продолжать взбивать массу до однородного состояния, добавить смешанную с содой просеянную муку, постепенно влить молоко. Заполнить продолговатые формочки тестом. Выпекать в духовке. Готовое изделие покрыть шоколадной глазурью, воткнуть кусочки миндаля.

**ШОКОЛАДНАЯ ГЛАЗУРЬ.** Сахарную пудру смешать с какао-порошком. Помешивая, всыпать в горячую воду.

### «Чеширский кот»

**Для теста:** 2 стакана муки, 2 ст. ложки крахмала, 350 г маргарина, 3 ст. ложки сахара, 1 яйцо.

**Для глазури:** 150 г сахарной пудры, 1 яичный белок, 1 ст. ложка молока или воды.

**Для украшения:** орехи, цукаты, изюм.

Из предложенных ингредиентов замесить песочное тесто. Оставить на холоде. По картонному шаблону вырезать выемкой или ножиком кошачью головку. С помощью орехов, цукатов и изюминок обозначить мордочку. Выпекать в духовке на смазанном маслом противне. Готовые изделия покрыть глазурью.

**ГЛАЗУРЬ.** Просеянную сахарную пудру постепенно и тщательно перемешать с остальными предлагаемыми ингредиентами.

## Печенье

### «Кошачьи глазки»

450 г муки, 150 г сахара, 200 г маргарина, 1 яйцо, 1/2 пачки разрыхлителя теста, 1 пакетик ванильного сахара, 4 ст. ложки воды, 250 г варенья или мармелада из смородины.

В муку добавить сахар-песок, ванильный сахар, разрыхлитель и маргарин, перетереть до однородной массы. Затем добавить яйцо, воду, замесить тесто, поставить на 30 мин. в холодильник. Тесто раскатать в лепешку толщиной 3 мм, вырезать кружочки и колечки (стаканами разного диаметра). Кружочки и колечки выпекать в духовке при 180° 10-15 мин. Остывшие колечки посыпать сахарной пудрой, кружочки намазать разогретым мармеладом. Колечки уложить на кружочки.

### «Коала»

3 белка, 6 ст. ложек сахарной пудры, кокосовая стружка.

Белки взбить в крутую пену с сахарной пудрой, добавить кокосовую стружку. Из смеси сформовать шарики, поместить их на промасленную бумагу. Выпекать в умеренно нагретой духовке 20 мин.

### «Черепашки Ниндзя»

200 г сахарной пудры, 4 яичных белка, 1 стакан фиников, инжира и чернослива.

Белки взбить с сахарной пудрой в крепкую пену, добавить мелко нарезанные финики, инжир и чернослив. Чайной ложечкой брать тесто и выкладывать его на противень, выстланный промасленной бумагой. Выпекать в слабо нагретой духовке.



Бесны, одна за другой, отсчитывают новые и новые вехи Великой Победы, отдаляя нас все дальше и дальше от страшной и трагической даты — 22 июня 1941 года. Нынче победная весна в 57-й раз пришла на нашу землю! В эти дни проходят и официальные мероприятия, и праздничные гулянья в парках... Умеют наши ветераны дорожить маленькими радостями, которые, хоть и не часто, преподносит им жизнь. Святой для всех нас праздник — День Победы — многие из тех, кто вынес на плечах все тяготы войны и тыла, отметят в узком кругу родственников и близких друзей. И пусть на столе будет все самое лучшее и традиционное угощение — солдатская каша.

## Полевая каша

2 стакана пшена, 0,5 кг баранины, 100 г сала, 2 луковицы, зелень петрушки, соль по вкусу.

Баранину нарезать мелкими кусочками, положить в подсоленную кипящую воду, варить до полуготовности. Добавить промытое пшено, варить до готовности. Сало нарезать небольшими кубиками, обжарить с измельченным луком, заправить кашу.

Подать, посыпав мелко рубленой зеленью петрушки.

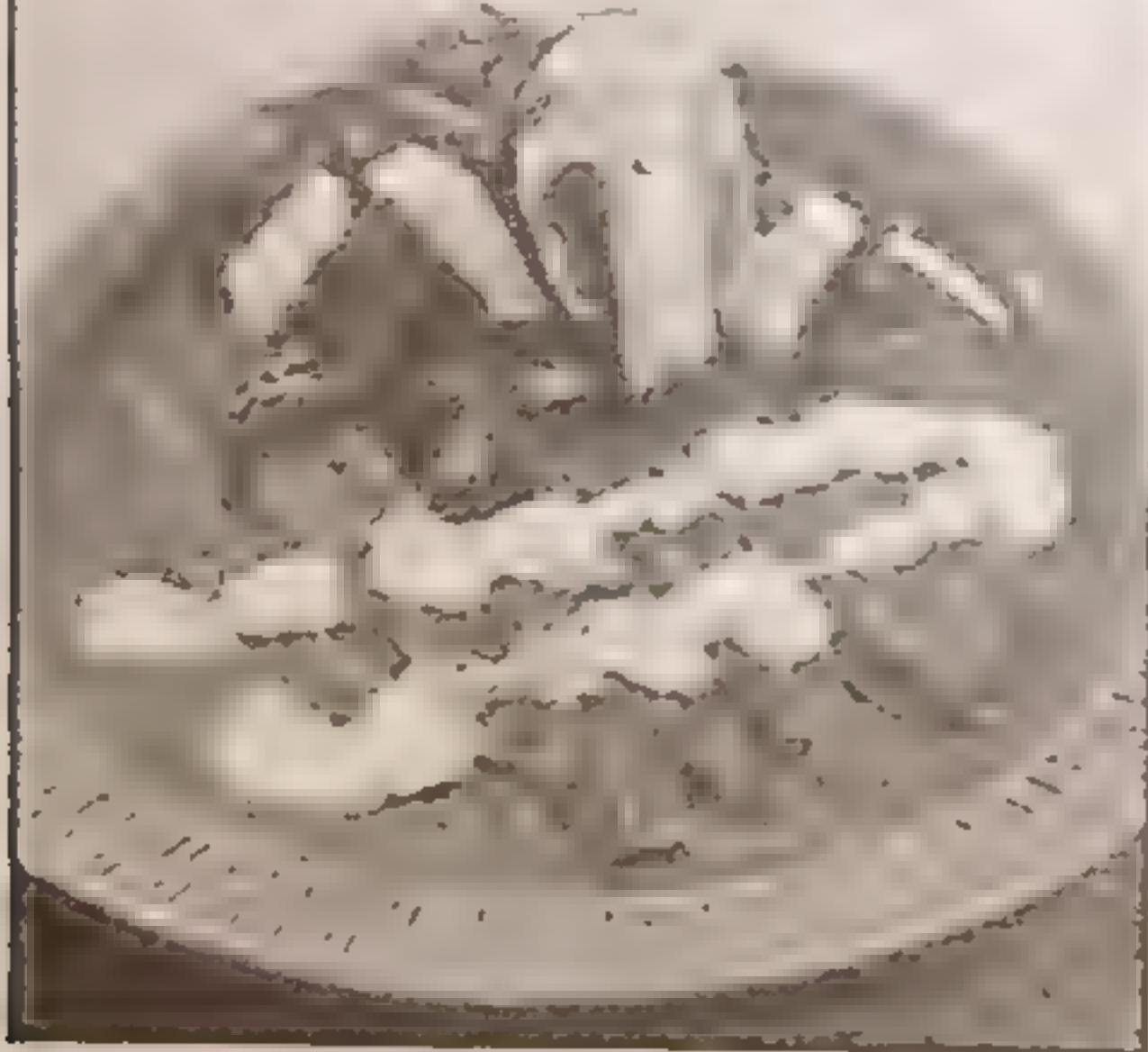
## Закуска

### „Рыбное ассорти“

400 г тонких пластинок соленого лосося, 200 г крабовых палочек, майонез.

Для гарнира: 4 помидора, 1 лимон, зелень петрушки.

По порционным тарелкам красиво разложить пластинки лосося, кусочки крабовых палочек. Гарнировать ломтиками свежего помидора, кружочками лимона, зеленью петрушки. Сверху полить майонезом.



## САЛАТЫ

### Грибной

300 г грибов, 4 сваренных вкрутую яйца, 3 картофелины, 2 свежих огурца, горчица, растительное масло, сметана, лимонный сок, соль по вкусу.

Грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обсушить, нарезать крупными ломтиками. Картофель отварить, нарезать мелкими кубиками. Желток отделить от белка. Белок нарезать соломкой. Огурцы очистить, нарезать мелкими кубиками. Все перемешать, залить соусом.

# ПОД ФРОНТОВЫЕ

СОУС. Желтки сваренных вкрутую яиц растереть с 1 ст. ложкой сахара солью, готовой горчицей. Постепенно влить небольшими порциями растительное масло. Растирать до тех пор, пока не получится густая однородная масса. Добавить по вкусу лимонный сок и сметану, размешать.

4 филе курицы, 1 маслосудинка, 2 ломтика хлеба для тостов, 1 ст. ложка сала, 250 г мяса для сосисок, 150 г шампиньонов, 2 зубчика чеснока, 1 лимон, 3 ст. ложки растительного масла, лучше оливкового, 2 ст. ложки топленого масла, 3 ст. ложки растительного масла, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу.

Филе курицы жарить на топленом масле до готовности, поперчить, посолить. Хлеб нарезать маленькими кубиками, чеснок порубить. Хлеб и чеснок обжарить на масле. Подготовленные шампиньоны сварить до готовности, нарезать вдоль. Салат нарезать соломкой. Помидоры разрезать пополам. Разложить по порционным тарелкам салат, половинки помидоров, кусочки грибов, полить заправкой. Посыпать гренками. Наверх выложить куриное филе, нарезанное порционными кусочками.

ЗАПРАВКА. На терке натереть цедру лимона, отжать из мякоти сок. Поперчить, посолить, добавить сахар, влить растительное масло.



## Из фасоли „Праздничный“

1 стакан фасоли, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 40 г сушеных грибов, 3 зубчика чеснока, 5-7 грецких орехов, 150 г майонеза, соль.

Предварительно замоченную фасоль сварить. Сухие грибы промыть, замочить на 1 час, отварить. Готовые грибы мелко нарезать, обжарить с луком. Соединить фасоль с грибами, посыпать измельченными орехами, добавить толченый чеснок. Посолить, перемешать, заправить майонезом.

## Паштет грибной по-вологодски

0,5 кг грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан риса, черный молотый перец и соль по вкусу.

Для теста: 3/4 стакана муки, 1 яйцо, по 2-3 ст. ложки сметаны и топленого масла, 0,5 ч. ложки соли.

Из предложенных ингредиентов замесить крутое тесто. Тонкий слой теста выложить в смазанную маслом форму, наполнить начинкой, закрыть тонким слоем теста. Смазать крепким чаем. Запечь в духовке.

НАЧИНКА. Грибы отварить, мелко нарезать, смешать с мелко нарезанным луком и отварным рисом, обжарить на сливочном масле, посолить и поперчить.

Подать со сметаной.



## Бутербродный торт

с печеночным паштетом

250 г черного хлеба, 250 г белого хлеба, 100 г масла, 250 г печеночного паштета, 1 яичный желток, 1 ст. ложка коньяка, маринованные фрукты, чернослив, 0,5 лимона.

Оба ломтя хлеба намазать маслом, затем яичным желтком и слоем растертого с коньяком паштета. Сложить намазанными сторонами. Сверху намазать торт паштетом, украсить черносливом, предварительно замоченным в горячей воде, маринованными фруктами и ломтиками лимона.

При использовании формового черного и белого хлеба этот торт можно приготовить в виде шахматной доски. Для этого разре-





затянуть бутерброды на одинаковые квадратные кусочки и разложить, чередуя цвета. Паштетом смазать только бока торта.

Украстить торт так, чтобы  
видны были квадратики хлеба.  
Можно украсить квадраты белого  
хлеба светлыми, а черного хлеба –  
темными продуктами.

### Свиной бочок запеченный

1,5 кг свиного бочка, 3 желтка, 2 луковицы, 100 г винного (или столового) уксуса, 4 веточки петрушки, 200 г сливочного масла, 1 ч.

# "СТО ГРАММ"

ложка томатной пасты, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на сильном огне в кастрюле с толстым дном. Добавить петрушку и уксус. Мясо посолить, поперчить, смазать растительным маслом. В сильно разогретую духовку поместить мясо, уложенное на решетку, под нее поставить противень. Через 15 мин. мясо перевернуть, жарить еще 10 мин. Вынуть из духовки, дать постоять 5 мин. В растопленное, но не горячее, сливочное масло влить 2 ст. ложки холодной воды, добавить взбитые желтки, поставить на маленький огонь, непрерывно помешивая. Как только масса загустеет, снять кастрюлю с огня, влить струйкой уксус, не переставая взбивать. Добавить томатную пасту и обжаренный лук. Этот соус подать к мясу отдельно.

## Мясной рулет с тефтелями

1 кг мясного фарша, 50 г шпика, 2 несладкие булочки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 стручок сладкого перца, 2 ст. ложки оливок, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 яйца, по 2 ст. ложки томатной пасты и готовой горчицы, 2 ст. ложки фисташек, 3 ломтика вареного окорока, 4 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Репчатый лук, чеснок, сладкий перец и оливки мелко нарезать. Булочки размочить. Шлик нарезать кубиками, обжарить на сливочном масле, добавить лук, чеснок, сладкий перец, потушить, соединить с мясным фаршем. Добавить булочки, томатную пасту, горчицу, 1 ст. ложку фисташек, вбить яйца. Посолить, поперчить, перемешать. 400 г подготовленной массы отложить. Оставшуюся часть выложить слоем толщиной 1,5 см на смазанную жиром фольгу. По поверхности разложить окорок, свернуть рулетом. Переложить в форму, влить 2 ст. ложки растительного масла, запекать в нагретой до 180° духовке 1,5 часа. Отложенную массу перемешать с оливками и измельченным зеленым луком. Сформовать тефтели, обваливать в фисташках, миндале, кокосовой стружке или панировочных сухарях, обжарить в оставшемся под-

солнечном масле. Готовый рулет нарезать на порции, вместе с готовыми тефтелями выложить на блюдо. Украсить овощами по своему вкусу.

### Колбаски „Праздничные“

500 г говядины, 2 луковицы, 2 ст. ложки жира, 1,5 стакана сметанно-томатного соуса, черный молотый перец и соль по вкусу.

Говядину два раза пропустить через мясорубку, добавить слегка поджаренный измельченный лук. Посолить, поперчить. Влить 1 ст. ложку молока

или воды, хорошо вымешать, разделить на порции, сформовать колбаски длиной 8-10 см, диаметром 1,5 см, жарить до готовности. Залить сметанно-томатным соусом, довести до кипения. Подать к столу с жареным картофелем.

### Говядина штифованная

1 кг говядины тазобедренной части (кусом), несколько долек чеснока, 200 г свиной грудинки или сала, 50 г сливочного масла или маргарина, 2 морковки, 2 луковицы, 1 веточка петрушки, 1 луковица (нашпигованная гвоздикой), 1 стакан разбавленного уксуса, немного мясного бульона, черный молотый перец, соль.

100 г грудинки нарезать тонкими полосками, чеснок — дольками. Оставшуюся грудинку отбить, положить на дно кастрюли, сверху выложить кусок говядины, нашинкованной чесноком и полосками грудинки. Добавить масло или маргарин, мелко нарезанные лук и петрушку, нашинкованную двумя гвоздиками луковичу, посолить, поперчить. Поставить на умеренный огонь. Время от времени мясо переворачивать. Когда хорошо прожарится, добавить уксус и 3-5 ст. ложек мясного бульона. Закрывать крышкой и оставить на слабом огне на 3 часа. Вынуть мясо, протереть овощи через сито. Положить все в кастрюлю, тушить еще 10 мин. Мясо нарезать ломтиками, разложить по порционным тарелкам, гарнировать отварным рисом, тушеными овощами.

Подавать к столу с соусом, который можно использовать также для заправки макаронных изделий.



1. Визитником Победы  
 пришло поучаствовать не  
 только Солдаты Великой  
 Отечественной, но и воинов  
 националистов. В этот  
 день, как и 14 февраля (в  
 первую годовщину  
 начала Советских войн из  
 Москвы было выдвинуто  
 требование к немцам  
 капитулировать)  
 в 1945 году в Берлин  
 вошли советские войска  
 и освободили город  
 от фашистского  
 захвата.

поздравлений, порадует  
своего отца  
одиннадцатилетний Никита  
Безгин? Мальчишка,  
знающий о войне только из  
книг и рассказов отца,  
заплатившего дорогой ценой  
за участие в афганской  
войне, приготовит  
праздничные угощения.

Садат „Папина улыбка“

0,5 кг моркови, 150 г грецких орехов, 2 ст. ложки меда, 50 г сливочного масла.

Подготовленную морковь натереть на крупной терке, сложить в чашку, добавить мелко нарезанные грецкие орехи, растопленное сливочное масло и мед. Перемешать.

## Бүтэцтөг „Лаконика“

Батон нарезать тонкими ломтиками, полить клубничным сиропом. Когда ломтики пропитаются, намазать сливочным маслом. Сверху посыпать тертым шоколадом, положить замороженную или свежую ягоду.

## Шеңкык „Здоровье“

Купить готовое печенье "Крекер". Батончик с отрубями нарезать треугольниками. Мандарины очистить, киви нарезать кружочками, твердый сыр – треугольниками. На деревянную палочку надеть ломтик батона, очищенный мандарин, ломтик сыра, кружочек киви и печенье.

1472

500 г зефира, 300 г чернослива,  
200 г грецких орехов, 0,5 кг дже-  
ма.

Зефир разделить на половинки. Чернослив предварительно замочить в горячей воде, вынуть косточки. Орехи измельчить. На блюдо слоями выложить половинки зефира, чернослива, грецких орехов, смазать джемом, слои повторить. Сверху торт посыпать орехами. Поставить в холодильник.

Пусть эти прекрасные спадкие  
опоры, трибунные  
Никитин, будут и нашим  
поприщем в День Победы  
для всех молодых  
интервенционистов



## ПРОДУКТЫ ОБЫЧНЫЕ — БЛЮДА НЕОБЫЧНЫЕ

Для тех, кто любит все оригинальное, умеет в обычном видеть необычное, советуем приготовить эти блюда. Вам понадобятся: яйца, творог, немного мяса, рыбные консервы, сельдь, хлеб, макароны, овощи и зелень.

## Яйца

## В УКРОПНОМ СОУСЕ

5-6 яиц, зелень петрушки и укропа.

**Для соуса:** 2 пучка зелени укропа, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки масла, 3 ст. ложки простокваши, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Яйца сварить вкрутую, разрезать пополам вдоль, уложить на блюдо, полить укропным соусом. Подать горячими.

**СОУС.** Муку поджарить с маслом до золотистого цвета, добавить мелко нарезанный укроп, слегка поджарить, развести горячей водой, посолить. Варить при слабом кипении 10-15 мин. Соус снять с огня, заправить простоквашей и уксусом.

## "АППЕТИТНЫЕ"

4 яйца, зелень петрушки и укропа.

**Для начинки:** 100 г рыбных консервов в собственном соку, 50 г яблок, 20 г белого хлеба, 20 г репчатого или зеленого лука, зелень петрушки и укропа, уксус, черный молотый перец, соль по вкусу.

Яйца отварить вкрутую, разрезать вдоль на половинки, отделить желток. В жидкости от рыбных консервов замочить хлеб. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину. Начинкой наполнить половинки белка, украсить зеленью.



**НАЧИНКА.** Хлеб, желток, рыбу, зелень и лук пропустить через мясорубку. Посолить, поперчить, заправить уксусом, тщательно перемешать.

## Закуска „Грибок“

0,5 кг помидоров, 250 кг творога, 100 г сливочного масла, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Творог тщательно растереть с маслом до получения однородной массы, смешать с толченым чесноком, посолить. Сформовать ножки „грибов“: мокрыми руками разделить массу в виде

конусов со срезанными верхушками. Плоскую тарелку или блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, сверху установить ножки „грибов“, на них уложить верхушки помидоров. На шляпки „грибов“ нанести белые точки из растертого сливочного масла.

## Паштет из сельди

(из рецептов О. БЕЗГИНА, г.п. Шумилино Витебской обл.)

0,5 кг филе соленой сельди, 4 сваренных вкрутую яйца, 200 г яблок, 200 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 1 стакан майонеза, подсолнечное масло, зелень петрушки.

Репчатый лук измельчить, пассеровать на подсолнечном масле. Яблоки очистить от кожуры и семян. Филе сельди, три яйца, яблоки, ядра грецких орехов и пассерованный лук пропустить через мясорубку. Добавить майонез, тщательно вымесить, выложить в салатницу или селедочницу. Сверху посыпать натертым на терке яйцом, украсить веточкой петрушки.

## Фрикадельки мясные

## „Сыпучие“

## С ГРАНАТОМ...

500 г говядины, 2 луковицы, 3 ст. ложки топленого масла, зерна граната, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мякоть говядины пропустить с петрушкой через мясорубку. Лук нашинковать, потушить в сотейнике в топленом масле до мягкости. Соединить с молотым мясом, посолить, добавить топленого масла, тушить до готовности мяса. Когда мясо будет готово, добавить в него черный молотый перец, 3 ст. ложки бульона или воды, перемешать и через 5-8 мин снять с огня. Всыпать в приготовленное блюдо зерна граната, осторожно перемешать.

## ...И ЧЕСНОКОМ

500 г говядины, 2 луковицы, зелень петрушки, 50-70 г сливочного масла, 3 зубка чеснока, молотый черный перец, стручковый красный жгучий перец и соль по вкусу.

Мякоть говядины пропустить с репчатым луком и петрушкой через мясорубку, выложить на сковороду и тушить до готовности. Добавить сливочное масло, молотый черный перец, молотые семена кориандра, стручковый перец, толченый чеснок. Посолить, влить 3-4 ст. ложки горячей воды, перемешать и через 10 мин снять с огня.

## Котлеты по-византийски

6 ломтиков сухого белого хлеба, 1,5 стакана сливок, 4 яйца, 50 г сливочного масла, 200 мл сметаны, 1 ст. ложка муки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Сухари измельчить, залить горячими сливками, остудить. Яйца растереть со сливочным маслом, добавить в сухари. Все перемешать. Всыпать муку, рубленую зелень, посолить. Фарш хорошо вымесить, сформовать котлеты, обмакнуть в яйцо, обвалять в панировочных сухарях, обжарить на сливочном масле. Выложить в сотейник, смазанный маслом, посыпать мукой, залить сметаной. Поставить в духовку, прогреть, но не доводить до кипения.

## Пельмени в омлете

100 г пельменей, 3-4 яйца, 20 мл молока, топленое масло для жаренья, сливочное масло для поливки, соль.

Сибирские пельмени приготовить и отварить как обычно. Яйца взбить с молоком, посолить, обжарить до полуготовности. Вареные пельмени завернуть в омлет, поместить в духовку на 3-5 мин. Подать, полив маслом.

## Внимание новички!

## Салат из макарон и сыра...

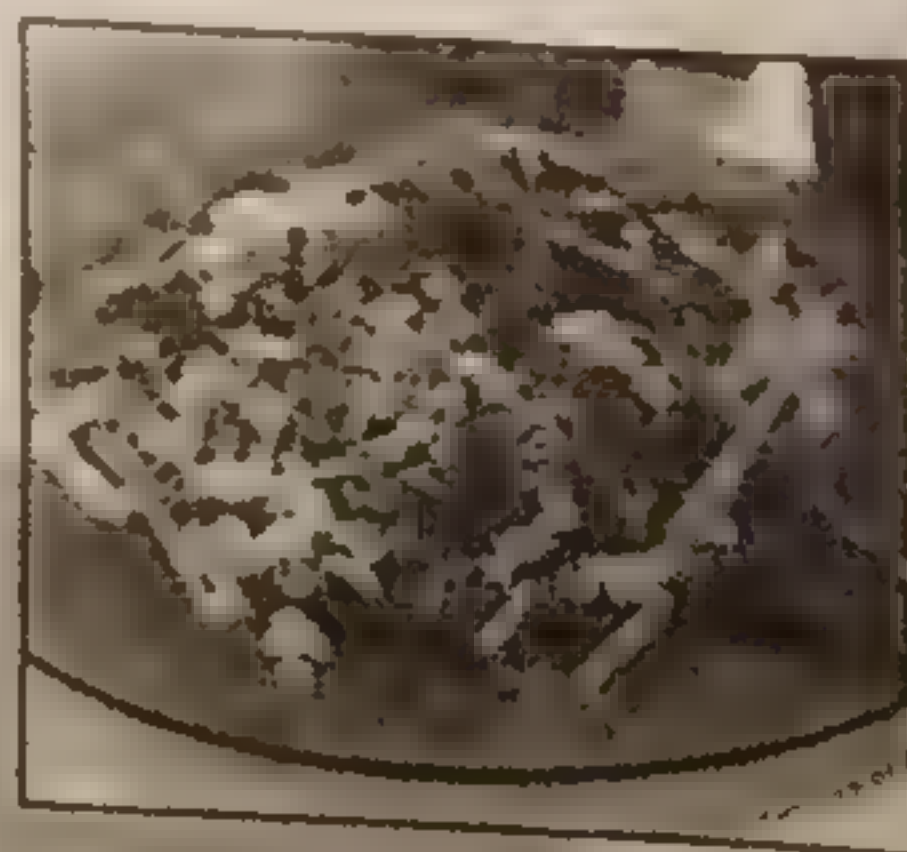
200 г макарон, 2 ст. ложки растительного (лучше оливкового) масла, 1 красный сладкий перец, 1 зеленый сладкий перец, 100 г вареной колбасы, 100 г мягкого сыра, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка уксуса, черный молотый перец, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде, воду слить, в макароны добавить масло, перемешать. Очищенный сладкий перец, колбасу и сыр нарезать соломкой, соединить с макаронами. Приправить смесью тертого чеснока, уксуса и перца. Перемешать, остудить.

## ... макарон и цветной капусты

200 г макарон или рожков, 1 небольшой кочан цветной капусты, маленький корень сельдерея, 2 моркови, 200 г ветчины или сосисок, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка горчицы, соль.

Макароны разломать и сварить в соленой воде. Морковь и сельдерея нарезать полосками или кубиками, капусту разделить на кочешки. Все овощи сварить в слегка подсоленной воде, но не разваривать. Охлажденные овощи и макароны заправить майонезом, растительным маслом, уксусом и горчицей, добавить нарезанную полосками ветчину или сосиски.



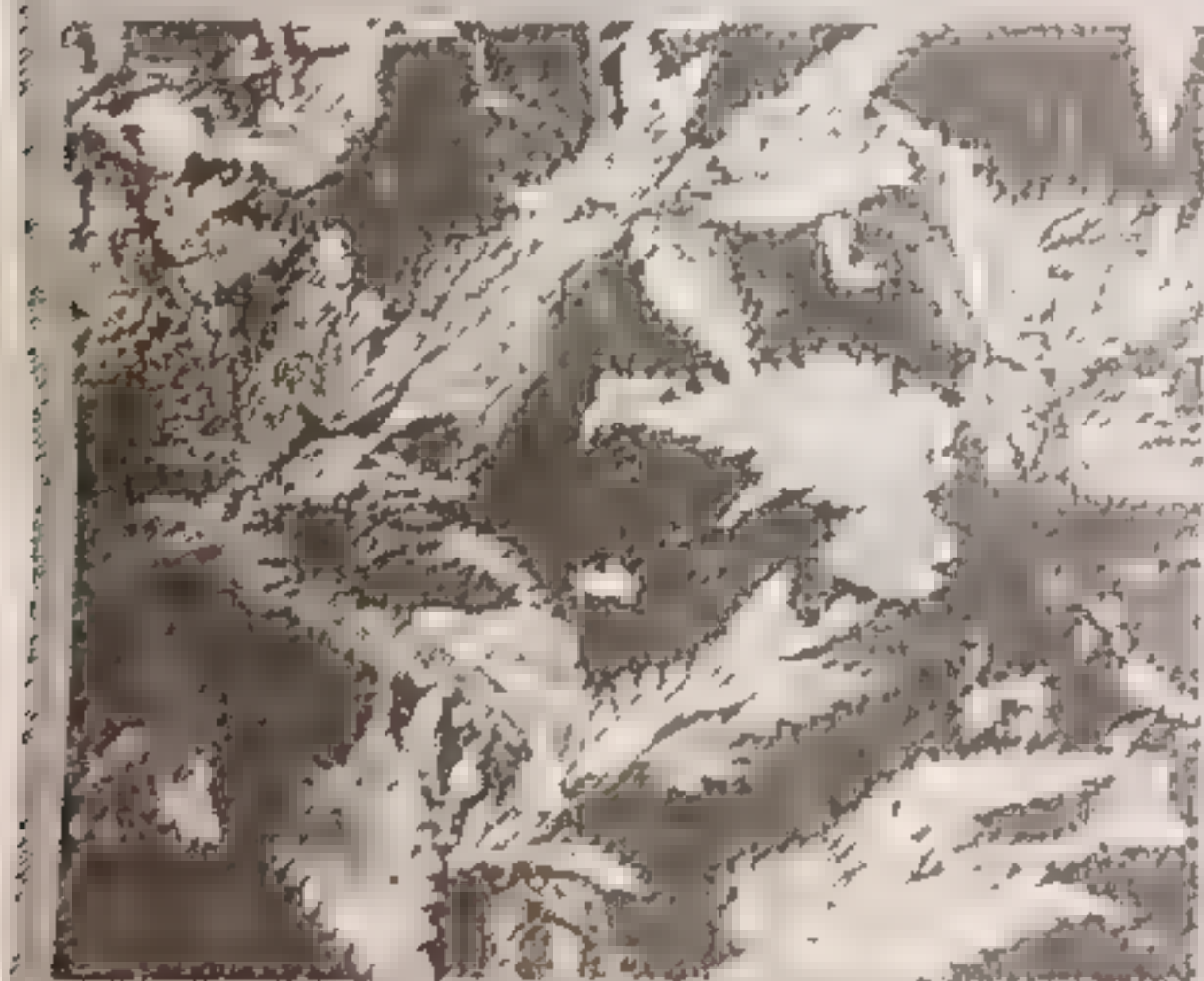




Май считается самым напряженным месяцем для дачников. В саду и огороде много дел, и все они безотлагательны: посевы и посадки, поливы и подкормки... До посиделок ли? Одни заботы о будущем урожае. Да еще запестрели огороды вездесущими сорняками, теми, что "и в огне не горят, и в воде не тонут". Несмотря на все баталии, растут и растут крапива и сныть, одуванчик и пырей... Но в природе ничего бесполезного нет. Значит, и эти травы-сорняки могут пригодиться и подкрепить вас витаминами и микроэлементами, которые так необходимы после долгой зимы. Только нужно знать их секреты. Пока сорняки еще молоды, не поленитесь и включите их в свой рацион – супы и салаты, вторые блюда и напитки. Уверяем, польза будет двойная и для вас, и для вашего огорода.

## Крапива

Кто не знает это многолетнее травянистое двудомное растение с четырехгранным стеблем? В листьях крапивы содержится большое количество органических кислот, витаминов, микроэлементов. Ее используют в питании с давних времен. Супы, салаты, борщи, рассольники из молодых листьев крапивы вкусны и полезны. В народе говорят, что за весенний сезон следует крапиву съесть в различных блюдах не менее 10 раз.



### Салат с зеленым луком и орехами

200 г молодой крапивы, 30 г зеленого лука, 20 г зелени петрушки, 25 г ядер грецких орехов, уксус и соль по вкусу.

Подготовленные листья крапивы опустить в кипящую воду на 5 мин., откинуть на сито, мелко порезать. Орехи измельчить, добавить 0,5 стакана отвара крапивы, уксус, перемешать. Этим соусом заправить крапиву, перемешать. Выложить в салатницу, посыпать измельченной зеленью.

## Щи

### ЗЕЛЕННЫЕ

300 г молодой крапивы, 100 г щавеля, 1 небольшая морковь, зелень петрушки, 50 г репчатого лука, 50 г зеленого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 50 мл сметаны, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Подготовленные листья крапивы опустить в кипящую воду на 3 мин., откинуть на сито, пропустить через мясорубку. Тушить с маслом 10-15 мин. Морковь, петрушку и лук мелко нарезать, пассеровать. В кипящий бульон положить крапиву, овощи, лук, варить 20-25 мин. За 10 мин. до готовности добавить щавель, лавровый лист, посолить, поперчить.

Подавать, положив в порционные тарелки дольки сваренного вкрутую яйца и сметану.

### ...С КАРТОФЕЛЕМ

250 г молодой крапивы, 100 г щавеля, 250 г картофеля, 1 небольшая морковь, 100 г репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, черный молотый перец, соль.

Подготовленные листья крапивы опустить в кипящую воду на 2 мин., откинуть на сито, мелко порубить. Тушить с маслом 10 мин. Морковь и лук мелко нарезать, пассеровать. В кипящий бульон положить картофель, довести до кипения. Добавить крапиву, овощи, лук. За 10 мин. до готовности добавить перец, соль, щавель.

Подавать, положив в порционные тарелки дольки сваренного вкрутую яйца и сметану.

## Сныть

Сныть – одно из самых полезных дикорастущих пищевых растений. Блюда из нее являются поставщиками витаминов и микроэлементов. Молодые листья и стебли приятны на вкус, хороши в салатах (особенно со свежими огурцами и зеленым луком, заправленными майонезом или сметаной), супах и борщах, а также в качестве приправ.

## Салаты

### С ХРЕНОМ...

150 г свежей сныти, 25 г тертого хрена, 20 г сметаны, соль по вкусу.

Молодые листья сныти промыть, залить кипятком и выдержать в нем 10 минут. Воду слить, листья измельчить, добавить тертый хрен и соль. Перемешать, заправить сметаной.

## ...И С ОВОЩАМИ

100 г сныти, 50 г щавеля, 50 г картофеля, 20 г моркови, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки острого томатного соуса, соль по вкусу.

Овощи отварить, нарезать мелкими ломтиками, добавить измельченную зелень щавеля и сныти, соус и соль. Заправить растительным маслом.

## Суп холодный

100 г сныти, 50 г свежих огурцов, 50 г зеленого лука, 1,5 стакана кваса, 0,5 стакана простокваши, зелень укропа, 1 яйцо, немного готовой горчицы.

Сныть отварить до полуготовности, измельчить на мясорубке. Отвар охладить. В охлажденный отвар положить нарезанные огурцы, добавить лук, пюре из сныти, укроп, горчицу, простоквашу, квас, посолить.

Подавать, положив в порционные тарелки дольки вареного яйца.

## Тушеная

### с картофелем

100 г свежей сныти, 100 г картофеля, 50 г репчатого лука, 25 г томатного соуса, 25 г сметаны, зелень укропа, соль по вкусу.

Подготовленные молодые листья и побеги сныти нашинковать, посолить, тушить до полуготовности. Отдельно потушить картофель с репчатым луком, добавить сныть и сметану. Тушить 10-15 мин. Заправить томатным соусом.

## Заячья

### капуста

Если вы отправитесь в лес, ваше внимание обязательно привлекут изумрудно-зеленые полянки заячьей капусты. Ее листья богаты витамином С и флавоновыми соединениями. Молодые побеги и листья используют для приготовления салатов, напитков, а также квасят. Заячья капуста – растение редкое, его надо оберегать: не вырывать с корнем и не обрывать цветов.

## Салат

50 г заячьей капусты, 100 г зеленого лука, 2 ст. ложки сметаны, зелень укропа, соль.

Зеленый лук и заячью капусту мелко нарезать, посолить, заправить сметаной. Посыпать измельченной зеленью укропа.

## С картофелем

250 г картофеля, 50 г заячьей капусты, 20 г растительного масла, соль.

Картофель очистить, отварить до готовности, не охлаждая, крупно нарезать. Посыпать нашинкованной заячьей капустой, посолить, заправить растительным маслом.



# Ох, и хороша морская рыба —

## И В ПРАЗДНИКИ, И В БУДНИ

Треска, пикша, камбала, сайда, скумбрия, зубатка, хек — пожалуй, самая распространенная рыба в нашем меню. Даже если у вас в холодильнике окажется только несколько рыбешек, уже можно отважиться приготовить блюда по предложенным рецептам.

### Треска

#### В томатном соусе

300 г филе трески, 4 луковицы, 2 дольки чеснока, корень сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, 1 консервная банка (500 г) очищенных помидоров с соком, 1 лавровый лист, 1 щепотка сахара, черный молотый перец, соль.

Лук, чеснок и сельдерей мелко нарезать, потушить в течение 10 мин. в растительном масле на среднем огне до золотистого цвета. Добавить помидоры с соком, лавровый лист. Варить 20 мин. на слабом огне, часто помешивая. Положить сахар, поперчить, посолить. В готовый соус опустить филе рыбы, довести до готовности на слабом огне в течение 10 мин.

Подать с рисом.

#### Запеченная по-испански

700 г филе трески (хека, пикши, сайды), 200 г черствого ржаного хлеба, 2 ст. ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 апельсин, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Хлеб измельчить на терке. Положить на разогретую сковороду масло, мелко нарезанный чеснок, тертую корку апельсина. Затем выложить филе рыбы, которое предварительно нужно посолить и поперчить. Сверху филе посыпать хлебной крошкой, полить соком, отжатым из апельсина. Запекать в духовке 20-30 мин.

Подать с отварным картофелем, посыпав зеленью.

#### Суп из филе

400 г мороженого филе трески, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 л воды, 8 горошин черного перца, 0,5 л молока, лимонная кислота, зеленый лук, зелень укропа, соль по вкусу.

В кипящую воду положить перец, нарезанный соломкой картофель, пасерозанный на сливочном масле нашинкованный лук. Филе трески, не размораживая, нарезать кусочками, сбрызнуть разведенной лимонной кислотой. Опустить в суп, когда картофель будет доведен до полуготовности. В готовый суп влить горячее молоко, добавить оставшееся сливочное масло, измельченный лук и укроп.

Суп будет выглядеть очень аппетитно, если в порционные тарелки

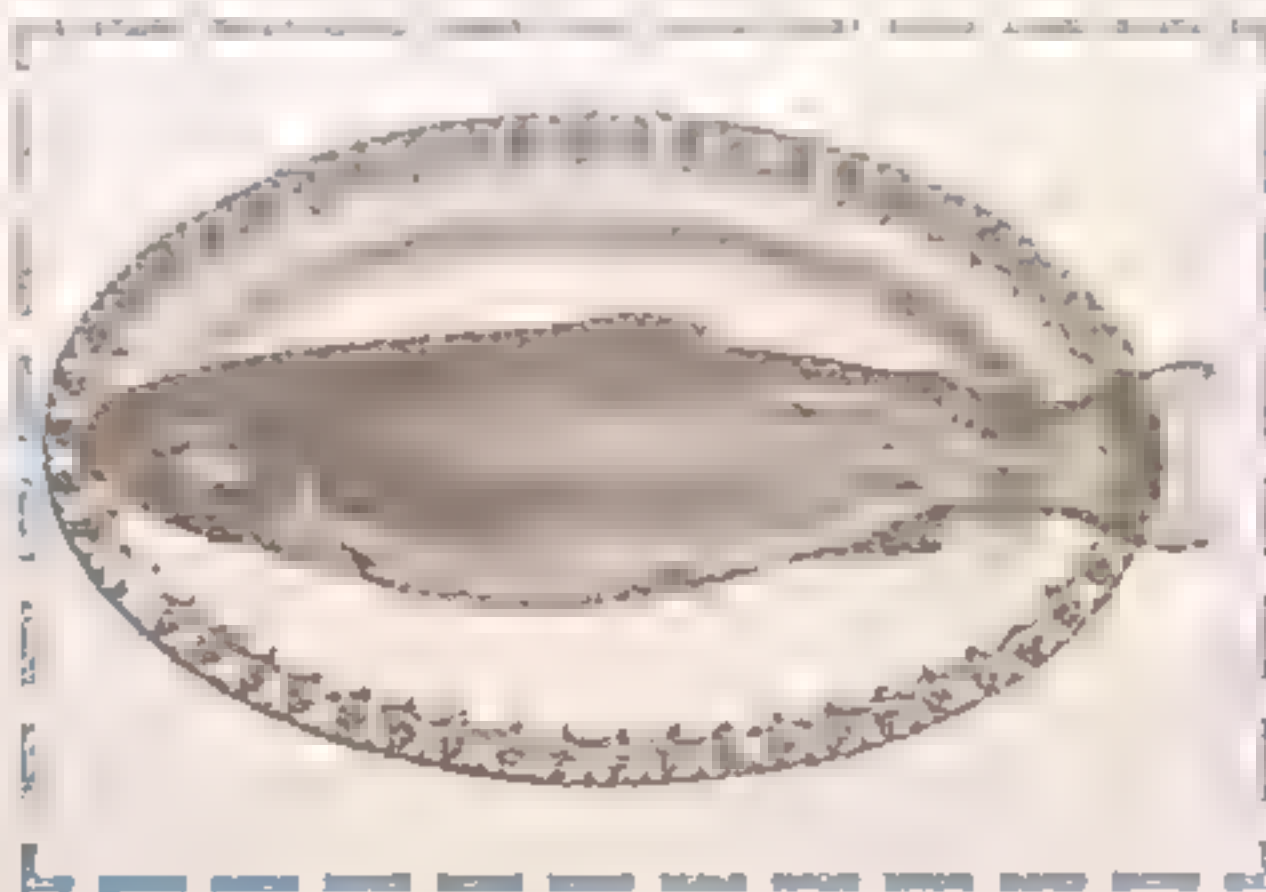
положить несколько ломтиков свежих помидоров.

### Зубатка в пряном отваре

800 г зубатки, 1 л пряного отвара, сливочное масло или томатный соус.

Для пряного отвара: 1 л воды, по 4 горошины душистого и черного перца, по 0,5 моркови и луковицы, по 0,5 корня петрушки и сельдерея, пряные травы по вкусу, 0,5 ст. ложки соли.

Филе с кожей без костей или с костями (если полосатая зубатка), или филе без кожи и костей (если пестрая зубатка) нарезать на кусочки. Положить в посуду кожей вверх в один ряд, залить горячим пряным отваром, варить 12-15 мин. Куски рыбы вынуть шумовкой, положить на тарелку кожей вверх, рядом — гарнир: отварную стручковую фасоль или зеленый горошек. Полить рыбу растопленным сливочным маслом или томатным соусом.



**ПРЯНЫЙ ОТВАР.** В воду положить душистый и горький перец, морковь, лук, петрушку, сельдерей, пряные травы, посолить. Можно добавить огуречный рассол или уксус. Варить при слабом кипении 5-7 мин.

### Скумбрия по-грецески

0,5 кг филе скумбрии, 0,5 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки сухого белого вина, 2 ст. ложки рубленой зелени, 2 свежих огурца, 3 свежих помидора, 2 стручка сладкого перца, черный молотый перец, соль.

Филе сбрызнуть лимонным соком, посолить. На сковороду положить 1 ст. ложку масла, нагреть, добавить мелко нарезанный лук и чеснок, обжарить, положить порционные кусочки рыбы, полить вином, посыпать зеленью. Тушить 10-15 мин. под крышкой. Сладкий перец нарезать кольцами, обжарить в оставшемся масле. Через 10 мин. добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками огурцы и помидоры. Посолить и поперчить. Готовые овощи выложить на рыбу, тушить еще 5 мин.

под крышкой на небольшом огне.

Подать в горячем виде с отварным картофелем.

### Хек с горчичным соусом по-французски

1 кг хека, 2 стебля лука-порея, 1 ст. ложка готовой горчицы, 4 ст. ложки сухого белого вина, сок 0,5 лимона, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка мелко нарезанных корней и зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Подготовленную рыбу положить на смазанный маслом противень, посыпать солью, перцем, нарезанным корнем петрушки, полить смесью вина с горчицей, запечь в духовке. Готовую рыбу выложить на блюдо. Массу, оставшуюся на противне, переложить в посуду, добавить лимонный сок, прогреть 3 мин., непрерывно помешивая, соединить с маслом и зеленью петрушки. Полученным соусом накрыть рыбу. Украсить зеленью петрушки.

### Камбала по-мюнхенски

1 кг камбалы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 стакана пива, 0,5 лимона или 3 ст. ложки 3%-ного уксуса, сахар, соль.

Подготовленную рыбу нарезать на порционные куски, отварить в подсоленной воде. Муку обжарить в разогретом масле, добавить рыбного бульона, пиво, проварить, заправить соком или уксусом, сахаром, посолить.

Подать отварную рыбу, полив ее полученным соусом.

### Котлеты по-азовски

600 г филе морской рыбы, 50 г сливочного масла, 100 г муки, 2 яйца, зелень петрушки или укропа, 50 г молотых сухарей, 100 г жира для жаренья, черный молотый перец и соль по вкусу.

Филе морской рыбы без кожи и костей нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить. Сливочное масло перемешать с рубленой зеленью петрушки или укропа, разложить на подготовленное филе. Филе завернуть, придав ему овальную форму, обвалять в муке, смочить во взбитом яйце, обвалять в молотых сухарях, снова смочить в яйце, обвалять в сухарях. Жарить во фритюре.

Подать с жареным картофелем, нарезанным соломкой, отварной свеклой и солеными огурцами. Котлеты полить растопленным сливочным маслом и уксусом, уложить их на гренки, посыпать мелко рубленой зеленью петрушки или укропа.



Близнецам полезны витамины группы В, С, Е и D. В питании должны преобладать продукты, содержащие белок: постное мясо, рыба, яйца, сыр, орехи (миндаль, грецкие, фундук, фисташки) и соя. Наиболее полезны блюда, в которых используется мясо домашней и дикой птицы. Близнецам также рекомендуется пища, богатая кальцием, который успокаивающе

действует на нервную систему. Она обязательно должна присутствовать в меню тех, кто

страдает воспалительными и аллергическими заболеваниями. Лучшими источниками кальция являются молочные продукты, а также листья репы, капуста.

Основная минеральная соль Близнецов – хлорид калия, содержащийся в достаточном количестве в зеленом горошке, спарже, свекле, моркови, цветной капусте, кукурузе, сельдерее, абрикосах, персиках, сливах и ананасах.

Фрукты, наиболее предпочитаемые Близнецами, – абрикосы и гранаты; овощи – бобы, цветная капуста и сельдерей.

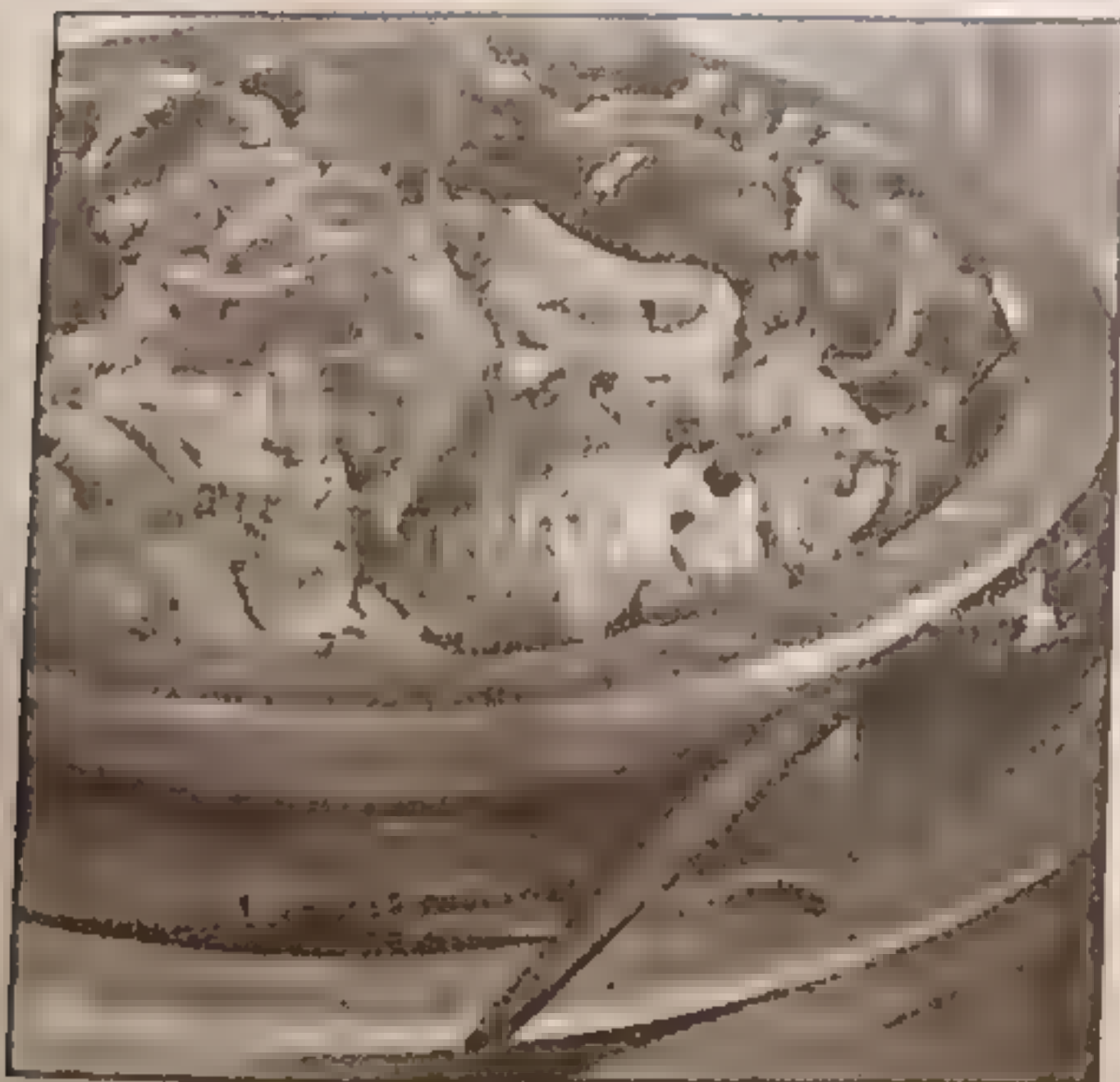
Травы и специи Близнецов первой декады – тмин, гвоздика, мята, ваниль, мускатный орех, шалфей; второй декады – тмин, кардамон, мята, шалфей, ваниль. Близнецам третьей декады рекомендуется употреблять лавровый лист, цикорий, корицу, женьшень, розмарин и шафран.

## Салат по-канадски

250 г судака, 50 г репчатого лука, 100 г яблок, 50 г корня сельдерея, 50 г свежих огурцов, 1 ч. ложка томатного соуса, 1 сваренное вкрутую яйцо, зеленый салат, зелень петрушки, майонез, соль по вкусу.

Рыбу варить на слабом огне 15 минут в небольшом количестве подсоленной воды вместе с луком. Готовую рыбу вынуть из бульона, снять с нее кожу, разделить на мелкие кусочки, охладить. Смешать нарезанные яблоки, свежие огурцы, корень сельдерея, измельченную зелень петрушки. Заправить майонезом, томатным соусом, посолить, добавить рыбу. Всю массу перемешать, уложить в салатницу горкой, посыпать зеленью петрушки, рублеными яйцами, украсить листьями салата.

## Клецки по-венециански



250 г говяжьего фарша, 50 г тертого сыра, 1 яйцо, 1 небольшая луковица, 2 ломтика батона без корочки, 3 ст. ложки сметаны, 1/2 ст. ложки крахмала, зелень пет-

рушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Мясо перемешать с сыром, измельченным луком, яйцом, предварительно замоченными ломтиками батона, посолить, поперчить. Из массы сформовать клецки, отварить их в 0,5 л подсоленной кипящей воды. Готовые клецки вынуть шумовкой. Сметану смешать с крахмалом, влить в слегка остуженную воду, где варились клецки. Довести до кипения. В соус добавить измельченную зелень, посолить, поперчить. Соусом полить клецки. На гарнир подать макароны или рис.

## Индейка со свежей капустой

1 кг молодой индейки, 1 средний кочан белокочанной капусты, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1 ч. ложка тмина, 1 луковица, 5 помидоров или 2 ст. ложки томатного пюре, 1/2 стакана воды, 3/4 стакана растительного масла, соль по вкусу.

Индейку нарезать на порционные куски, посолить, обжарить. Капусту нашинковать, посолить, слегка перетереть, поперчить, всыпать тмин и мелко рубленый репчатый лук, перемешать. В широкую кастрюлю выложить половину капусты, сверху разложить куски мяса. Покрыть остальной капустой, сверху выложить нарезанные ломтики помидоров или полить томатным пюре, разведенным водой. Залить все водой и растительным маслом. Плотно закрыть кастрюлю крышкой, тушить на слабом огне до готовности.

## Котлеты

### из цветной капусты

1 кг цветной капусты, 25 г сливочного масла, 150 г пшеничной муки, 120 г манной крупы, 250 мл

молока, 1 яйцо, 60 г молотых сухарей, соль по вкусу.

Подготовленную цветную капусту нарезать небольшими кусочками, потушить с молоком до готовности. Пропустить через мясорубку. Всыпать ман-

ную крупу, слегка подсушенную на сковороде. Перемешать, тушить до готовности крупы. Приготовленную массу охладить, добавить сырое яйцо, посолить, сформовать котлеты, обвалять в сухарях, обжарить с двух сторон.

## Запеканки

### ИЗ МЯСА С ОВОЩАМИ...

300 г фарша из постного мяса, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 3 зубчика чеснока, 200 г томатного сока, 100 г томатной пасты, 100 г сливочного масла, 50 г пшеничной муки, 200 г сливок, 100 г тертого сыра, 250 г теста для домашней лапши, мускатный орех, черный и красный молотый перец, соль по вкусу.

Корень сельдерея натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, морковь – кружочками. Мясной фарш обжарить на растительном масле, добавить овощи, томатный сок, томатную пасту, толченый чеснок. Посолить, поперчить. Форму для запекания смазать сливочным маслом. Чередую, уложить пласты теста для лапши, фарш и соус бешамель. Верхним слоем должен быть соус. Посыпать оставшимся сыром. Запекать в разогретой до 225° духовке 30 мин.

**СОУС БЕШАМЕЛЬ.** В кастрюле растопить 5 ст. ложек сливочного масла, всыпать муку, тщательно перемешать (чтобы не было комков). Постепенно влить сливки, добавить половину сыра. Заправить мускатным орехом и толченым чесноком.

### ... И КУРИЦЫ

1 куриная тушка, 2 ст. ложки муки, 5 ст. ложек масла, 1 стакан молока, 1 яичный белок, 1 средняя головка цветной капусты, 3 моркови, соль по вкусу.

Сварить в подсоленной воде тушку курицы, отделить мясо от костей, порубить. Обжарить муку с 2 ст. ложками масла, развести 1 стаканом молока, добавить взбитый в густую пену яичный белок. Рубленое мясо положить в приготовленный соус, размешать. В подсоленной воде сварить морковь и цветную капусту. Нарезать кубиками, потушить с 3 ст. ложками масла. Форму для запекания смазать маслом. Выложить последовательно слоями мясо, тушеные овощи, опять мясо и т.д. Запечь в духовке.

Подать в посуде, где готовилась запеканка.



# МУЖЧИНА: ЧТО ОН ДЕЛАЕТ НА КУХНЕ?

Блюда, которыми так щедро угощают сегодня мужчины, отличаются неповторимостью и оригинальностью. Некоторые из них приготовлены с большим размахом, другие — простенько, но с достоинством. А по вкусу... Впрочем, все очень вкусно. Не верите? Приготовьте и отведайте!

**Сергей ПЛАТОНОВ,**  
**г. Благовещенск Амурской обл.:**

*"Когда моя теща, Костенко Людмила Семеновна, появляется у нас в гостях, я угощаю ее блюдами по следующим рецептам":*

## Рыба в фольге с овощами

Горбушу средней величины (чтобы поместилась на противне) почистить от чешуи, промыть, освободить от жабр, желчи и кишок. Молоки и печень можно оставить. На противень положить лист фольги, смазать ее майонезом, выложить рыбу. Внутрь ее уложить овощной фарш. Рыбу слегка посолить, смазать майонезом. Завернуть плотно в фольгу. Запекать в разогретой духовке при 200° 40 мин. Затем приоткрыть фольгу, запекать еще 10 мин. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа измельчить, положить на блюдо. На зелень выложить рыбу, аккуратно нарезать на куски. По сезону берем или свежие помидоры с огурцами, или консервированные. Выкладываем красиво на блюдо.

**ФАРШ.** Репчатый лук нарезать полукольцами. Морковь натереть на крупной терке, перемешать с луком, заправить майонезом, посолить.

На гарнир подать жареную картошку или картофельное пюре.

## Блины дрожжевые в прослойке с икрой



Блины выпекать обычным способом, каждый блин смазать сливочным маслом, положить зернышки икры (хоть совсем немного). Кладем блин на блин. Из 10 блинов получается неплохой блинчатый торт. Дать постоять 30 мин., слегка придавив торт плоской тарелкой.

**Василий ПОПКОВ,**  
**г. Жлобин Гомельской обл.:**

## Гречневая каша по-старинному

Наши предки варили гречневую кашу в горшках. Насыпать гречневую крупу на 3/4 объема, посолить, добавить немного топленого молока. Залить кипятком до верха, хорошо перемешать. Поставить в духовку или русскую печь на 3-4 часа. За час до окончания варки горшок накрывали сковородой, а за 0,5 часа до подачи к столу обкладывали горшок мокрым полотенцем, чтобы остывала.

Подать кашу с топленым молоком.

## Мусс из печени

**800 г телячьей печени, 100 г вина, 800 мл взбитых сливок, 20 г желатина, черный молотый перец и соль по вкусу.**

Сырую печень нарезать ломтиками, поджарить на масле, охладить. Пропустить 3-4 раза через мясорубку, поперчить, посолить, влить вино, стакан подготовленного желатина, сливки. Хорошо перемешать, выложить в форму, облить изнутри холодной водой. Поставить в холодильник. Готовый мусс в форме погрузить на несколько секунд в горячую воду. Выложить на блюдо, гарнировать по вкусу.

## Несладкий пирог быстрого приготовления

**4 толстых ломтя белого хлеба, 4 куска сыра, 250 мл молока или сметаны, 1-2 яйца, черный молотый перец, соль.**

Форму смазать жиром, выложить слоями белый хлеб и сыр. Яйца взбить с молоком или сметаной, посолить, поперчить, вылить в форму. Свежий помидор нарезать кружочками, выложить сверху. Запечь в духовке до готовности.

**Олег ГИЯЗУНОВ, г. Гродно:**

## Мясо, тушеное в кефире

**500-600 г нежирной свинины или говядины, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка джема, 200 г репчатого лука, 1 стакан кефира, сахарная пудра, специи, мука, черный молотый перец, соль.**

Мясо нарезать крупными кусками, посыпать сахарной пудрой, посолить, поперчить, обжарить до образования румяной корочки. Добавить нашинкованный лук, тушить на слабом огне. Простоквашу или кефир перемешать с мукой и джемом, залить мясо, посыпать специями. Тушить до готовности.

## Фрикадельки заливные

**400 г мяса, 100 г филе рыбы, 1 луковица, 1 яйцо, 4 ст. ложки воды, черный молотый перец, соль. 400 г мясного желе.**

**Для украшения:** грибы, 1 сваренное вкрутую яйцо, зелень петрушки и укропа.

**Для соуса:** 0,5 стакана тертого хрена, 2 ст. ложки майонеза, 1,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сахара, соль.

Мясо вместе с рыбным филе два раза пропустить через мясорубку, добавить 40-60 г размягченного сливочного масла, растереть. Не прекращая растирать, добавить сырое яйцо, воду, посолить, поперчить. Из полученной массы сформовать фрикадельки, отварить в подсоленной кипящей воде.

В овальное блюдо влить желе слоем 1,5 см, поставить на холод, оставить до полного застывания. На середину блюда выложить кружочки сваренного вкрутую яйца, вокруг них фрикадельки. На каждый кружочек яйца положить грибок, украсить зеленью. В два-три приема залить ровным слоем желе.

**СОУС.** Майонез смешать со сметаной, добавить хрен, лимонный сок, соль, сахар. Все перемешать, поставить на 4-6 часов в морозильную камеру.

Подать к столу, фигурно вырезав готовое желе, украсить гарниром из овощей. Подать под соусом.

## Гречневик

**1 стакан гречневой крупы, 3 стакана воды, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, соль.**

Крупу обжарить на противне до подрумянивания, часто помешивая. Сварить вязкую гречневую кашу, остудить до температуры 50°, добавить сырое взбитое яйцо, хорошо перемешать, выложить на смазанный маслом противень. Когда каша застынет, нарезать ее кусочками размером 4x4 см, обжарить с обеих сторон в растительном масле.

## Домашняя помадка

**1 кг сахара, 2 стакана молока.**

В кипящее молоко всыпать сахар и, помешивая, варить 25-30 мин. Блюдо готово, когда из чайной ложки массы, опущенной в холодную воду, образуется крепкий шарик. У сварившейся помадки светло-коричневый цвет. Готовую массу выложить на противень, дать застыть, нарезать.

## Рисовое пирожное

**400 г риса, 1 л молока, 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки сахара, 4 яйца, 100 г изюма, 100 г орехов.**

Хорошо промытый рис отварить в молоке. Положить масло, сахар, перемешать, остудить. Взбить яйца, смешать их с обжаренными толчеными орехами и распаренным изюмом. Смешать обе массы в одну. Раскатать на смазанном маслом противне, дать застыть, нарезать кубиками 4x4 см.



Ольга ХАРЬКОВА,

г. Речица Гомельской обл.:

"Решила описать один день нашей семьи, то есть, что я готовлю на завтрак, обед и на ужин"

## Завтрак

### Ленивые Вареники

400 г творога, 2 яйца, 1 стакан муки, сахар по вкусу, соль.

Творог растереть, добавить муку, яйца, сахар и соль. Замесить тесто, раскатать в жгут диаметром 2 см, нарезать кусочками. Опустить в кипящую подсоленную воду. Когда вареники всплывут, варить еще 5 мин. Вынуть, сразу подавать к столу со сметаной или сливочным маслом.

## Обед

### Борщ по-подтавски

0,5 кг нежирной свинины (говядины или баранины), 5-7 картофелин, 0,5 кг белокочанной капусты, 1 крупная свекла, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, 1 луковица, 2 моркови, 2-3 ст. ложки томатного соуса, соль по вкусу.

Мясо нарезать мелкими кусочками, поставить варить. Картофель нарезать соломкой, опустить в бульон с мясом. Добавить нашинкованную капусту. Свеклу нарезать соломкой, заправить сахаром и уксусом, влить воду, потушить на сковороде до готовности. Отдельно обжарить нарезанные тонкой соломкой лук и морковь, положить томатный соус, перемешать. Свеклу, морковь и лук опустить в суп. Добавить измельченную зелень укропа и сливочное масло. Варить еще 5-10 мин.

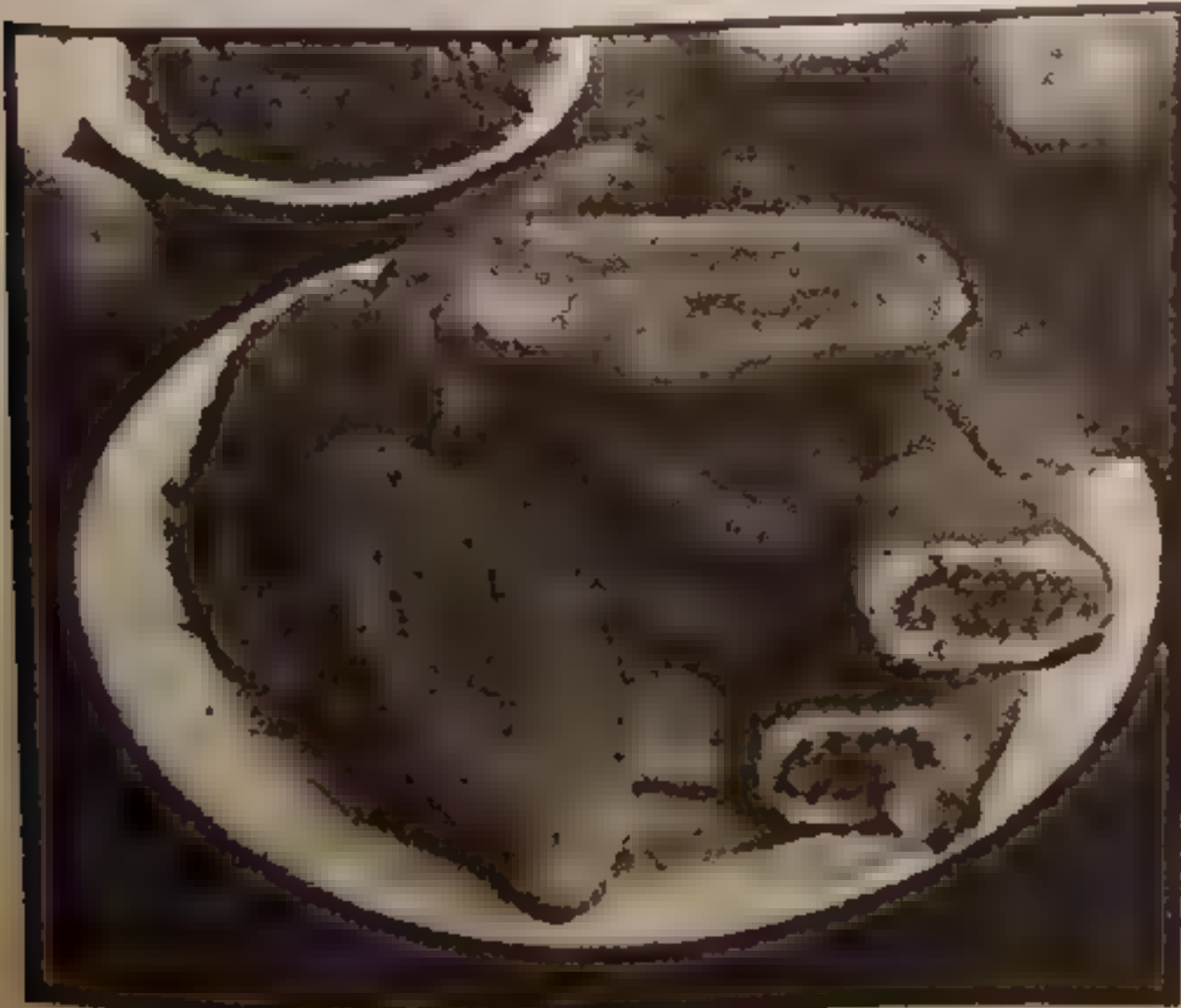
Подавать со сметаной.

### Картофельные пирожки

1,5 кг картофеля, 1 яйцо, 2-3 ст. ложки муки, черный молотый перец, соль.

Для начинки: 2 луковицы, 0,5 кг свежей белокочанной капусты.

Картофель очистить, сварить, горячим пропустить через мясорубку, добавить яйцо, муку, поперчить, посолить.



Все перемешать. Из полученной массы сформовать лепешки, положить начинку, края залепить, обжарить на растительном масле.

НАЧИНКА. Капусту нашинковать. Лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле. Добавить капусту, тушить до готовности.

Пирожки подать со сметаной.

черный молотый перец, соль.

Приготовить фарш из предложенных ингредиентов. Сформовать котлеты, запанировать в муке или панировочных сухарях. Жарить на растительном масле.

## Котлеты рубленые

Для фарша: 0,5 кг свинины, 300 г говядины, 100 г черствой булки, 1 яйцо, черный молотый перец и соль по вкусу.

Для теста: 200 г муки, 2 яйца, 1 ст. ложка сметаны, 1 стакан молока, соль.

Черствую булку предварительно замочить в воде или молоке, пропустить вместе со свининой и говядиной через мясорубку. Добавить яйцо, поперчить, посолить. Хорошо вымесить. Из фарша сформовать котлеты. Обвалять их в муке, обмакнуть в приготовленное из предложенных ингредиентов тесто. Жарить на сковороде с 2-х сторон на масле. Переложить в кастрюлю, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, поставить в нагретую духовку, не накрывая кастрюлю крышкой.

## Гарнир

### „Спящий мишка“

2 стакана риса, 1 стакан сухофруктов, 3-4 стакана кипятка, 4 ст. ложки сахара, 100 г растительного (без запаха) или сливочного масла, соль.

Обжарить на масле сухофрукты, сверху выложить подготовленный рис, залить кипятком (чтобы рис был покрыт полностью водой). Тушить, не перемешивая, до готовности риса. Добавить сахар.

## Торт „Вафелька“

Набор готовых вафельных коржей.

Для начинки: 200 г сахара, 200 г меда, 200 г сливочного масла, 200 г молотых орехов, 2 ст. ложки какао, ромовая эссенция, ванилин.

В сахар и мед добавить сливочное масло, молотые орехи, какао и ванилин. Варить на слабом огне, помешивая. Когда капля не будет растекаться на блюдце, снять с плиты, влить ромовую эссенцию, размешать. Готовой начинкой прослоить вафельные коржи.

Ю.Филиппова,

г.Пакинск Владимирской обл.:

## Блины

400 г муки, 5 яиц, 1 стакан молока, 50 мл пива, 200 г топленого масла, сахар, корица и соль по вкусу.

Муку просеять через сито горкой, сделать углубление, вбить яйца, влить молоко и пиво, добавить растопленное масло, сахар, корицу, соль. Завести жидкое тесто, выпекать тонкие блинчики на большой сковороде.

# "Мои любимые рецепты"

## Ужин

### Картофель,

### запеченный с мясом

Картофель нарезать дольками, уложить в сковороду. По краям разложить кусочки нежирной свинины (говядины, баранины, курицы или утки и т.д.). Сверху положить небольшие кусочки маргарина. Сковороду закрыть крышкой. Тушить в духовке 40-50 мин. Вынуть, полить сметаной. Поставить в духовку еще на 20 мин.

### Хрустящее печенье

2 яйца, 1 стакан сахара, 1/2 ч. ложки соды, ванилин, 200 сливочного масла или маргарина, 3 стакана муки.

Яйца растереть с сахаром. Добавить соду, ванилин. Сливочное масло или маргарин порубить с мукой, добавить яичную смесь. Завести тесто. Сформовать небольшие шарики, раскатать их кружочками, выпекать в духовке.

Татьяна ПРЖЕВАПЬСКАЯ,

г. п. Топочин Витебской обл.:

"Для праздничного стола в нашей семье готовят следующие блюда":

### „Вкусная закуска“

Свежие помидоры нарезать кружочками, посолить, посыпать мелко нарезанным чесноком, смазать майонезом. Посыпать натертый на мелкой терке твердый сыр. Украсить измельченной зеленью.

### Бутерброды „Нежные“

Батон нарезать тонкими ломтиками, смазать плавным сыром, смешанным с майонезом. Сверху положить ломтик помидора или огурца, посыпать черным молотым перцем.

### Рыбные котлеты

1 банка рыбных консервов (натуральных или в масле), 1,5 чашки отваренного до полуготовности риса, 2 яйца, 3 большие луковицы,



## УГОЩАЕТ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА

Оксана Юркевич из г. Калинковичи Гомельской обл. была победительницей нашего конкурса «Мой фирменный обед». И вот сегодня она вновь представляет интересные рецепты из своей коллекции. Оксана любит готовить, причем считает, что для того, чтобы побаловать себя и своих домашних чем-то вкусненьким, совсем не обязательно проводить полдня на кухне. Всего за несколько минут вы сможете приготовить эти аппетитные блюда и накормить всю семью.

## РЫБНЫЕ

1 банка рыбных консервов в масле, 1/3 стакана риса, 3 луковицы, 6 шт. крупной моркови, 1/2 стакана растительного масла, 5 сваренных вкрутую яиц, зелень петрушки, майонез.

Рыбные консервы выложить на тарелку, измельчить. Рис отварить до готовности, остудить. Лук нарезать кольцами, обжарить на подсолнечном масле. Морковь натереть на крупной терке, слегка обжарить. Яйца нарезать кружочками. На измельченную рыбу выложить остальные продукты слоями: отваренный рассыпчатый рис, морковь, лук и кружочки яиц. Залить майонезом. По краям разложить оставшуюся морковь, смешанную с мелко рубленной зеленью.

## МАЙОНЕЗ

1 банка лосося, 1 луковица (или 1 отварная морковь), 100 г сливочного масла, 100 г сыра, 5 сваренных вкрутую яиц, майонез.

Все ингредиенты необходимо укладывать в стеклянную салатницу слоями в следующей последовательности: 1-й слой – натертые на крупной терке яичные белки, 2-й – натертый на мелкой терке сыр, 3-й – 1/2 банки лосося, 4-й – 1/2 майонеза, 5-й – натертое на крупной терке сливочное масло, 6-й – мелко рубленный лук или натертая на крупной терке морковь, 7-й – 1/2 банки лосося, 8-й – 1/2 банки майонеза, 9-й – натертые на мелкой терке желтки.

## Гарнишки

## с помидорами и сыром

300 г черствого хлеба, 250 г помидоров, 50 г сыра, 50 г сливочного масла или маргарина.

Хлеб нарезать ломтиками, обжарить. Сверху положить кружочки помидоров, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 5-10 мин. на небольшом огне.

Подать горячими.

## Гренки с луком

Ржаной хлеб, репчатый лук, растительное масло, соль (количество ингредиентов произвольное).

Ржаной хлеб нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле с обеих сторон. Лук нарезать кольцами, обжарить. На каждый кусочек хлеба положить кольца лука, посолить.

2 вареные свеклы, 3 сырые моркови, 200 г плавленого сыра, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 головка чеснока, 2 яблока, орехи, майонез.

Свеклу, плавленый сыр и морковь по отдельности натереть на крупной терке. Уложить на плоское блюдо слоями в виде торта. 1-й слой – вареная свекла, 2-й – яблоки, 3-й – морковь,



4-й – плавленый сыр, 5-й – чеснок, пропущенный через чесночницу. Сверху посыпать измельченными орехами и рубленым яйцом.

## Свекольная икра с черносливом

2-5 шт. свеклы, 1 ч. ложка сахара, 100-150 г чернослива, 1 зубчик чеснока, сметана, соль.

Свеклу сварить, остудить, очистить, пропустить через мясорубку. Чернослив без косточек распарить, пропустить через мясорубку, смешать со свеклой. Посолить, добавить сахар, чеснок, перемешать, заправить. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью укропа.

## Секреты — для успеха

«Иногда в рецептах, особенно присланных читателями, можно встретить такие рекомендации: «выпекать при слабом нагреве духовки», «запечь при сильном нагреве духовки» и т.д. Но какая температура нагрева подразумевается в этих терминах».

В.Ястреб, г. Брест.



## ДОПУСТИМЫЕ НОРМЫ НАГРЕВА ДУХОВКИ:

Очень слабый – 90-120°  
Слабый – 120-160°  
Средний – 160-200°  
Сильный – 200-235°  
Очень сильный – 235-270°.

## Кулинарные РЕЦЕПТЫ

№5(32) 2002 г.

(Приложение к «Детективной газете»)

Главный редактор Дмитрий НОВИКОВ  
УЧРЕДИТЕЛИ:

Е.В. Булаш, В.В. Капский, В.К. Козловский,  
В.В. Лапиков, Д.Н. Новиков.

Регистрационный номер 1365.

Цена свободная.

Подписной индекс 63351.

Адрес редакции:

220126, г. Минск, пр-т Машерова, 21, а/я 10  
Редакция газеты «Кулинарные рецепты».

Тел.: 250-17-72

Газета выходит  
с 10 января 2000 г.

Сдана в набор 24.04 2002 г.

Подписана к печати 28.04.2002 г.

Вышла в свет 1 05.2002 г

Отпечатана в ОАО

«Брестская типография»,  
г. Брест, пр-т Машерова, 75

Тираж 65.000 экз.

Заказ № 2342



# Кулинарные РЕЦЕПТЫ

№6 (34) 2002 г.



## В НОМЕРЕ:

- \* ЗАСТОЛЬЕ НА ТРОИЦУ И КУПАЛЬЕ
- \* САМОГОН — ЭТО ТОЖЕ ВОДКА!
- \* НОУ-ХАУ: КОПЧЕНИЕ БЕЗ... КОПЧЕНИЯ
- \* МОДНОЕ БЛЮДО — ЛАЗАНЬЯ
- \* ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ







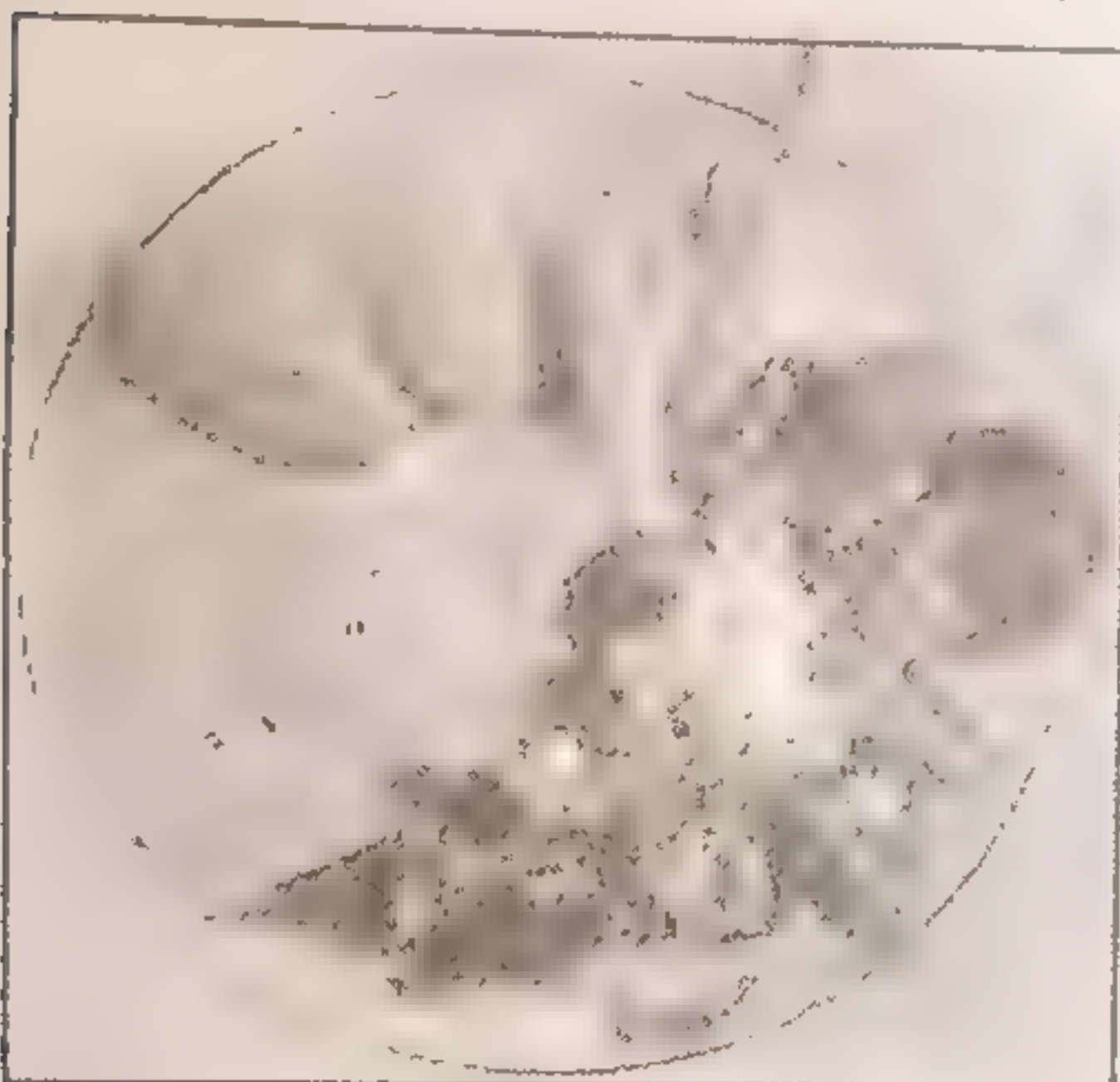
23 июня – День Святой Троицы (Пятидесятница) – один из Великих христианских праздников, который православный мир отмечает в седьмое воскресенье после Пасхи, в память о сошествии Святого Духа на апостолов.

Троице предшествует праздник Вознесения Господня (13 июня), напоминающий о том, как на 40-й день после Своего Воскресения Иисус Христос вознесся на небо. В этот день в последний раз можно приветствовать друг друга словами "Христос Воскресе!" Вознесение – один из первых праздников лета: "Придет Вознесенье в день – прокукует кукушкою, соловьем залетится, к лету за пазуху уберется".

Идущая за Вознесением неделя называлась зелеными святками. Шумных праздничных застолий в эти дни обычно не устраивали. Чем были богаты, то и ставили на стол, однако старались, чтобы трапеза отличалась от повседневной. Обязательным блюдом были блины.

Пятидесятница издавна именовалась зеленым праздником. И действительно, в это время

в природе все пышно цветет и зеленеет. Зеленые листья, трава, цветы напоминают о животворящем Духе Божиим. Во всех домах



## ТРОИЦА

тщательно наводят порядок, пол устилают душистыми травами – мятой, мелиссой, чабрецом, иконы украшают ветвями березок, липы, по всему дому расставляют букеты цветов. Дома и церкви к этому дню как будто превращаются в зеленые рощи. Троицей открывается самое жаркое время года. Зеленым дням, зеленому празднику соответствует и зеленый стол.

### Салаты

#### „Весенний“

1 пучок редиса, 2 огурца, 1 пучок зеленого лука, 1 яйцо, 150 г сметаны, сок 1/2 лимона, соль по вкусу.

Редис и огурцы нарезать кружочками, посолить, заправить лимонным соком. Добавить нашинкованный зеленый лук, залить сметаной. Украсить зеленью, дольками или кружочками яйца.

#### „Зеленый“

300 г зеленого салата, 1 свежий огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень укропа и петрушки, 1/2 стакана заправки.

Для заправки: по 1/4 стакана сметаны и уксуса, 1 ч. ложка сахарной пудры, черный молотый перец, соль по вкусу.

Салат вымыть, обсушить, нарезать, сложить в миску. Добавить тонко нарезанные яйца, залить заправкой. Готовый салат выложить в салатницу. Украсить кружочками свежего огурца, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

**ЗАПРАВКА.** Смешать сметану с солью, перцем, уксусом и сахарной пудрой. Слегка взбить, охладить.

#### „Летний“

6 картофелин, 3 свежих огурца, 3 свежих помидора, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. ложки фасоли или зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, 250 г сметаны, сахар и соль по вкусу.

Молодой картофель отварить в кожуре, очистить, остудить. Картофель, огурцы и помидоры нарезать мелкими кубиками, яйца – ломтиками, зеленый лук мелко порубить. Все перемешать, добавить вареные фасоль или горошек, заправить сметаной, посолить. Выложить в салатницу горкой, украсить по вкусу.

(Рецепты салатов рекомендовала Дина Леончикова, г. Минск)

### Холодники

#### Борщ холодный...

500 г свеклы, 2 картофелины, 2 огурца, 100 г зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 ч. ложка столового уксуса, горчица или тертый хрен, сметана, зелень петрушки или укропа, сахар и соль по вкусу.

Свеклу очистить, нарезать кубиками, залить водой, добавить уксус, варить 20-30 мин. Готовый отвар охладить. Картофель отварить отдельно, очистить, нарезать кубиками. В

свекольный отвар с кубиками свеклы добавить картофель и свежие огурцы, нарезанные кубиками, рубленое яйцо и мелко нарезанный зеленый лук. Перед подачей к столу заправить сметаной, посолить, добавить сахар, горчицу или тертый хрен. В тарелку насыпать мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

#### ... по-крестьянски

По 400 г свеклы и картофеля, по 200 г сухофруктов и свежих огурцов, 2 сваренных вкрутую яйца, 1,5 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка уксуса, 4 ст. ложки сметаны, зеленый лук, зелень укропа, соль по вкусу.

Свеклу испечь в духовке, очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, дать настояться 2-3 часа. Сварить нарезанный кубиками картофель. Сушеные яблоки, сливы и вишни перебрать, сварить до готовности в отдельной посуде. Картофельный и фруктовый отвары охладить, слить в одну кастрюлю. Положить сваренные фрукты, картофель, свеклу, нарезанные свежие огурцы, рубленые яйца. Добавить сахар, посолить, перемешать. В тарелку с борщом положить сметану, мелко нарезанные зелень укропа и зеленый лук.

(Холодники к зеленым Святкам предложила Нина Бездетко, г. Береза Брестской обл.)

### Помните!

Суббота накануне Троицы – родительская (в 2002 году она приходится на 22 июня). В этот день все спешат в церковь отслужить панихиду, помолиться об упокоении усопших родственников, а из церкви идут на кладбище – "проведать" покойных. С кладбища все торопятся домой – успеть подготовиться к наступающему празднику Троицы.

Через неделю после Троицы наступает Петров пост (с 1 июля), который продолжается до дня памяти Святых апостолов Петра и Павла (до 12 июля). Этот пост менее строгий, чем Великий: во вторник, четверг, субботу и воскресенье разрешается употреблять рыбу и растительное масло.





В ночь с 6 на 7 июля повсеместно отмечается прекрасный праздник Ивана Купала, Иванов день, Купалле. Летняя купальская ночь наполнена ароматом цветов и трав, омыта светлыми росами. Она овеяна седыми легендами, воспета в народных песнях и преданиях. Если верить преданию, удивительный цветок папоротника зацветает именно в эту ночь. Он зацветает на одно мгновение в лесной чаще ровно в двенадцать часов ночи и приносит большое счастье тому, кто найдет его. Овладеть им очень тяжело. До сих пор нет на свете того счастливчика, которому удалось найти цветок папоротника. Никому не посчастливилось даже взглядом схватить ярчайший светло-белый огонь этого чудодейственного цветка. Не спится в такую ночь, когда сотнями ярких звездочек взлетают в небо искорки купальского костра. Огни купальских костров манят к себе. Издавна возле такого огня устраивали обрядовую трапезу, в частности, пекли яичницу, а затем начиналось веселье. А реки расцветали многочисленными венками, которые девушки пускали по течению, загадывая желания.

## Салат „Цветок папоротника“

250 г нежирной ветчины, 4 соленых огурца (средней величины), 6 помидоров, 3 луковицы, майонез.  
Для маринада: 2 ст. ложки уксуса, 0,5 стакана воды.

Ветчину, огурцы и помидоры нарезать тонкой соломкой. Смешать с маринованным луком, заправить майонезом. Готовый салат выложить на плоское блюдо, дно которого выстлано веточками папоротника. Предварительно папоротник тщательно промыть.

**МАРИНОВАННЫЙ ЛУК.** Луквицу нарезать кольцами. Уксус смешать с водой (1:3), залить лук, настаивать 3 часа.

## Плов „Купальские костры“

500 г говядины, 0,5 л бульона, 2 ст. ложки свиного жира, 2 стакана риса, красный жгучий молотый перец, меласса, укроп, чеснок, соль по вкусу.

Для маринада: горошки черного перца, уксус, лавровый лист, петрушка, вода.

Мясо нарезать порционными кусочками, мариновать около 9 часов. Затем мясо обжарить и потушить до полуготовности. Рис промыть, добавить к мясу, залить бульоном, посыпать красным жгучим молотым перцем. Зелень мелко нарезать. Чеснок растереть с солью. Готовый плов посыпать чесноком и зеленью. Подать горячим.

**МАРИНАД.** Уксус развести водой, добавить перец, лавровый лист, петрушку. Кипятить 10 мин., охладить.

## Котлеты

### „Папараць-кветка“

1 кг мяса (жирной свинины и говядины в равных частях), 2 луковицы, 4 яйца, 50 г муки, 100 г панировочных сухарей, 100 г подсолнечного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Для фарша: 100 г сыра, 100 г масла.

Мясо нарезать кусочками, пропустить вместе с луком через мясорубку, посолить, поперчить, добавить взбитые яйца, хорошо перемешать и сформовать котлеты. Внутри положить по кусочку сыра и масла. Котлеты обвалить в муке, затем в яйце и панировочных

сухарях. Жарить до готовности на подсолнечном масле.

Подать с жареным картофелем и зеленым консервированным горошком, полив растопленным сливочным маслом.

В купальскую ночь спать не полагалось, потому что оживала вся нечисть — ведьмы, оборотни, кикиморы... Считалось, что в это время выходили из воды русалки, бегали по полям, пели песни и кликали с собой, в голубой омут. Существовало поверье, что если рассказать русалкам дивную сказку, которую они еще не слышали, то отведут они человека к кладу несметному. Вот так и удавалось русалкам заманивать добрых молодцев в свой омут.

## Рыба „Зов русалки“

500 г филе рыбы, 1,5 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке молотых сухарей и муки, 2 ст. ложки топленого масла, корень и зелень петрушки, 1 лимон, красный молотый перец, майонез, соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать на порционные куски. Приготовить в керамической посуде заправку из лимонного сока, зелени петрушки, растительного масла, перца и соли. Положить кусочки рыбы, поставить в холодильник на 30 мин. Муку перемешать с сухарями. Маринованные кусочки рыбы обвалить в этой смеси, поджарить на топленом масле.

На гарнир подать малосольные огурцы, натертые на крупной терке и заправленные майонезом, и жареный картофель.

## Кальмары

### „Любовь русалки“

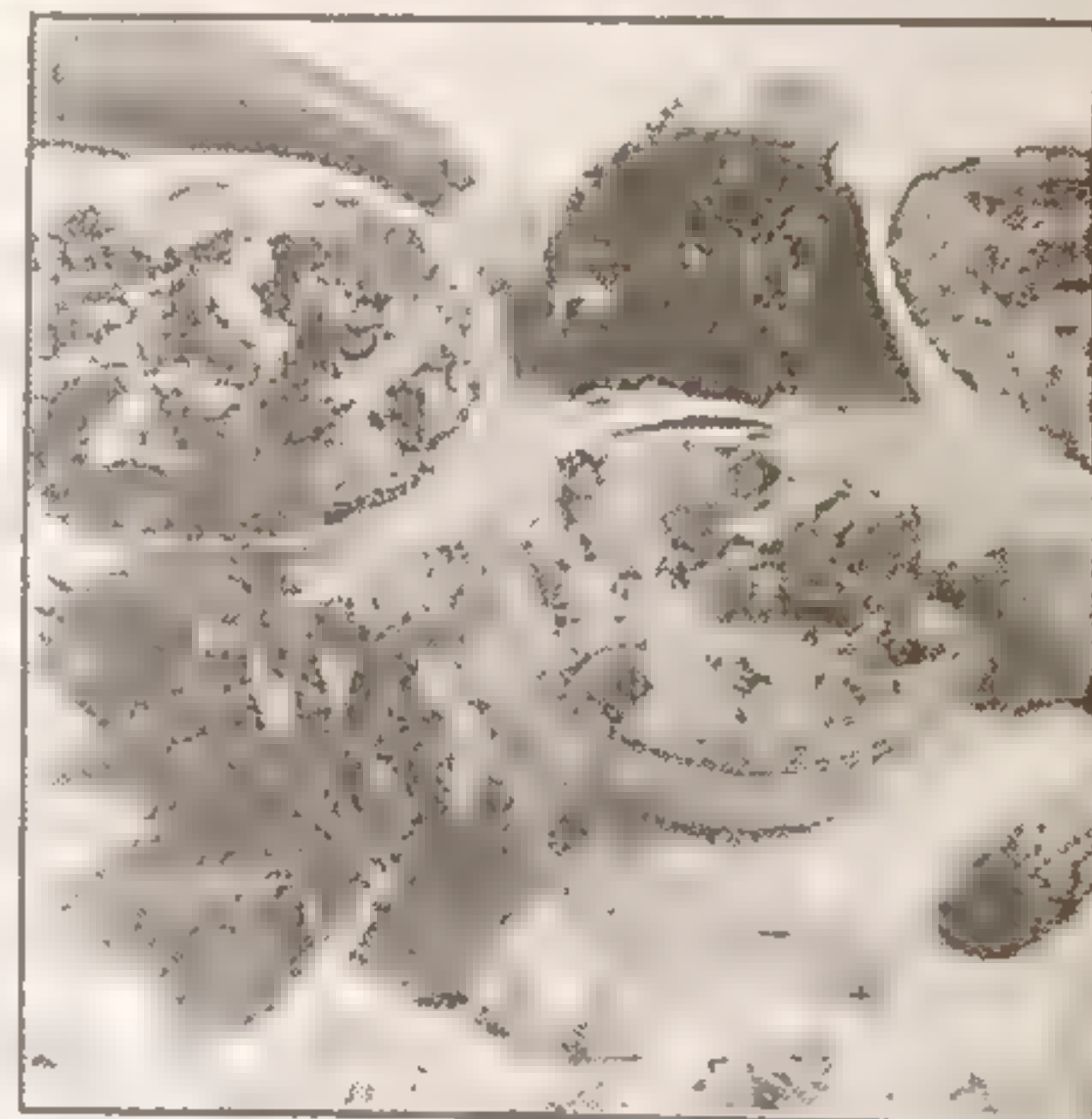
1 кг кальмаров, соль.

Для фарша: 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 1 луковица, 3 ст. ложки риса, небольшой пучок петрушки, белок 1 яйца, соль по вкусу.

Для соуса: 2 помидора, 3-4 зубчика чеснока, черный молотый перец, по 0,5 ч. ложки красного молотого сладкого перца и аджики, лавровый лист, растительное масло, 0,5 л воды.

Тушки кальмаров очистить, промыть, слегка посолить. Начинить фаршем, залить соусом, тушить 30 мин.

**ФАРШ.** Рис отварить до полуготовности. Лук мелко нарезать и обжарить. Помидоры, зелень петрушки и чеснок мелко нарезать. Посолить, поперчить,



добавить белок. Все перемешать.

**СОУС.** Помидоры очистить. Чеснок мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить аджику, соль, черный и красный перец, лавровый лист, залить водой, прокипятить.

## Овощное рагу „Лесной дар“

600 г свежей белокочанной капусты, 8 картофелин, 300 г свежих грибов, 100 г сала, по 2 ст. ложки муки и растительного масла, 1 стакан бульона, зелень петрушки, соль.

Картофель очистить, промыть холодной водой, отварить до полуготовности. Капусту нашинковать. Грибы промыть, нарезать брусочками, потушить в растительном масле. Сало растопить в сковороде, обжарить муку, помешивая, вливать горячий бульон, пока не получится густой соус. В посуду для запекания выложить слоями нарезанный брусочками картофель, капусту, грибы, залить горячим соусом. Каждый слой нужно посолить. Тушить до готовности. Посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Подать к отварному или жареному мясу.



## РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

**Нина БЕЗДЕТКО,**  
г. Береза Брестской обл.:

**Салаты****"ДЕСЕРТНЫЙ"**

1 кочан свежей капусты, 1 морковь, 0,5 ч. ложки уксуса, 100 г чернослива, 3 мандарина, 100 г грецких орехов, сахар и соль по вкусу.

Капусту нашинковать, перемешать с измельченной на крупной терке морковью, посолить, сбрызнуть уксусом, перетереть руками и поставить в холодильник. Чернослив и мандарины порезать, орехи истолочь. Перед подачей соединить капусту с черносливом, мандаринами, орехами. Салат заправить майонезом.

**"АРОМАТНЫЙ"**

2 апельсина, 1 яблоко, 2 ст. ложки земляники, 2 ст. ложки минеральной воды, сахар по вкусу.

Апельсины очистить от кожуры и пленок, красиво разложить на тарелке. Яблоко очистить от кожицы и сердцевин, натереть на крупной терке, уложить на апельсины. Землянику растереть в однородную массу, добавить минеральную воду и сахар. Этим соусом полить приготовленный салат.

**"НЕЖНЫЙ"**

4 апельсина, 1 пучок молодой петрушки, 2 ст. ложки сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу.

Апельсины очистить, нарезать кусочками. Зелень петрушки мелко нарезать, соединить с апельсинами, посолить, поперчить, заправить сметаной.

**Ольга ХАРЬКОВА,**  
г. Речица Гомельской обл.:

**Салат „Слоеный“**

1 луковица, 2 яйца, 100 г твердого сыра, 1 морковь, 2 яблока, 0,5 стакана грецких орехов, майонез.

Лук нарезать кольцами, ошпарить кипятком, затем промыть холодной кипяченой водой. Яйца порубить. Яблоки очистить от кожуры и семечек. Морковь, сыр и яблоки натереть на крупной терке. Грецкие орехи измельчить. Подготовленные продукты уложить слоями: кольца лука, рубленые яйца, сыр, морковь, яблоки. Каждый слой промазать майонезом. Сверху посыпать грецкими орехами.

**Котлеты фаршированные**

500 г мясного фарша, 2 яйца, молоко, грибы (можно шампиньоны), панировочные сухари, жир для жаренья, черный молотый перец и соль по вкусу.

Из яиц и молока приготовить омлет. Грибы отварить до готовности, нарезать кусочками. Фарш поперчить, посолить, вымешать. Сформовать котлеты, вкладывая внутрь кусочек омлета и немного грибов. Обвалять в яичной смеси и панировочных сухарях, жарить

на маленьком огне, под крышкой до готовности.

**Плюбов ТИХОНЕНКО,**  
г/п Шумилино Витебской обл.:

**Пьяный барашек**

0,5 кг баранины, 100 г бекона, 1 большая луковица, 4 яблока, по 0,5 ч. ложки молотого имбиря и кориандра, сидр, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо нарезать порционными кусочками, лук — кольцами. Положить в глубокую кастрюлю, полностью залить сидром, накрыть крышкой. Мариновать 3 часа. Затем мясо промыть, посолить, поперчить. Бекон обжарить на сливочном масле, добавить мясо с луком, посыпать специями, накрыть крышкой. Тушить 45 мин. на маленьком огне. Добавить очищенные и разрезанные дольками яблоки, тушить еще 30 мин. (следить, чтобы яблоки не разварились). Мясо выложить на блюдо, украсить яблоками.

На гарнир можно подать рис, картофель, макароны.

**Послушный пирог**

Постную говядину пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Лук мелко нарезать. Фарш обжарить вместе с луком на подсолнечном масле до коричневого цвета, посолить. Картофель очистить, сварить, размять. Влить молоко, вбить яйца, добавить сливочное масло, посолить, поперчить. Пюре хорошо взбить (оно должно быть воздушным). На противень ровным слоем выложить приготовленный фарш, на него — консервированную кукурузу, сверху — картофельное пюре. Запекать в духовке при 180° 30 мин. Готовый пирог выкладывать на порционные тарелки большой лопаткой.

**Заварные ежики**

30 г маргарина, 1 стакан воды, 1 стакан муки, 3 яйца, 150 г сыра, 0,5 ст. ложки тмина.

Сыр натереть на крупной терке. В кастрюлю положить маргарин, влить воду, добавить тмин и тертый сыр. Поставить на маленький огонь, довести до кипения, всыпать, помешивая, муку. Остудить до температуры парного молока. В теплую массу вбить яйца, по одному. Тесто хорошо взбить, чайной ложкой выкладывать на противень. Выпекать в духовке.

Если сыр жирный, то маргарин в тесто добавлять не надо.

**Вероника ГУРОЧКИНА,**  
г. Могилев:

**Медовая коврижка**

2 стакана пшеничной муки высшего сорта, 1/2 стакана сахара, 100 г меда, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки соды, по 50 г миндаля и грецких орехов, по 50 г изюма, кураги и инжира, 100 г сгущенного молока (с сахаром),

яблочное повидло, молотые гвоздика и корица по вкусу.

Яйцо растереть с сахаром. Добавить мед, измельченные курагу и инжир, изюм, корицу, гвоздику, соду. Все перемешать, всыпать муку, вымешивать тесто 10 мин. Противень смазать сливочным маслом, посыпать мукой. Тесто выложить на противень, выпекать в умеренно разогретой духовке 15-20 мин. Готовую коврижку охладить, разрезать на два слоя, между которыми положить слой повидла (толщиной 2-3 мм). Сгущенное молоко, не открывая банки, варить в большом количестве кипящей воды 3 часа. Сверху коврижку покрыть слоем (2-3 мм) вареного сгущенного молока. Посыпать толченым миндалем и грецкими орехами.

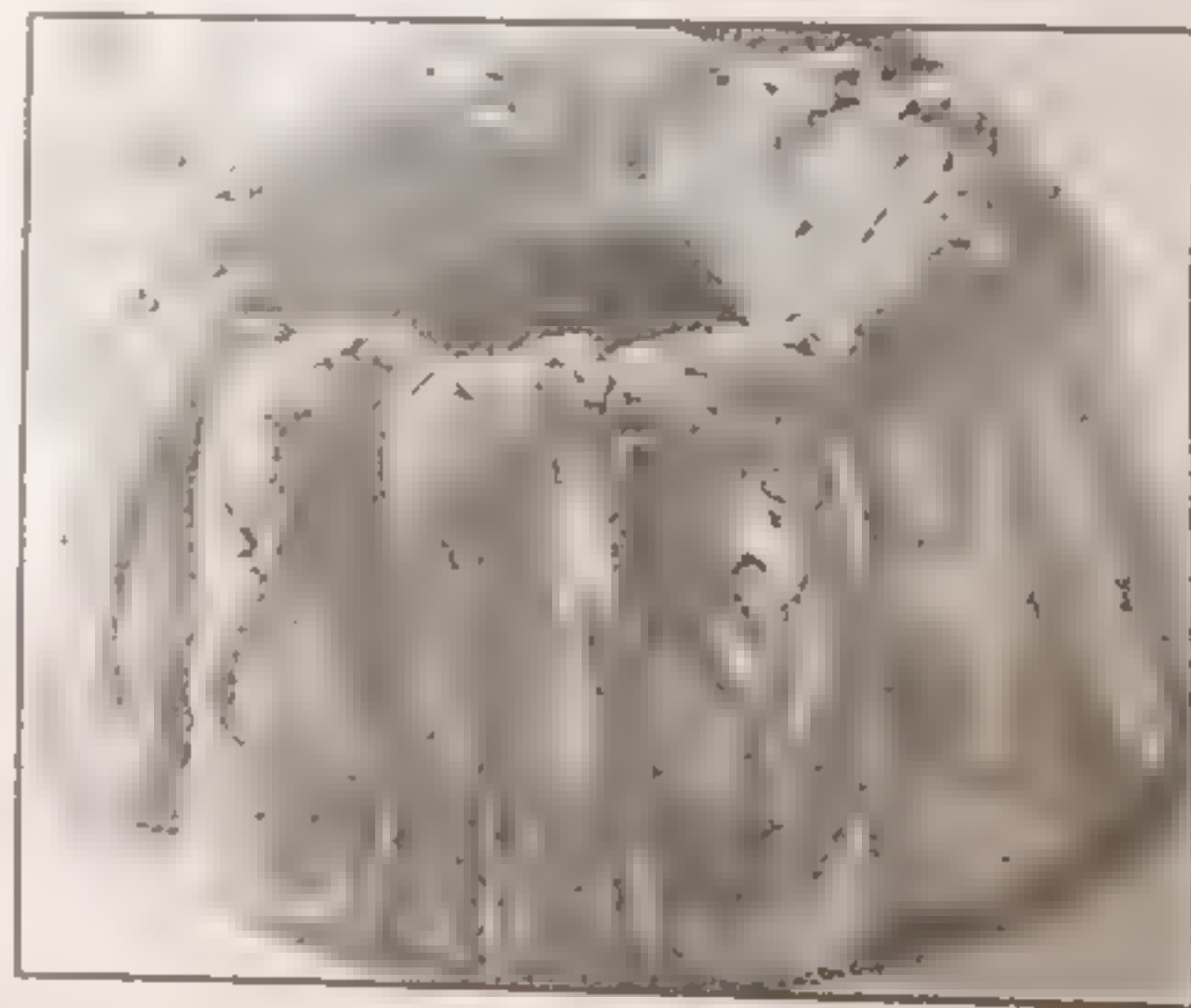
Подать, разрезав на порционные куски.

**Василий ПОПКОВ, г. Жлобин:**

**Кекс „Праздничный“**

**Для теста:** 1 стакан муки, 3/4 стакана сахарной пудры, 100 г сливочного масла, 2 яйца, по 0,5 стакана изюма, кураги и ядер грецких орехов, 1 ч. ложка лимонного сока, 0,5 ч. ложки соды, соль на кончике ножа.

**Для украшения:** сахарная пудра, орехи, цукаты, фрукты.



Масло растереть добела с половиной указанного количества сахарной пудры, вбить желтки, тщательно размешать. Посолить, добавить соду и сок лимона, все перемешать. Всыпать подготовленные изюм, кусочки кураги и измельченные орехи. Перемешать, добавить муку, взбитые в крепкую пену белки и оставшуюся сахарную пудру. Аккуратно перемешать, разложить в подготовленные формы. Выпекать в духовке при 180° до готовности. Охлажденный кекс извлечь из формы, посыпать сахарной пудрой. Украсить крупными ядрами орехов, цукатами, фруктами.

**Крюшон „Фантазия“**

Смешать 1 стакан белого портвейна, 1 стакан охлажденного десертного вина, 2 ст. ложки лимонного сока. Разлить в широкие бокалы. В каждый бокал положить кусочек льда, дольку апельсина, несколько долек мандарина или ягоды вишни.

Подавать охлажденным.





## Травы — не для забавы

Пожалуй, ни один дом не обходится без сушеных трав. В канун Купалля в самый раз отправиться в лес, на луг за их сбором. Считается, что травы в июне-начале июля — наиболее сочные и спелые, они обладают особыми лекарственными свойствами, ибо этот период — наивысший расцвет животворных сил земли, в первую очередь растительности. Любая трава, собранная в это время, — целебная и чародейная. Согласно поверью, некоторые растения, например осина, крапива, полынь, лопух, оберегали от ведьм и злых духов. В преддверии купальской ночи смело отправляйтесь на луг, в лес, в поле за здоровьем.

Собранные травы пригодятся вам для приготовления вкусных и полезных напитков — травяных чаев или бальзамов, которые по своим вкусовым качествам гораздо разнообразнее обычного классического чая. В состав бальзамов кроме трав, ягод и фруктов должны входить и традиционные черный или зеленый чай. Этим и отличаются бальзамы от травяных или фруктовых чаев. Попробуйте. Возможно, вы найдете или сотворите свой "семейный бальзам". Травяной чай или бальзам заваривают традиционным способом, как обычный чай.

### ЧАЙ

#### Мятный

125 г воды, 1 ч. ложка сушеной мяты, 2 ч. ложки сахара, сок 1/4 лимона, 20 мл мятного ликера, 2 кубика льда.

Заварить мяту, добавить сахар, охладить, процедить. Влить в стакан отвар, добавить сок лимона, ликер, лед. Украсить спирально срезанной кожурой лимона и листиком мяты.

#### Яблочный

1 стакан воды, 1 ч. ложка измельченных плодов шиповника, 3 ч. ложки сахара, сок 1 лимона, 1/2 яблока, 3 кубика льда.

Заварить шиповник, дать настояться, добавить сахар, процедить. В стакан влить отвар, добавить сок лимона, кусочки кислого яблока, кубики льда. Украсить кусочками яблока и листиками мяты.



### БАЛЬЗАМЫ

"ВИТАМИННЫЙ". 5 частей измельченных плодов шиповника, 1 часть листьев черной смородины, 3 части черного крупнолистного чая

"ЗАГАДКА". 3 части черного гранулированного или мелколистного чая, по 1 части ягод клубники или земляники, малины, вишни, листьев лимонника китайского и перечной мяты. Ягоды лучше использовать лесные, т.к. они ароматнее.

"НЕЖНЫЙ". 2 части яблоневого цвета, по 1 части листьев малины, лепестков розы и зеленого чая.

"ЗВЕЗДА ВОСТОКА". По 1 части изюма, кураги, черноплодной рябины,

зеленого чая и листьев ежевики, по 2 части мяты и черной смородины.

"СКАЗКА". По 2 части мяты и черной смородины, по 1 части малины, лимонника, ягод черноплодной рябины, зеленого чая и листьев ежевики.

"ДУШИСТЫЙ": По 1 части зеленого чая, листьев земляники, малины, черной смородины, вишни, ягод клубники или земляники.

### „Разбитое сердце“

10 частей черного байхового чая, 2 части травы зверобоя, 2 части листьев мяты, 1 часть листьев чабреца, 1 часть корня валерьяны.

Корень валерьяны измельчить, залить холодной водой, довести до кипения, кипятить 3-5 мин. В эмалированный чайник положить сушеные листья зверобоя, мяты, чабреца и чая. Залить отваром валерьяны, дать настояться 10-15 мин.

### „Здоровье“

10 частей черного байхового чая, 2 части листьев мяты, 1 часть корня валерианы, 1 часть ягод боярышника, 1 часть плодов шиповника.

Сушеные плоды шиповника измельчить, добавить ягоды боярышника и измельченный корень валерьяны, залить холодной водой, довести до кипения. Кипятить 3-5 мин. В фарфоровый или эмалированный чайник положить сушеные листья мяты и черного чая, заварить отваром. Дать настояться 10-15 мин.

### Возьмите на Заметку

В июне — начале июля собирают:

травы таких растений, как: багульник болотный, горец птичий, донник лекарственный, золототысячник малый, пастушья сумка, пустырник пятиконечный;

листья — крапива двудомная, мать-мачеха, подорожник большой, полынь горькая;

цветки — василек синий, ромашка душистая (цветочные корзинки).

У майского ландыша заготавливают и траву, и листья, и цветки.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

## “ТРАВЫ — НЕ ДЛЯ ЗАБАВЫ”

Для начала дачный анекдот.

“Две соседки в конце дачного сезона пьют вечером на террасе чай, любуются закатом. Одна мечтательно говорит:

— Как прекрасна природа! Как я ее люблю...

Подружка, взглянув на нее, спрашивает:

— И это ты говоришь после того, что она с тобой сделала?”

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Скажите по секрету, не приходилось ли и вам с грустью и сожалением разделить мнение “персонажа” подобной шутки-анекдота. Надеемся, что нет! А чтобы и в дальнейшем подобного не произошло,

помните о своей красоте и здоровье. И в этом вам помогут верные друзья — лекарственные травы.

Природа сама позаботилась о нас. Стоит только не лениться. Вы убеждены в этом? Владеете секретами? Тогда поделитесь с читателями нашей газеты своими рецептами бальзамов, чая и других напитков на травах.

Итак, этот конкурс только для вас: “ТРАВЫ — НЕ ДЛЯ ЗАБАВЫ”.

Ждем ваших писем до 15 октября 2002 г.

Победителей конкурса ждут призы: подписка на газету “Кулинарные рецепты” на 1-е полугодие 2003 года, книга по кулинарии.



Судя по многочисленным письмам, старшему поколению наших читателей нравится рубрика "Nostalgia". "В 50-60-х годах у нас не было дорогих продуктов, готовили просто, но не хуже, чем сейчас", — пишет К.Лашкевич из г.Бреста. "Мне уже восьмой десяток, но так и не научилась готовить по-современному, по-новому. Готовлю без лишних выдумок, очень просто. К сожалению, гостей приходится принимать все реже и реже. Но иногда, получив пенсию, собираются в моем доме старые друзья-подруги. Вот тогда я готовлю то, что любили во времена нашей молодости. Получается очень вкусно", — пишет А.Воронович из г.Лиды. Отведать очень вкусный салат, популярный в 70-е годы, предлагает Е.Качура из г.Барановичи. Попробуем и мы блюда, предложенные нашими читателями.

**К.ПАШКЕВИЧ, г.Брест:**

### Овощной винегрет

3-4 картофелины, 500 г свеклы, 100 г моркови, 2-3 соленых или свежих огурца, 100 г зеленого лука, 100 г квашеной капусты, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, горчица, сахар и соль по вкусу.

Вареные картофель, свеклу, морковь и свежие или соленые огурцы очистить, нарезать ломтиками, сложить в миску, добавить квашеную капусту и мелко нарезанный зеленый лук. Горчицу, сахар и соль растереть с растительным маслом и развести уксусом. Этой заправкой полить винегрет, перемешать. Дать настояться 15-20 мин., чтобы овощи пропитались.

По желанию в винегрет добавляю яблоки, репчатый лук, помидоры, соленые или маринованные грибы, яйца. Заправить винегрет можно сметаной, украсить маринованной вишней, сливой, виноградом, моченой брусникой и др. Винегрет может быть приготовлен с добавлением вареной рыбы, сельди, мяса, мясных и рыбных консервов. Иногда винегрет заправляю майонезом, что придает этому блюду особый вкус.

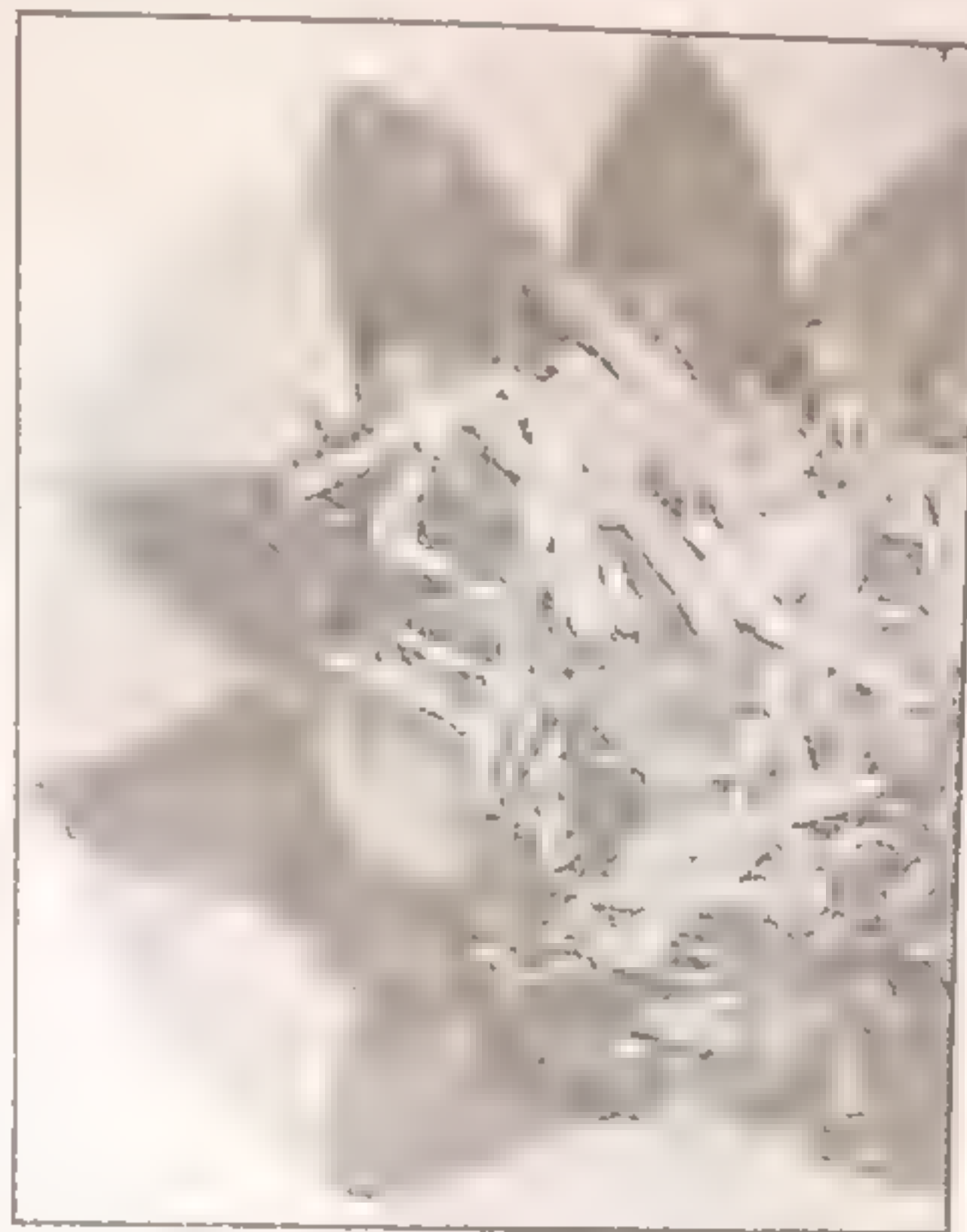
### Винегрет с мелкой соленой рыбой

У кильки, хамсы, салаки или тюльки удалить головы и внутренности, промыть. Если рыба очень соленая, следует вымочить ее в холодной воде в течение 1-2 часов.

Приготовить овощной винегрет, часть его выложить на тарелку горкой. На винегрет уложить мелкую рыбу спинками в одну сторону. Остальную часть винегрета положить вокруг рыбы, полить салатной заправкой, посыпать нарезанным луком, украсить веточками зелени или салатом.

### Салат из фасоли

Фасоль сварить до мягкости, но так, чтобы не развалилась. Откинуть на сито, дать воде стечь. Выложить в салатницу, добавить мелко рубленный или нарезанный кружочками лук. Приготовить заправку (вода и уксус в пропорции 1:1), полить заправкой приготовленную фасоль, посолить, заправить растительным маслом. Все хорошо перемешать.



Свежемороженную сельдь можно приготовить так, что она приобретет вкус и запах шпрот.

### Закуска "Шпроты по-домашнему"

Свежую сельдь (1 кг) вычистить, отрезать головы и хвосты, порезать каждую рыбку на 5-6 кусков, положить в большую миску, всыпать 1 ст. ложку соли, хорошо перемешать. Сложить кусочки сельди в кастрюлю из нержавеющей стали (или жаропрочную кастрюлю), залить стаканом подсолнечного масла. Сверху положить 5-6 лавровых листьев, 10-15 горошин черного перца, поставить кастрюлю на огонь. Когда соус закипит, убавить огонь, варить 2 часа на очень медленном огне.

Блюдо подать охлажденным.

**А.ВОРОНОВИЧ, г.Лиды:**

### Фарш

#### из вареного мяса

250 г мякоти (говядины или нежирной свинины), 1,5 ст. ложки масла, 1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки бульона, зелень укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

Сваренное мясо пропустить через мясорубку. На сковороде с подогретым жиром обжарить мелко рубленный лук, всыпать муку, добавить бульон. Смесь, помешивая, вскипятить. Соус перемешать с мясным фаршем, посолить, поперчить, добавить зелень укропа.

Такой фарш обычно использую для начинки зеленого перца, кабачков, помидоров, голубцов и запеканок.

### Филе салаки жареное

1 кг свежей салаки, 3 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка мелко рубленного укропа, жир для жаренья, картофель, черный молотый перец и соль по вкусу.

Салаку разделать: удалить внутренности и головы, распластать, не разрезая спинки, вынуть хребтовую кость. На внутреннюю сторону каждой тушки насыпать немного смеси, приготовленной из соли, перца и укропа. Тушки сложить попарно спинками наружу, обвалять в муке, поджарить на сковороде с обеих сторон.

Подать с картофельным пюре.

### Колбаса, жареная с картофелем

Вареную колбасу нарезать кружочками, обжарить на масле с обеих сторон. За 1-2 мин. до готовности положить жареный картофель, чтобы разогрелся. Подавать, посыпав мелко рубленным луком или зеленью укропа.

Готовое блюдо сверху можно посыпать тертым сыром.

### Картофельная драчена со свиной

Сырой картофель натереть на терке, добавить пшеничную муку, пищевую соду, измельченный репчатый лук, пассерованный на шпике, мелкие кусочки обжаренной свинины, посолить, поперчить. Все хорошо перемешать, выложить на противень, смазанный жиром, запечь в духовке.

Подать в горячем виде с маслом.

### Чернослив, фаршированный яблоками

Чернослив перебрать, промыть в теплой воде, залить горячей водой, варить до готовности, охладить. Промытые и очищенные яблоки нарезать мелкими кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Из чернослива удалить косточки, нафаршировать яблоками, положить в посуду, залить сахарным сиропом.

В особо торжественных случаях такой чернослив подаю со взбитыми сливками. На четырех человек взбиваю 120 г сливок и 60 г сахарной пудры.

**Е.КАЧУРА, г.Барановичи:**

### Салат из сайры

1 банка сайры, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза, сок лимона, зелень укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

Сайру измельчить, добавить рубленые яйца, мелко нарезанный лук и зелень укропа, майонез, масло из-под сайры, перемешать. Для более пикантного вкуса в майонез добавить черный молотый перец, лимонный сок и соль.



## Водки разные бывают...

На страницах нашей газеты неоднократно публиковались рецепты приготовления алкогольных напитков в домашних условиях («К.Р.» №№ 6, 8, 14, 15 за 2001 г.). Сегодня по многочисленным просьбам читателей мы продолжаем эту тему. Предлагаем вам приготовить фруктово-ягодные и медовую водки (водками в кулинарии называют любые крепкие напитки. - Ред.) по оригинальным рецептам, извлеченным, как нынче принято говорить, из «бабушкиного сундука». Тем более, что лето для такого дела — самое подходящее время.

### “Медовуха”

2,8 кг меда, 3 л любого сиропа, 27 л воды, 300 г дрожжей.

Развести дрожжи, добавить сироп и мед. Все хорошо перемешать, добавить сначала 10 л воды и опять тщательно перемешать, а уже потом влить оставшуюся воду. Емкость поставить в теплое место на 7 дней, после чего можно перегонять.

Из указанного количества продукта можно получить 7 л медовухи.

### Самогон

#### Фруктово-ягодный

10 л фруктово-ягодного сока, 200 г дрожжей.

К фруктово-ягодному соку добавить дрожжи, настаивать в теплом месте 10-12 дней до окончания брожения. Зная содержание сахара в соке, можно рассчитать выход самогона, помня, что 1 кг сахара дает 1 л самогона. Получен-

ный самогон перегнать, очистив любым способом.

#### Ароматный сахарный

6 кг сахара, 200 г дрожжей, 30 л теплой воды, пучок укропа, листья смородины.

Дрожжи развести, положить в них сахар, залить теплой водой, перемешать. Для запаха добавить листья смородины и пучок укропа. Настаивать в теплом месте 6-7 дней, затем перегнать. Выход — 6 л.

### Из фруктово-ягодного сока

250-300 г дрожжей, 9 л сока.

Дрожжи развести в небольшом количестве теплой воды, смешать с соком. Настаивать в темном месте (желательно теплом) 14 дней. Когда брожение прекратится, перегнать. Выход составит 3 л.

### Из варенья

6 л забродившего варенья, 200 г дрожжей, 30 л теплой воды, 3 кг сахара.

Забродившее варенье развести теплой водой, добавить дрожжи, сахар. Можно добавить пенки, которые были сняты при варке варенья. Закваску поставить в теплое место на 3-5 дней. Перегнать. Выход — 9 л. Без добавления сахара выход — 6 л.

### Возьмите на заметку

λ Приступая к приготовлению фруктово-ягодного самогона, надо иметь в виду, что для нормального брожения необходимо, чтобы концентрация сахара была не ниже 16%.

λ При использовании эффективных аппаратов из 7 кг сахара получается 10 л хорошего самогона. Лишний сахар в этом случае не требуется, так как он все равно уйдет в отходы.

## Коньячок по-домашнему

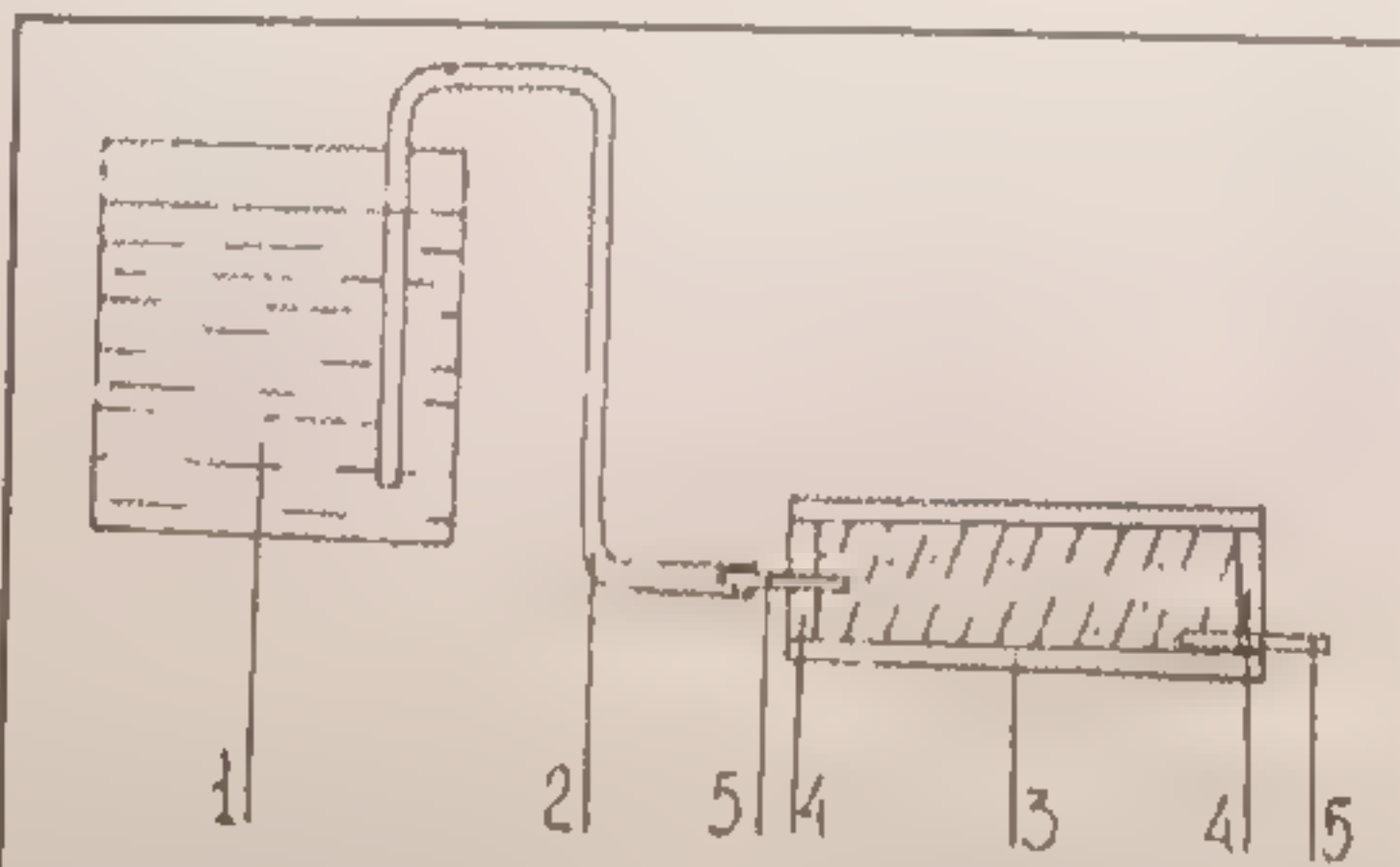
Для того, чтобы приготовить такой напиток, вам понадобится совсем несложное оборудование. Готовый самогон следует нагреть до 60°, добавить сахар-рафинад (заварку чая не добавлять) и пропустить через стеклянную трубку, набитую дубовыми опилками и стружкой (без коры). На выходе получается коньячный напиток, не уступающий многим, имеющимся в продаже.

При изготовлении установки не следует пользоваться резиновыми шлангами. Для этих целей используют стеклянные трубки с соединительными элементами из прозрачных медицинских трубок. Емкость с самогомом должна располагаться выше трубки с дубовыми опилками. Отсосав через трубку самогон из емкости, дают возможность всему самогону самотеком пройти через трубку. Полученную жидкость профильтровать.

При получении настоящего коньяка в дубовые бочки наливают винный спирт крепостью около 80°, длительное время выдерживают. За это время дубильные

вещества, содержащиеся в дубовых бочках, переходят в винный спирт, крепость которого в процессе этой реакции снижается до 45-50°. В домашней установке происходит тот же процесс, что и в бочках. Однако в силу того, что площадь соприкосновения этилового спирта с веществом дуба увеличивается в сотни-тысячи раз (опилки, стружка) самогон нагрет, эта реакция проходит в сотни-тысячи раз быстрее.

Доказательством тому являются снижение крепости самогона на выходе из трубки и вкус напитка. Необходимо помнить, что для пригото-



ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КОНЬЯКА.

- 1 — емкость с самогомом; 2 — трубка;
- 3 — стеклянная емкость с опилками;
- 4 — пробка;
- 5 — соединительная и выходная трубка.

**ВНИМАНИЕ!**  
В следующем номере мы продолжим публикацию оригинальных рецептов приготовления различных водок в домашних условиях.

ния домашнего коньяка используют самогон крепостью не ниже 70-75°. Стеклянную трубку с набитыми дубовыми опилками в зависимости от ее размеров используют до 10 и более раз.

### Коняги:

В процессе приготовления различных водок приходится длительное время настаивать самогон на всевозможных кореньях, листьях, плодах (укропе, тмине, зверобое, хрене, корице, гвоздике, мускатном орехе, цедре цитрусовых культур). Настаивание можно значительно ускорить, используя ту же установку, как и при производстве коньяка. Естественно, размеры стеклянных трубок в ряде случаев необходимо уменьшить. Использовать для подобных целей необходимо самогон, который нагревают до 60°. Применяемые ингредиенты для настоев необходимо тщательно размолоть, чтобы увеличить площадь соприкосновения самогона с ними. Для каждого вида водок лучше иметь свою трубку, которую можно использовать несколько раз.



Одним из самых популярных блюд итальянской кухни является лазанья, означающая в переводе – «плоская пента». Сегодня она все больше и больше завоевывает популярность. Лазанью можно отнести к семейству «макаронных», но это не макароны, не паста и не запеканка. Так что же представляет собой это загадочное блюдо? Лазанья готовится из того же теста, что и паста, но нарезают ее крупными прямоугольниками, которые отваривают, как лапшу, затем запекают в духовке с разными добавками. Видов лазаньи великое множество: овощные, рыбные, грибные, мясные, с морепродуктами и гусиной печенкой... В зависимости от начинок лазаньи могут быть простыми и сложными, дорогими и дешевыми. Это настоящее наслаждение и очень выгодное блюдо для всей семьи с любым достатком.

## Лазанья – блюдо самое модное

### Тесто для лазаньи

500 г пшеничной муки, 5 яиц, 1 ст. ложка оливкового масла, щепотка соли.

Муку насыпать горкой на стол, сделать в ней углубление, залить в него смесь из взбитых яиц, оливкового масла и соли. Месить тесто до эластичности. Затем прикрыть полотенцем, оставить на 30 мин. Тонко раскатать, дать слегка подсохнуть. Нарезанные из теста по 7 см пластины сварить в большом количестве кипящей подсоленной воды с добавлением 2-х ст. ложек растительного масла (чтобы пластины не склеивались), откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Выложить пластины теста на чистую ткань (полотенце) и дать обсохнуть.

### Лазанья со шпинатом

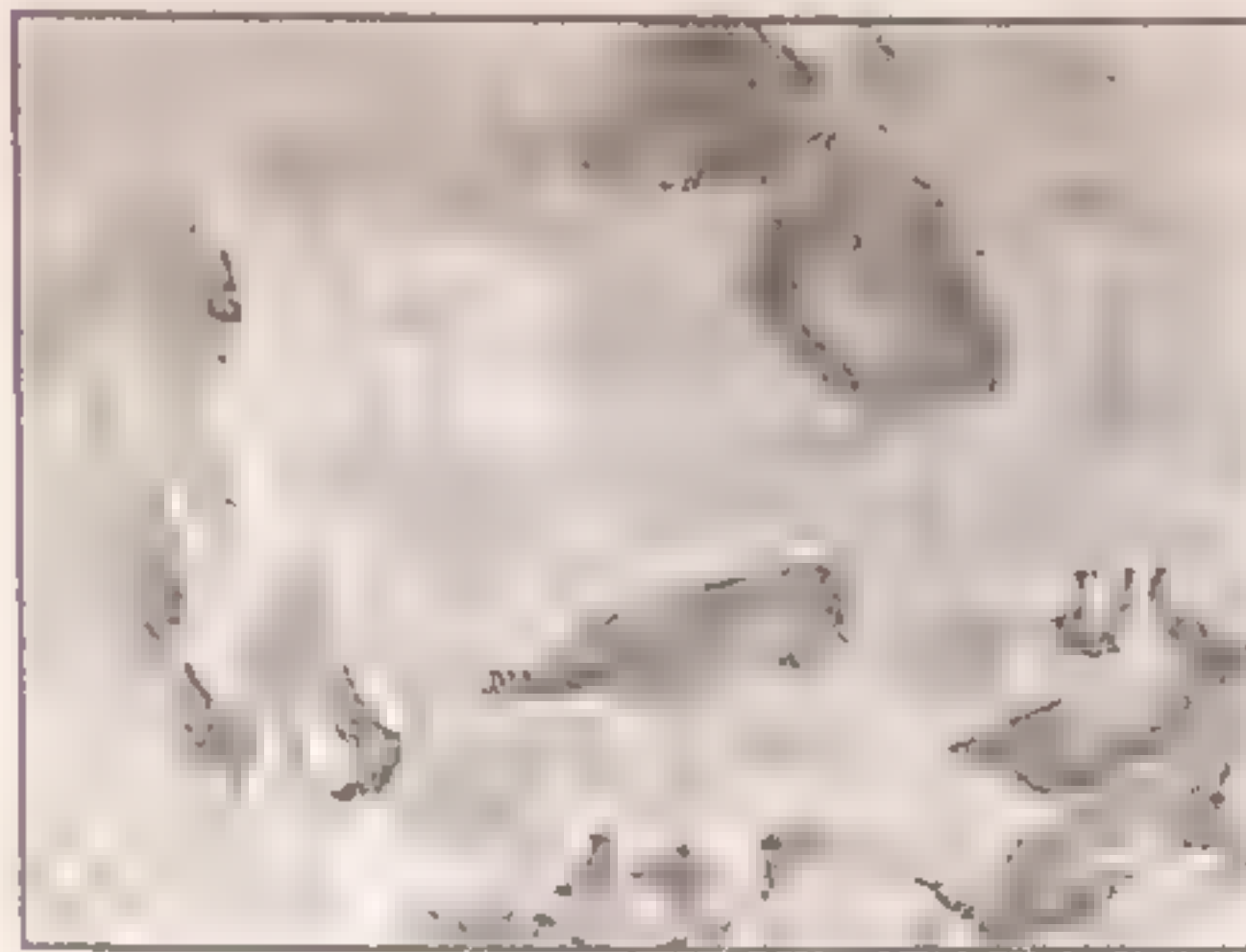
**Для теста:** 3 стакана пшеничной муки, 500 г шпината, 4 яйца.

**Для начинки:** 200 г жареного мяса, 100 г ветчины, 3 ст. ложки растительного масла, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 1 стакан бульона, 100 мл томатного соуса или 6 свежих помидоров, 1 стакан белого вина, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, тертый мускатный орех, зелень петрушки, лавровый лист, черный молотый перец и соль по вкусу.

Шпинат отварить в кипящей подсоленной воде, отцедить, мелко нарезать. Сырые яйца смешать со шпинатом, всыпать пшеничную муку. Завести тесто. Дать ему выстояться 30 мин., раскатать, нарезать пластины по 7 см. Форму смазать маслом, дно покрыть слоем пластин. На них положить начинку, полить соусом бешамель, посыпать тертым сыром и мелкими кусочками

(крупинками) масла. Закрыть вторым слоем пластин, положить начинку и т.д. Закончить формирование блюда слоем сыра и сливочного масла. Запекать в духовке 40 мин.

**НАЧИНКА.** Подготовленные лук, корень сельдерея и морковь измельчить, поджарить на растительном масле. Добавить нарезанное мясо и ветчину, мускатный орех, измельченную зелень петрушки, посолить, поперчить. Через 20 мин. заправить томатным соусом



или свежими помидорами, нарезанными дольками, закрыть крышкой, тушить на медленном огне. Влить бульон, вино. Тушить 1 час.

Подать в горячем виде.

### Лазанья с рагу из говядины

300 мл белого соуса, 9-12 слоев лазаньи, 50 г тертого твердого сыра.

**Для соуса-рагу:** 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 морковь, сельдерей, 2 ст. ложки растительного масла, 250 г рубленой говядины, 100 мл молока, 450 г помидоров, 1 ст. ложка сахара, молотый мускатный орех, черный молотый перец и соль по вкусу.

Приготовить белый соус. Отварить пластины лазаньи в подсоленной воде до мягкости. Воду слить, лазанью обсушить салфетками. На дно промасленной ребристой посуды положить немного горячего рагу, накрыть его пластинами лазаньи, затем выложить слой рагу, а сверху – белый соус. Переслаивать в том же порядке, пока не закончатся пластины и соус. Последним слоем должен быть белый соус. Посыпать густым слоем сыра, положить сверху кусочки масла. Запекать 20 мин. в предварительно нагретой духовке при 230°, пока лазанья не станет золотисто-коричневого цвета.

**СОУС-РАГУ.** Измельченные лук, чеснок, морковь и сельдерей поджарить на растительном масле до мягкости. Добавить говядину, обжарить все вместе до коричневого цвета. Приправить перцем и мускатным орехом, влить молоко, некоторое время поддерживать сковороду на огне. Положить помидоры, сахар. Усилить нагрев, чтобы

помидоры закипели и соус немного загустел. Убавить температуру, готовить около 2-х часов, периодически помешивая, пока жидкость не выпарится.

Подать к столу в горячем виде с зеленым салатом или фасолью.

### Лазанья с брокколи

150 г лазаньи, 1 крупный баклажан, 2 ст. ложки растительного масла, 1 долька чеснока, 1 кг брокколи, 60 г сливочного масла, 50 г просеянной муки, 200 г взбитых сливок, мускатный орех, 1 яйцо, по 100 г двух разных сортов тертого твердого сыра, черный молотый перец и соль по вкусу.

Баклажан разрезать вдоль, мякоть смазать растительным маслом, посыпать чесноком. Запекать в духовке срезом вверх 30 мин. Мякоть баклажана вынуть ложкой, размять. Пластины лазаньи подержать 10 мин. в горячей воде, откинуть на дуршлаг, поместить в холодное место для остывания. Брокколи отваривать 2 мин. в подсоленной воде. Муку пассеровать на масле, добавить 200 мл отвара, в котором варились брокколи, взбитые сливки, мускатный орех. Посолить, поперчить. Помешивая, довести до загустения. Потомить 3 мин., остудить, взбить яйцо. На дно огнеупорной посуды вылить немного соуса. Положить 2 пластины лазаньи. Сверху выложить половину порции брокколи и половину пюре из баклажана. Полить соусом. Снова положить 2 пластины лазаньи, затем оставшуюся часть брокколи и пюре из баклажана. Полить соусом, накрыть последними двумя пластинами лазаньи. Снова полить соусом. Посыпать лазанью тертым сыром, сверху прикрыть фольгой. Довести до готовности в духовке в течение 20 мин. Снять фольгу. Подержать в духовке еще 10 мин.

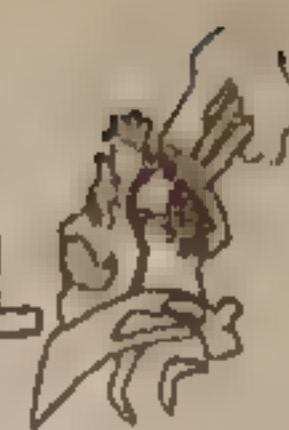
### Белый соус для лазаньи

2 стакана мясного бульона, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/4 луковицы, 1 ч. ложка мелко нарезанного корня петрушки, лавровый лист, горошки черного перца, соль по вкусу.

Муку обжарить, помешивая, влить бульон. Размешать до получения однородной массы. Добавить измельченные овощи, варить на медленном огне 30-35 мин. Добавить перец, лавровый лист. Готовый соус процедить, овощи протереть через сито, перемешать с соусом.

О том, как приготовить лазанью, нас просили рассказать С.ШЕВЧУК (г. Столин), В.КАРМОНЕВИЧ (г. Осиповичи), Л.ПОЗДНЯКОВА (г. Кобрин) и другие.





## Горчица

Если у вас по какой-либо причине отсутствует аппетит или все кажется пресным и невкусным, значит, в меню не хватает хорошей приправы. В мировой кухне горчица считается одной из самых лучших приправ. Она подается к закускам и другим холодным блюдам; к жареным колбасным изделиям и сосискам; тушеному, жареному и отварному мясу. Горчица входит в состав многих соусов, используется как приправа к рыбным блюдам, для обмазки рыбы перед тушением и жареньем; ее добавляют в маринад сельди. Она придает пикантность даже бульонам. Отведаете горчицу по рецептам **Лии ЧЕРНИЦКОЙ** из г. Минска и оцените сами.

## Столовая

300 г порошка горчицы, 500 мл воды, 200 мл 9%-ного уксуса, 45 г сахара, 35 г соли, 25 мл подсолнечного масла.

Горчичный порошок размять, просеять через сито, всыпать в стеклянную посуду, залить горячей водой, быстро размешать лопаткой, чтобы получилась густая масса без комков. Заваренную массу залить горячей водой, дать постоять в холодном месте 8-10 часов. Воду осторожно слить. Положить соль, сахар, влить растительное масло, хорошо перемешать. Добавить уксус, снова хорошо перемешать.

## Яблочная

3 ст. ложки порошка горчицы, 2-3 кислых яблока или 4 ст. ложки готового яблочного пюре без сахара, 2 ст. ложки сахара, 2-3 ст. ложки 6%-ного или 9%-ного уксуса, лавровый лист, 1-2 бутончика

гвоздики, по 1-2 горошины душистого и черного перца.

Яблоки испечь в духовке, протереть через сито. Уксус довести до кипения (не кипятить), добавить пряности и специи, остудить, дать постоять 2-3 часа, процедить. Яблочное пюре, порошок горчицы, сахар, соль, уксус тщательно перемешать и расфасовать. Через три дня горчица будет готова к употреблению.

## По-болгарски

100 г порошка горчицы, 125 мл 6%-ного уксуса, 10 г сахарной пудры, 10 мл растительного масла, гвоздика, корица, черный молотый перец и соль по вкусу.

Порошок горчицы насыпать в стеклянную посуду, тщательно растереть, залить кипятком по объему на 1-2 см выше уровня порошка. Тщательно перемешать, оставить открытой на 5-7 часов. Отстоявшуюся воду слить, добавить уксус, сахарную пудру, растительное масло, соль, перец, молотую корицу и гвоздику, размешать. Готовую горчицу хранить в стеклянной банке, плотно закрыв крышкой.

## Заправки для салатов

Заправки придают любому угощению различный вкус, даже если "вкусовые качества" блюда изменить, казалось бы, невозможно. Заправкой может быть любая жидкая ароматическая, пряная или жареная приправа. Кстати, ее можно готовить и без точной рецептуры, полагаясь на свой вкус. Заправки никогда не готовят на огне. Это — холодная смесь, состоящая из 3-4-х и более компонентов. "Летним салатам они придают пикантность и неповторимый вкус", — утверждает Валентина НИКОЛАЕВА из г. Жодино, рецепты которой мы предлагаем вашему вниманию.

## КЕТЧУП: выбираем самый вкусный

"Кетчуп — всеобщий наш любимец. В последние годы он стал, если хотите, самым народным продуктом. Подскажите, как правильно его выбрать?"

И. Николаев, г. Смоленск.

Сегодня на прилавках выставлено столько видов кетчупа, что вряд ли кто-то осмелится подсчитать их количество. Кетчуп бывает острым, что называется, на любителя, и более мягким, а также кисло-сладким, а еще и с наполнителями. Качество продукта определяется по внешнему виду, а поэтому кетчуп лучше всего приобретать в стеклянной таре. К тому же кетчупы в стеклянной таре проходят термическую обработку, поэтому консервантов в них меньше или вовсе нет. Делая свой выбор, обратите внимание на следующее:

- Кетчуп должен быть однородным, не очень густым, иначе придется есть сплошной крахмал, который добавляют в качестве загустителя.

- Цвет соуса должен максимально приближаться к натуральному цвету спелых помидоров. Ярко-алый или розовый цвет свидетельствует о наличии искусственных красителей.

- Натуральный кетчуп не должен излишне кислить или горчить — это означает, что производитель переборщил с уксусом и перцем, чтобы скрыть вкус, если использовались некачественные ингредиенты.

- В натуральном кетчупе соли, перца и уксуса должно быть в меру, тогда он будет вкусным.



## Горчицные

### с томатной пастой...

2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки воды, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу.

Тщательно перемешать томатную пасту с растительным маслом и горчицей, добавляя постепенно кипяченую воду. Заправить сахаром, поперчить, посолить.

### ... и йогуртом

0,5 л несливочного йогурта, 3 ч. ложки меда, 1 ч. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока, цедра апельсина.

Йогурт, горчицу, мед, сок лимона и цедру апельсина смешать.

Эти заправки подходят к салату из овощей и грибов.

## Пикантные и сладкие

### 1 ВАРИАНТ

500 мл подсолнечного масла, 500 мл 5%-ного уксуса, 40 г сахара, 2 г молотого перца (черного горького и душистого), 20 г соли.

Смешать подсолнечное масло и уксус. Добавить сахар, поперчить, посолить.

### 2 ВАРИАНТ

250 мл подсолнечного масла, 750 мл 3%-ного уксуса, 50 г сахара, 2 г молотого перца (черного горького и душистого), 20 г соли.

Смешать подсолнечное масло и уксус. Добавить сахар, поперчить, посолить.

### С томатным соком, чесноком и луком

200 г растительного масла, 100 г томатного сока, 100 мл 3%-ного уксуса, 2-3 крупные дольки чеснока, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 20 г сахара, черный молотый перец, 1 десертная ложка соли.

Чеснок и зеленый лук мелко нарезать, растереть с солью и сахаром до получения однородной массы. Развести томатным соком и уксусом, влить растительное масло. Вымешать.

### Из сметаны с уксусом

0,25 стакана сметаны, 0,25 стакана уксуса, 1 ч. ложка сахарной пудры, черный молотый перец, соль.

Смешать сметану с солью, перцем, уксусом и сахаром. Взбить, охладить.

### С лимонным соком

2 ст. ложки винного уксуса, сахар, сок 1 лимона, 3 ст. ложки подсолнечного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Смешать уксус, лимонный сок, растительное масло и сахар. Посолить, поперчить. Взбить.



# ДЫМ БЫВАЕТ... ЖИДКИМ!

## Копчение без коптильни

Возможно ли такое?

На первый взгляд, это кажется странным, однако "жидкий дым" уже изобретен учеными, и многие успешно используют его для домашнего копчения и ароматизации продуктов. «Жидкий дым» — это экологически чистый натуральный продукт, представляющий собой водный раствор обычного древесного дыма. Он не содержит вредных добавок и красителей. Всего несколько капель такого дыма придадут солянке, гороховому супу или ухе пикантный вкус копчености, если их добавить в конце варки. "Жидкий дым" хорошо сочетается с майонезом, кетчупом, горчицей и другими приправами при приготовлении супов и подливок. О возможностях "жидкого дыма" нас просили рассказать Е.ЖУКОВИЧ (г. Толочин), В.ВАСИЛЬКОВИЧ (г. Могилев), М. ПОПОВИЧ (г. Борисов) и другие читатели.

Сегодня рецептами приготовления копченостей в домашних условиях без обустройства самых простейших коптилен делится Л.ДОВНАР из г. Минска.

### Горячее копчение

Филе нежирной свинины или телятины натереть солью и сахаром (сахар взять 1/3 часть от веса соли). Выдержать 3-4 часа, смыть холодной водой. Положить на решетку в разогретую до 250-300° духовку. Через 10-20 мин. мясо достать, обмазать "жидким дымом" со всех сторон, поместить в духовку. Через 2 мин. достать из духовки, обмазать "жидким дымом", поставить в духовку на 2 мин. Процедуру повторить 3-5 раз. Затем довести до готовности в духовке, остудить.

По этому рецепту можно приготовить куриные окорочка и рыбу.

При горячем копчении мяса, птицы или рыбы на 1 кг можно использовать не более 1 ст. ложки "жидкого дыма".

### Мясо в фольге

1 кг филе говядины, баранины, свинины или птицы, сыр, чеснок, морковь, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Для соуса: 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки "жидкого дыма".

Мясо нашинковать чесноком и морковью. Посолить, поперчить, залить соусом, завернуть в фольгу. Запекать в духовке при 250° 30-60 мин. За 15 мин. до готовности фольгу раскрыть, мясо полить образовавшимся соком, посыпать тертым сыром. Готовое мясо нарезать на порционные кусочки толщиной 1,5-2 см, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Таким же способом можно приготовить рыбу.

### Шашлык

1 кг мяса (баранины, говядины или нежирной свинины), 0,5 кг репчатого лука, 4 ст. ложки "жидкого дыма", 1,5-2 стакана сухого вина, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо нарезать кусочками, добавить нашинкованный лук, "жидкий дым", сухое вино, поперчить, посолить. Пере-

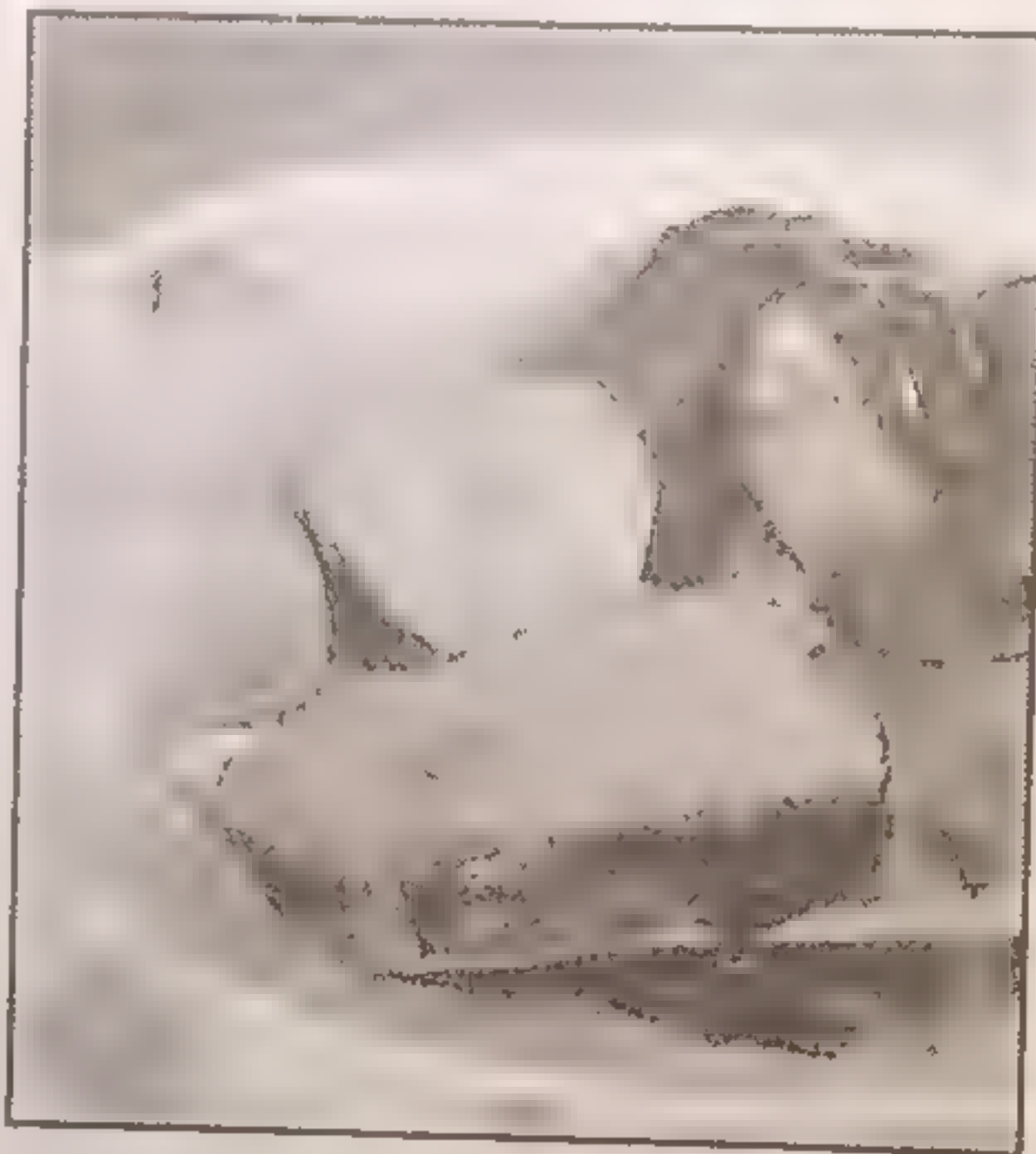
мешать, выдержать 6-12 часов в холодном месте. Готовить в духовке при 250° 20-30 мин.

Точно так же можно приготовить шашлык из птицы

### Жаркое в горшочках

1 кг мяса (свинины, говядины, баранины или птицы), картофель, капуста, фасоль и другие овощи. Для маринада: 3-4 ст. ложки "жидкого дыма", уксус или вино, специи и соль по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить маринадом. Дать пропитаться в течение 30-40 мин. Разложить



## А ЧТО К КОПЧЕНКЕ?

"Под копченку — самую прекрасную закуску, — как утверждает наш читатель В.Сидоров (г. Могилев), — неплохо было бы подать и домашние водочки. Готовятся они очень просто".

### Водка „Зверобой“

В очищенный и "облагороженный" после второго перегона самогона или в заводскую водку кладут стебли сухого зверобоя. Настаивают 3 недели, затем фильтруют и используют по назначению. Увеличение срока настаивания качеству напитка не повредит.

### Водка „Рыбацкая“

На 1 л очищенного 40-45°-ного самогона или заводской водки берут 3-4 зубка мелко измельченного чеснока, 2 г молотого черного перца, 10 г поваренной соли, 4-5 г растертого лаврового листа, 30 г сахара. Смесь настаивают в течение 4-5 дней, ежедневно встряхивая емкость не менее 4 раз, а затем фильтруют.

в порционные горшочки слоями, чередуя мясо и овощи. Добавить по 3-4 ст. ложки бульона или воды. Тушить в духовке 40-50 мин. при 250°.

### Копченое сало

1 кг сала (лучше с прослойкой). Для рассола: 1 л воды, 4-5 ст. ложек "жидкого дыма", 2-3 горсти луковой шелухи (для цвета), специи по вкусу, 6 ст. ложек соли.

Сало залить рассолом, довести до кипения, варить 40-50 мин. при медленном нагреве. Достать, обсушить, натереть чесноком и красным перцем.

### Курица на банке

1 курица, 2-3 ст. ложки "жидкого дыма", немного воды, специи и соль по вкусу.

Для заливки: 2 ст. ложки майонеза, 3-4 зубчика чеснока, 2-3 ст. ложки "жидкого дыма".

Курицу натереть солью и специями, пропитать заливкой снаружи и изнутри, надеть на банку, в которую налить воду с "жидким дымом". Банку с курицей установить на противень. Выпекать в духовке при 250° до готовности (30-50 мин.).

### Копченая рыба — прекрасная закуска к пиву

Для рассола: 1 л воды, 2 ст. ложки сахара, 2-3 горсти луковой шелухи, 4 ст. ложки соли, специи по вкусу.

Приготовить рассол, довести до кипения, охладить. На 1 л рассола добавить 150-200 мл "жидкого дыма". Подготовленную рыбу нарезать на куски среднего размера, уложить в кастрюлю, залить рассолом, поставить под гнет на 2 суток. Рыбу вынуть из рассола, подсушить при комнатной температуре 10-12 часов. Этот рассол можно использовать еще раз. Кусочки рыбы смазать подсолнечным маслом, упаковать в пищевую пленку.

Такую засолку удобно делать впрок большими объемами до 3-5 кг рыбы.

### Кстати:

Некоторые из предложенных рецептов подготовки продуктов к копчению могут быть использованы и в стационарных коптильнях, где используется «настоящий» дым.





Апельсины, которые уже давно перестали быть дефицитом, обожают все. На своей родине (юге Китая) они – символ лета, благополучия, достатка, мира и спокойствия. Оказывается, в древние времена китайцы дарили апельсин, что означало предложение руки и сердца. Во Вьетнаме апельсин подносили молодым супружеским парам, а в Индии из цветков апельсинового дерева делали венки для тех, кто вступает в брак.

В Европу апельсин привезли португальские мореплаватели из первых своих путешествий по Дальнему Востоку и Китаю в начале XVI в. Но о чудесных золотых яблоках европейцы знали задолго до этого.

Греческая мифология описывает подвиг Геракла, увенчанного тремя золотыми яблоками. Считают, что благодаря чудесным плодам апельсинового дерева он обрел бессмертие.

Покупая апельсины, мы невольно обращаем внимание на надпись "orange", что в переводе с французского означает золотой ангел (or – золото, ange – ангел). Апельсин – кладезь целебных веществ. Золотое яблоко не только восстанавливает силы. Его цедру, обладающую тонизирующими свойствами, используют в виде настоек или сиропа. Золотые яблоки не могут дать нам бессмертие, зато щедро одаривают здоровьем.



## ПРЕЛЕСТИ «ЗОЛОТОГО АНГЕЛА»

### Салаты

#### „Красный“

600 г краснокочанной капусты, 4 яблока, 2 апельсина, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Капусту нашинковать. Яблоки очистить, натереть на крупной терке. Апельсин очистить, нарезать кубиками. Капусту, яблоки и апельсин перемешать, заправить лимонным соком и маслом, посолить.

#### „Ассорти“

2 апельсина, по 2 кислых яблока и крупных помидора, 1 грейпфрут, 1 пучок салата, по 1 стручку зеленого и красного сладкого перца.

Для заправки: 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки несладкого йогурта или кефира, 2 ст. ложки лимонного сока, черный молотый перец и соль по вкусу.

Листья салата тщательно промыть, дать стечь воде, обсушить на салфетке. Очистить сладкий перец от семян, яблоки – от кожуры и семян. Яблоки и сладкий перец нарезать тонкой соломкой, помидоры – дольками. Апельсины и грейпфрут очистить от кожуры, удалить косточки и пленки. Мякоть нарезать кубиками. Все перемешать, выложить на листья салата, смоченные в приготовленной заправке. Полить салат оставшейся заправкой. Поставить в холодильник на 10 мин.

### Апельсиновый творог

250 г нежирного творога, 4 апельсина, 250 мл сливок, 4 ст. ложки меда, 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка лимонного сока.

Творог растереть с изюмом, медом и лимонным соком. Апельсин очистить,

нарезать кубиками. Сливки взбить, добавить кубики апельсина, перемешать с творогом. Подать в креманках

### Пирожное

#### „Золотые яблоки“

2 апельсина, 250 г сахара, 6 яиц, 250 г молотого миндаля, 1 ч. ложка разрыхлителя теста, 1 гранат, 150 мл йогурта, 25 листиков мяты.

Апельсины вымыть, положить в кипящую воду, варить 90 мин. Вынуть, дать остыть, разрезать пополам, удалить косточки. Измельчить в миксере, добавить яйца, сахар, миндаль и разрыхлитель, взбить миксером. Тесто выложить в форму, выстланную бумагой для выпекания. Поставить в разогретую до 190° духовку, выпекать 40 мин. Дать остыть. Стаканом (формочкой) вырезать из коржа 25 круглых пирожных. Гранат разрезать на 4 части, вынуть зерна. Каждое пирожное украсить (с помощью кондитерского мешочка) розочкой из йогурта, зернами граната и листиком мяты.

### Кекс „Orange“

250 г майонеза, 2 яйца, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка соды, 1 ст. ложка коньяка (или водки), 1 ч. ложка апельсиновой цедры, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Яйца взбить с сахаром, добавить муку, перемешанную с содой, майонез и коньяк. Все тщательно перемешать. Оставить тесто на 30-40 мин. Подготовить формы для выпечки кексов, смазав их сливочным маслом и обсыпав панировочными сухарями. Когда тесто подойдет, разложить его по формочкам, заполняя на 3/4 объема. Выпекать в духовке при 160–170° 30 мин. Причем первые 15 мин. дверцу духовки нельзя открывать, чтобы тесто не осело. Формочки с готовыми кексами вынуть из духовки, оставить до полного остывания. Кексы выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой.

### Знаете ли вы, что...

- ✱ Апельсин массой 150-180 г содержит 70-80 мг витамина С, а это почти суточная потребность человека (если он живет без стрессов!). Один апельсин способен усилить концентрацию внимания, уменьшить усталость. Витамин С, который в апельсинах содержится в большом количестве, обеспечивает нормальную жизнедеятельность. Недостаток в организме витамина С приводит к хронической усталости. Витамин С возобновляет жизненные силы, способствует ясности мышления, делает вас стройнее, моложе и привлекательнее.
- ✱ Апельсины укрепляют иммунную систему, стимулируют работу мозга, способствуют красоте волос. Если употреблять по одному плоду ежедневно, то укрепятся кости и зубы (благодаря высокому содержанию кальция), нормализуется артериальное давление, улучшится работа сердца, возрастет мышечная активность (апельсин также является источником магния). Калий, которого много в апельсине, выводит из организма воду, сжигает жиры, а селен – один из лучших помощников иммунной системы.
- ✱ Покупая апельсины, следует выбирать душистые плоды с ярко-оранжевой кожурой. Помните, апельсин среднего размера намного слаще. Не оставляйте надрезанные и измельченные плоды: в них все питательные качества сохраняются недолго.



# Огурчики — хрустящие лакомства

Сезон закаток не за горами. И уже сегодня давайте вместе подумаем над тем, что и как закроем в банки на зиму. Самыми первыми заготавливают на зиму огурцы. Что ж, с них и откроем сезон заготовок.

## С эстрагоном

**Для маринада:** 2/3 л воды, 1/3 л уксуса, 20 г соли, 10 г сахара.

Маленькие огурцы промыть, сложить в банки. Каждый слой переложить эстрагоном. Сверху положить полоски красного перца, 2-3 зубчика чеснока. Залить маринадом. Литровые банки пастеризовать 20 мин. при 80-85°.

## Соленые горячим способом

**Для рассола:** 1 л воды, 1 ст. ложка (с верхом) соли, 1 ст. ложка сахара.

**Специи:** укроп, листья петрушки, сельдерея, вишни, смородины, эстрагона и другие пряности.

Огурцы тщательно вымыть, обдать кипятком, сложить в чистые банки, залить кипящей водой, выдержать 15 мин. Слить воду, положить в нее лук, чеснок, 1/2 ч. ложки лимонной кислоты, 1 стручок горького перца. Из указанных компонентов приготовить рассол, который варить 5-7 мин. Процедить рассол через дуршлаг, довести до кипения. Залить этим рассолом огурцы под крышку. Быстро закатать, банку перевернуть.

## Консервированные с патиссонами

**На литровую банку:** 450 г огурцов, 150 г патиссонов, 20 г зелени и пряностей, 380 г заливки.

**Для заливки:** 1 л воды, 50 г соли, 20 г сахара, 100 мл 9%-ного уксуса.

Свежие, молодые, нежные плоды патиссонов без механических повреждений, с недоразвитой семенной камерой отсортировать, помыть, обсушить. Огурцы длиной до 10 см помыть, обсушить. На дно банки уложить зелень, чеснок и другие пряности, затем послойно огурцы и патиссоны. Наполненные банки залить горячим рассолом на 1,5-2 см ниже верха горлышка, накрыть крышками. Поставить в посуду для стерилизации с температурой воды не ниже 40°.

Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 5 мин., литровые — 10, трехлитровые — 20 мин.

## Корнишоны\*

### СОПЕНЫЕ ПО-ЧЕШСКИ...

10 кг огурчиков, 60-70 г листьев черной смородины или винограда, дуба или вишни, зелени укропа, 50 г корня хрена.

**Для заливки:** 10 л воды, 300-500 г соли, 200-300 г сахара, 15-20 г винной или лимонной кислоты.

\* Корнишонами в кулинарии называют маленькие огурчики-«пальчики» — Ред.

Огурчики вымыть, замочить в холодной воде на 3 часа, обсушить. На дно банки положить специи, плотно поставить огурчики рядами, сверху вновь добавить специи. Накрыть кружком с гнетом. Залить рассолом. Первые три дня держать при комнатной температуре. Затем — в прохладном помещении. После 20-дневной выдержки банки стерилизовать в кипящей воде: литровые — 10, трехлитровые — 15-20 мин. Закатать.

## Маринованные по-польски...

10 кг огурчиков, 10 морковок, 50-60 маленьких луковиц, 4 головки чеснока, 10 л воды, 0,5 л столового уксуса, 0,6-1,0 кг соли, 25-30 горошин черного перца, 15-20 лавровых листьев.

Огурчики тщательно вымыть, на 2-3 секунды опустить в кипящую воду, сразу же охладить в холодной. Наколоть их в нескольких местах заостренной деревянной палочкой или деревянной вилкой, натереть солью, переложить в эмалированную посуду, положить сверху гнет. Поставить в холодное место на 12 часов. Морковь очистить, нарезать кусочками одинаковой формы. Лук очистить, вместе с морковью опустить на несколько минут в кипящую воду. Огурчики уложить в банки вертикально, пересыпая морковью и луком. На дно положить несколько зубчиков чеснока. Кипящим маринадом заполнить банки.

Пастеризовать при 90°: литровые банки — 20-30, трехлитровые — 30-40 мин. Закатать.

## ...И С ЛИМОННОЙ КИСЛОТОЙ

10 кг огурчиков, 300-400 г зелени укропа, 30 г зелени эстрагона, по 30-45 г листьев и корня хрена, 15 г сушеного и 45 г свежего красного острого перца, 15-30 г семян горчицы, 3-5 г черного перца, 1 головка чеснока.

**Для маринада:** 6 л воды, 2 л столового уксуса, 130 г лимонной кислоты, 120-150 г сахара, 120-160 г соли.

Все приправы должны быть свежими, зелень укропа можно заменить семенами. Нужно обязательно класть все приправы, иначе огурчики будут иметь неприятный запах уксуса.

Огурчики тщательно вымыть, плотно уложить вертикально в банки. При этом для каждой банки нужно подбирать огурчики одинакового размера. Зелень укропа крупно нарезать, вместе с эстрагоном положить на дно банок, затем — сверху. Остальные овощи и приправы измельчить, положить на дно банки. Кипящим маринадом заполнить банки с огурчиками.

Пастеризовать при 85°: пол-литровые банки — 10, литровые и больше 15-20 мин.

## Салат из огурцов и лука

(из рецептов Василия Попкова, г. Жлобин)

4 кг огурцов, 1 кг репчатого лука, по 100 г соли и сахара, 100 мл столового уксуса, 250 мл растительного масла, зелень укропа, черный молотый перец.

Огурцы нарезать кружочками, лук — кольцами, перемешать. Добавить сахар, уксус, растительное масло, мелко рубленую зелень укропа, поперчить, посолить, перемешать. Выдержать 2 часа. Салат разложить по стерильным банкам объемом от 0,5 до 1 литра. Банки накрыть пластмассовыми крышками. Стерилизовать в кипящей воде 1 час. Закатать.

## Сколько нужно соли огурцам?

«Казалось бы, все делаешь по рецепту, а откроешь банку с огурцами или помидорами — то они несоленые, то пересолены. Почему так получается?»

Все зависит от размера овощей. Чем они крупнее, тем труднее просаливаются. И наоборот. А если вы запомните наши рекомендации, то всегда будете с великолепными консервами.

Для засолки мелких огурцов и помидоров на 1 л воды необходимо 2 ст. ложки соли (без горки);  
— для засолки средних огурцов и помидоров — 2 ст. ложки (с горкой);  
— для засолки крупных огурцов и помидоров — 2,5 ст. ложки (с горкой).



## ЗАМЕТКИ В ТЕТРАДКУ

Бывает, что соленые огурцы со временем приобретают неприятный запах. В этом случае хорошо положить в кадку нашинкованную сырую сахарную свеклу. Через 2-3 дня запах исчезнет. Сахарная свекла дает огурцам крепость и предохраняет от порчи. На 8-10 ведер огурцов кладут 2-3 кг нашинкованной свеклы.





Раки славятся своими поварскими способностями. К тому же Рак с удовольствием ест пищу, которую готовит. Кондитерские изделия, мороженое и другие сладости для него непреодолимый соблазн. Следует контролировать тенденцию к перееданию. Необходимо избегать избытка сахара, крахмалистых веществ, жира. Основой питания должны быть продукты моря, обеспечивающие достаточность йода. Кроме того, требуется разнообразие фруктов, овощей и листовой зелени.

Минеральная соль Рака – фторид кальция. Его недостаток может вызвать ослабление мышц, разрушение зубов, снижение зрения. Наилучшие источники этого минерала – молоко, сыр, йогурт, капуста (в том числе

савойская и краснокочанная), тыква, лук, апельсины, лимоны, желтки яиц, изюм, ржаной хлеб.

В пищу Рака должны

входить крабы; из фруктов – виноград, лимоны, папайя, кокосы; из овощей – картофель, капуста, репа, огурцы, тыква, лук-латук.

Травы и специи Рака первой декады – кожура лимона, мята, кардамон, ваниль, тмин, шалфей; второй декады – тмин, укроп, мята, петрушка, хрен, горчица. Ракам третьей декады подойдут кожура лимона, анис, гвоздика, мускатный орех, шалфей, кленовый сок.

## Меню для Рака (22.06–22.07)

### „Красный цветок“

0,5 кг краснокочанной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, соль.

Для маринада: 1/2 стакана воды, 3 ст. ложки столового уксуса, 1 ст. ложка сахара, 3-4 бутончика гвоздики, корица на кончике ножа, кориандр, соль по вкусу.

Капусту нашинковать соломкой, посыпать солью, перемешать. Размять руками, чтобы пропиталась солью, дала сок, оставить на 30 мин. Затем в капусту добавить натертую на крупной терке морковь, измельченный чеснок, залить горячим маринадом. Заправить маслом. Подать в холодном виде.

**МАРИНАД.** Воду с сахаром, солью и специями кипятить 10 мин. на медленном огне, добавить уксус, варить еще 5 мин.

### „Малиновый закат“

1 крупная свекла, 1 сельдь, 2 соленых огурца, 2-3 картофелины, 1-2 моркови, 1-2 ч. ложки тертого хрена, 1 стакан сметанного соуса, 1 яйцо, зеленый лук, зелень петрушки.

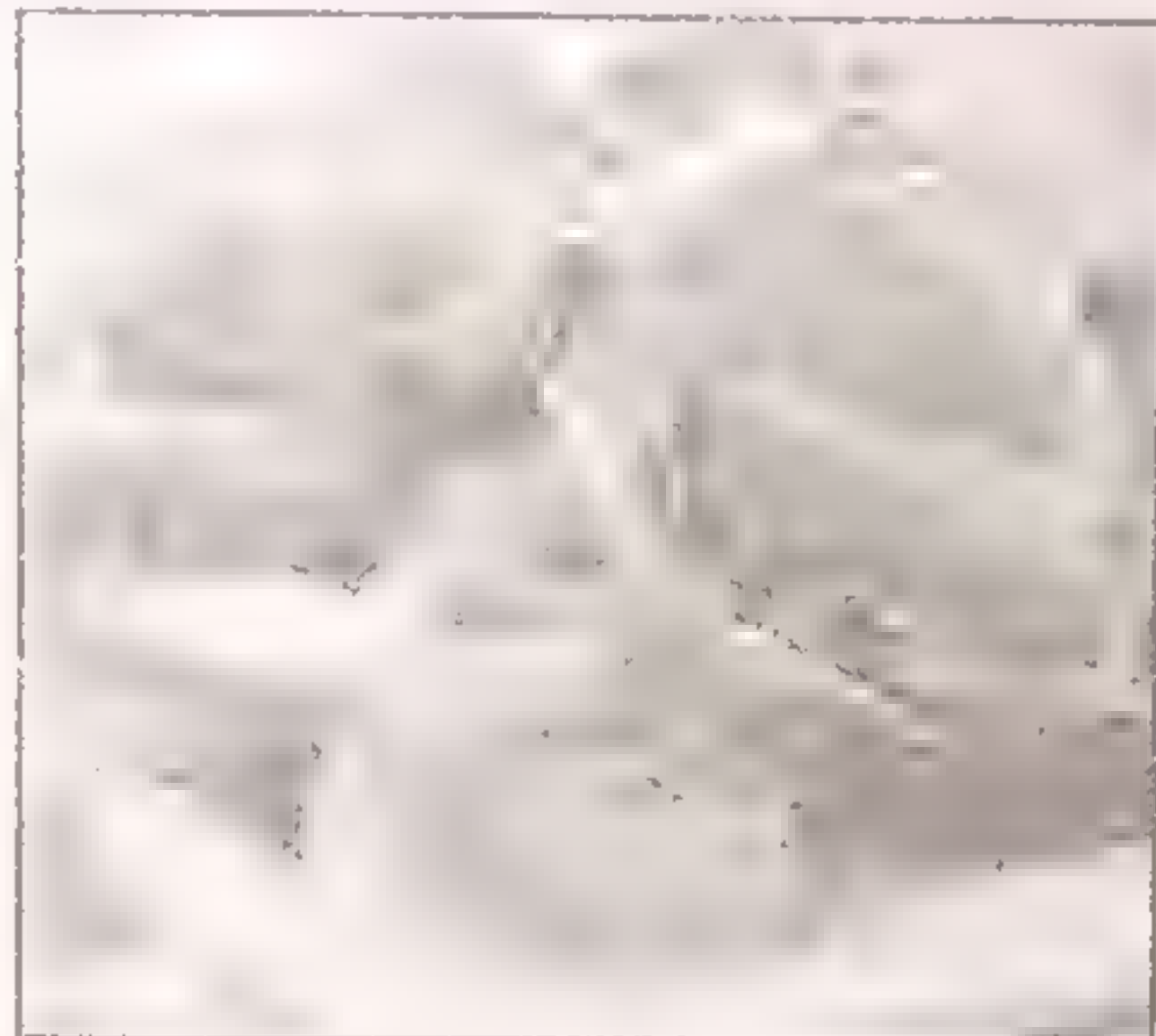
Свеклу, картофель и морковь отварить, очистить. Свеклу натереть на крупной терке. Картофель, морковь, огурцы и филе сельди нарезать кубиками. Все тщательно перемешать, заправить тертым хреном и сметанным соусом, выложить в салатницу.

Подавать, посыпав рублеными яйцами, зеленью петрушки и зеленым луком.

### Картофельный с укропом...

Количество ингредиентов произвольное.

Отварной молодой картофель и сваренное вкрутую яйцо нарезать дольками, смешать со сметаной, посыпать зеленью укропа и толчеными грецкими орехами.



### ... и с морской капустой

300 г вареного филе морского окуня, 3 вареных картофелины, 150 г маринованной морской капусты, 2 соленых огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г майонеза.

Картофель, огурцы, рыбу и яйца нарезать помтиками. Все перемешать, добавить морскую капусту, заправить майонезом. Украсить помтиками яйца.

### Горячая закуска

#### “Королевская”

0,5 кг баранины, 0,5 кг картофеля, 2 крупные луковицы, 2 ст. ложки жира, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, 3-4 бутончика гвоздики, зелень петрушки, 1 ч. ложка соли.

Мясо нарезать большими кубиками, обжарить с крупно нарезанным луком, посолить, добавить красный перец, гвоздику. Залить водой, чтобы она только покрывала мясо. Тушить до готовности. Картофель очистить, нарезать кубиками, уложить на мясо, добавить еще немного горячей воды, тушить до готовности. Жидкость должна выкипеть примерно наполовину. Украсить блюдо зеленью петрушки.

### Картофель по-перуански

0,5 кг картофеля, 150 г плавленого сыра, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 луковица, черный молотый перец и соль по вкусу.

Приготовить соус: плавленый сыр, растительное масло, молоко и сливки смешать, хорошо растереть до получения однородной массы. Смесь разогреть, добавить лимонный сок, перец и соль. Картофель сварить в “мундире”, очистить, разрезать пополам, полить приготовленным соусом. Подать картофель с рыбой и зеленым салатом.

### Капуста с картофелем

0,5 кг капусты, 50 г сала, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 3 небольшие картофелины, семена тмина, сахар, уксус, соль.

Капусту нашинковать, залить горячей водой, посолить, посыпать семенами тмина, тушить 20 мин. Лук поджарить на сале до готовности, добавить муку, жарить до готовности. Картофель очистить, натереть на крупной терке, добавить к луку, долить немного воды, варить 10 мин., регулярно помешивая. Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, смешать с картофелем, добавить сахар и уксус.

### Капуста с колбасой

0,5 кг капусты, 150 г вареной колбасы, 3 ст. ложки томатного соуса, 2 ст. ложки маргарина, черный молотый перец и соль по вкусу.

Капусту нарезать соломкой, отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, дать воде стечь. Колбасу нарезать брусочками, обжарить на сливочном масле или маргарине. Добавить томатный соус, жарить еще 5-7 мин., смешать с капустой, поперчить и посолить по вкусу.

## Советы астролога

### Если Рак хочет похудеть

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ СЛЕДУЮЩИМ РЕЦЕПТОМ:

Лук натереть на мелкой терке, смешать с творогом, добавить семена сельдерея, тщательно перемешать. Эту смесь можно намазывать на ржаной хлеб или хлебец. Употреблять как можно чаще.

\*\*\*

Будем рады, если эти рекомендации пойдут вам на пользу.

О результатах просим сообщить редакции “Кулинарных рецептов”.



# МУЖЧИНА: ЧТО ОН ДЕЛАЕТ НА КУХНЕ?

**Олег ГПАЗУНОВ, г.Гродно:**

## Рулет

Форму смазать маслом (жиром), налить тонким слоем приготовленное блинное тесто, запечь в духовке. Готовый блин снять. Форму смазать, испечь в ней омлет. На блин выложить фарш (или варенье и т.д.), положить на него омлет, свернуть рулетом. Место соединения промазать кляром (1 яйцо, 1 ст. ложка муки, молоко). Рулет выложить на противень швом вниз, смазать маслом, посыпать сухарями. Запечь в духовке.

**Игорь АЛЕКСАНДРОВИЧ, г.Могилев:**

## Грибной гуляш

200 г говядины, 200 г свинины, жир, 1 луковица, 0,5 кг свежих грибов, 3 ст. ложки томатной пасты, 200 г моркови, 700 мл мясного бульона, 150 мл сметаны, 1 ст. ложка крахмала, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо нарезать кусочками, грибы – дольками, хорошо обжарить. Добавить мелко нарезанный лук, измельченную морковь, томатную пасту. Залить горячим бульоном, сметаной, тушить до готовности в закрытой кастрюле. Добавить разведенный в холодной воде крахмал, посолить, поперчить, смешать с мелко рубленной петрушкой.

## Грибы в сметане по-смоленски

1 кг свежих грибов, 100-150 г муки, 50 г сливочного масла, 2-3 стакана бульона, 1 стакан сметаны, 1 луковица, зелень петрушки, 2 лавровых листа, 2-3 горошины черного перца, красный молотый перец и соль по вкусу.

Грибы почистить, промыть, нарезать ломтиками, обвалять в муке. Сложить в глубокую сковороду, тушить под крышкой, пока не пустят сок. Сок слить, в грибы добавить сливочное масло. Луковицу измельчить, поджарить на масле, соединить с грибами. Добавить петрушку, красный молотый перец, лавровый лист, черный перец, посолить. Жарить, постоянно помешивая. Влить бульон, сметану. Тушить, пока соус не загустеет. Подать в блюде, посыпав измельченной зеленью.

**Игорь КВЯТКОВСКИЙ, г.Минск:**

## Фасоль отварная

1,5 стакана белой фасоли, 1 луковица, зелень петрушки, сельдерея и укропа, лук-порей, 1 морковь, 1 ст. ложка лимонного сока, тмин, гвоздика, соль.

Фасоль замочить в холодной воде

на 10-12 часов. Если вода жесткая, добавить щепотку (1-2 г) соды. Варить на среднем огне без соли, доваривать на медленном огне с солью. В бульон, в котором варится фасоль, положить зелень, тмин, гвоздику, морковь.

Фасоль откинуть на дуршлаг, выложить на блюдо, посолить, добавить измельченную зелень, сбрызнуть лимонным соком, размешать.

Подавать как гарнир к котлетам.

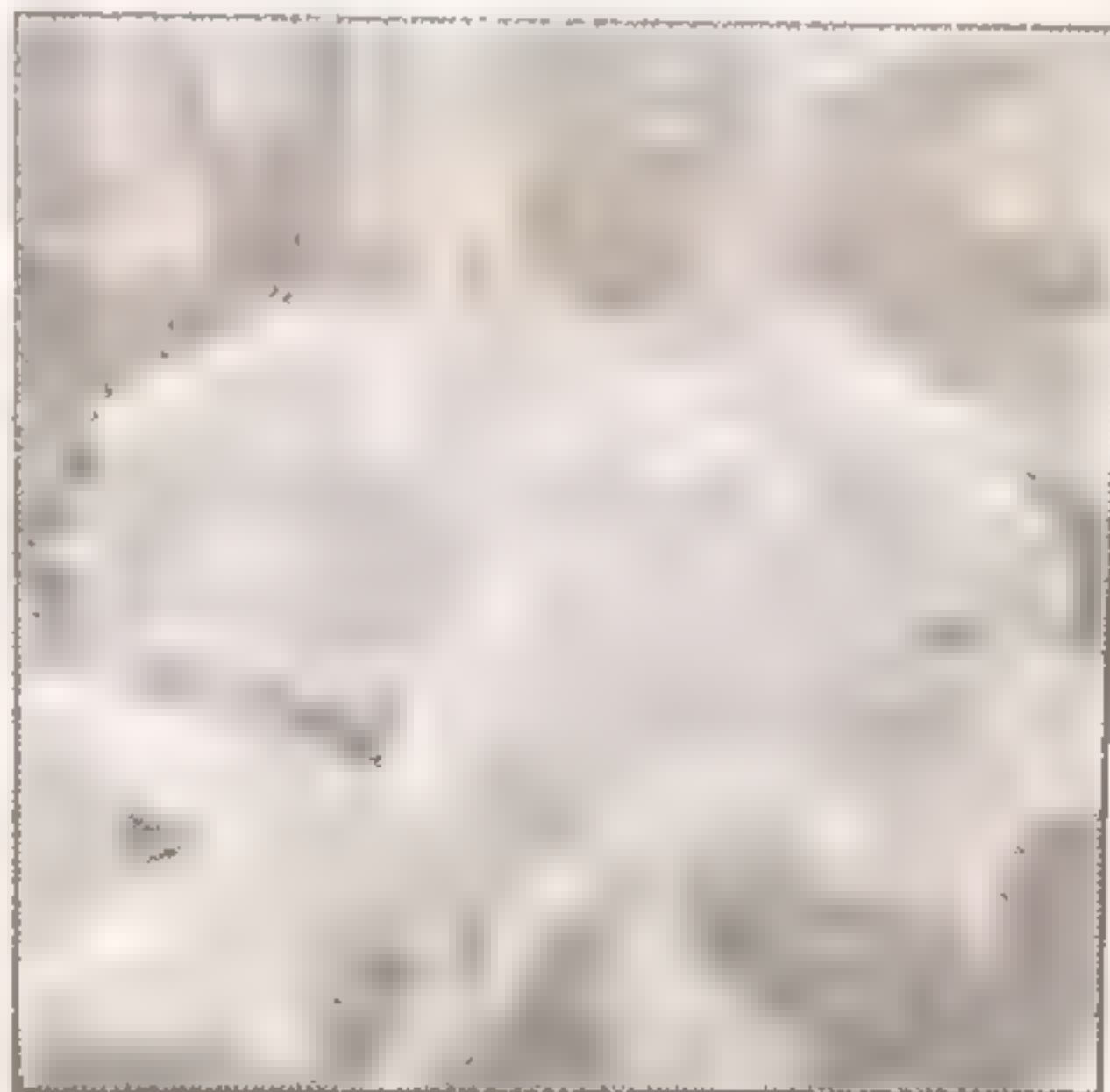
**Сергей НЕДВЕДЕВ, г.Минск:**

## Пельмени жареные

250 г сибирских пельменей, топленое масло для жарки, сливочное масло для поливки, соль.

Пельмени выложить на горячую сковороду с топленным маслом, жарить до готовности.

К жареным пельменям подать сливочное масло.



## Пельмени с сыром

Сваренные горячие пельмени, приготовленные обычным способом, положить на тарелку, посыпать тертым сыром.

**Василий ПОПКОВ, г.Гомель:**

## Салат из грибов и картофеля

300 г соленых грибов, 400 г картофеля, 500 г репчатого лука, 1 стакан сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу.

Грибы промыть, нарезать соломкой. Картофель отварить в "мундирах", остудить, очистить, нарезать кубиками. Лук мелко нарезать. Все перемешать, поперчить, посолить, заправить сметаной.

## Рыбные котлеты

1 кг трески или минтая, 2 луковицы, 150 г белого хлеба, 100 г растительного масла, 2 ст. ложки муки, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу.

Рыбу очистить, отделить от костей и кожи. Филе пропустить через мясорубку с репчатым луком, размоченным

и отжатым белым хлебом, добавить сахар, поперчить, посолить. Хорошо перемешать. Сформовать котлеты, обвалять их в муке, обжарить на растительном масле. Переложить в кастрюлю, залить процеженным рыбным бульоном, сваренным из костей и кожи. Довести до готовности в духовке в течение 20 мин.

Подать со свежими овощами, брусничкой, картофельным пюре.

## Оладьи

### „Геркулесовые“

Каша, 2 яблока, 2 ст. ложки муки, сахар и соль по вкусу.

Из геркулеса сварить кашу. Добавить яблоки, натертые на крупной терке, сахар, муку, посолить. Хорошо перемешать. Выпекать на сковороде в растительном масле.

**Константин КОРНЕПЮК, г.Витебск:**

## Рулет из говядины

Часть говяжьей вырезки пропустить через мясорубку, добавить измельченный пассерованный лук, яйцо; сливочное масло, специи. Хорошо взбить. Оставшуюся часть вырезки нарезать вдоль волокон, слегка отбить. Положить на отбитое мясо часть приготовленного фарша, затем полоску свиного сала, оставшийся фарш. Свернуть рулетом, перевязать шпагатом. Жарить в духовке. Готовый рулет освободить от шпагата, нарезать ломтиками.

Подать, украсив овощным гарниром.

## Мусс

### из яблочного сока

1 стакан яблочного сока, 130 г сахара, 45 г манной крупы.

В яблочный сок положить сахар. Помешивая, тонкой струйкой, всыпать манку, довести до кипения. Охладить, взбить до образования пышной массы.

Подать с молоком.

**Григорий ГАЩУК,**

**д. Пютый Бор**

**Брестской обл.:**

## Отварное мясо с овощами

400 г мяса (говядины, баранины или нежирной свинины), 2,5 л воды, 750 г овощей (бобы, морковь, зелень), 500 г картофеля, 1 луковица, соль по вкусу.

Мясо отварить до полуготовности в подсоленной воде. Добавить подготовленные овощи, очищенный и мелко нарезанный картофель, измельченный лук. Закрыть кастрюлю крышкой, поставить на слабый огонь.

Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.





**Оксана ЮРКЕВИЧ,**  
г. Капинковичи Гомельской обл.:

### Салат «Здоровье»

1 небольшой кочан капусты, 1 морковь, 3 ст. ложки клюквы, 1 луковица, 1 яблоко, 5 ст. ложек консервированного горошка, растительное масло, сахар, соль.

Капусту нашинковать, перетереть с солью и сахаром. Добавить натертое на крупной терке яблоко и морковь, мелко рубленый лук, клюкву и горошек. Перемешать, заправить растительным маслом.

### Бутерброды

#### с помидорами и луком

400 г хлеба, 4 помидора, 2 луковицы, 6 ст. ложек майонеза или сметаны, черный молотый перец, соль.

Хлеб нарезать ломтиками, смазать майонезом или сметаной. Поочередно на каждый ломтик положить кружочки помидора, кольца лука. Посолить, поперчить.

### «Фальшивая» икра

1 сельдь, 100 г растительного масла, 100 г манки, 1 луковица, 100 г томатного сока или соуса.

Сельдь отделить от костей. Филе пропустить через мясорубку. Лук измельчить, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить томат, всыпать тонкой струйкой манку. Быстро перемешать, соединить с сельдью. Хорошо размешать, охладить.

Подать икру, намазав на ломтики хлеба.

### Закуска

#### из моркови с колбасой

0,5 кг моркови, 100 г вареной колбасы, 30 г шпика, 2 луковицы, зелень укропа, соль по вкусу.

## "Мои любимые рецепты"

Шпик и колбасу нарезать мелкими кубиками, лук мелко порубить, морковь нашинковать тонкой соломкой. Шпик растопить, добавить лук. Колбасу, морковь обжарить. Влить подсоленную воду, тушить под крышкой. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью укропа.

Подать горячей.

**Елена ГРИДНЕВСКАЯ,**  
г.Белорецк, Башкортостан:

### Салат „Лосось“

1 банка консервированного лосося, 1 банка консервированной кукурузы, 1 луковица, 1 соленый огурец, майонез, соль по вкусу.

Консервированного лосося размять вилкой, добавить кукурузу, измельченные лук и огурец. Посолить, заправить майонезом.

### Рулет

#### „Ласточкино гнездо“

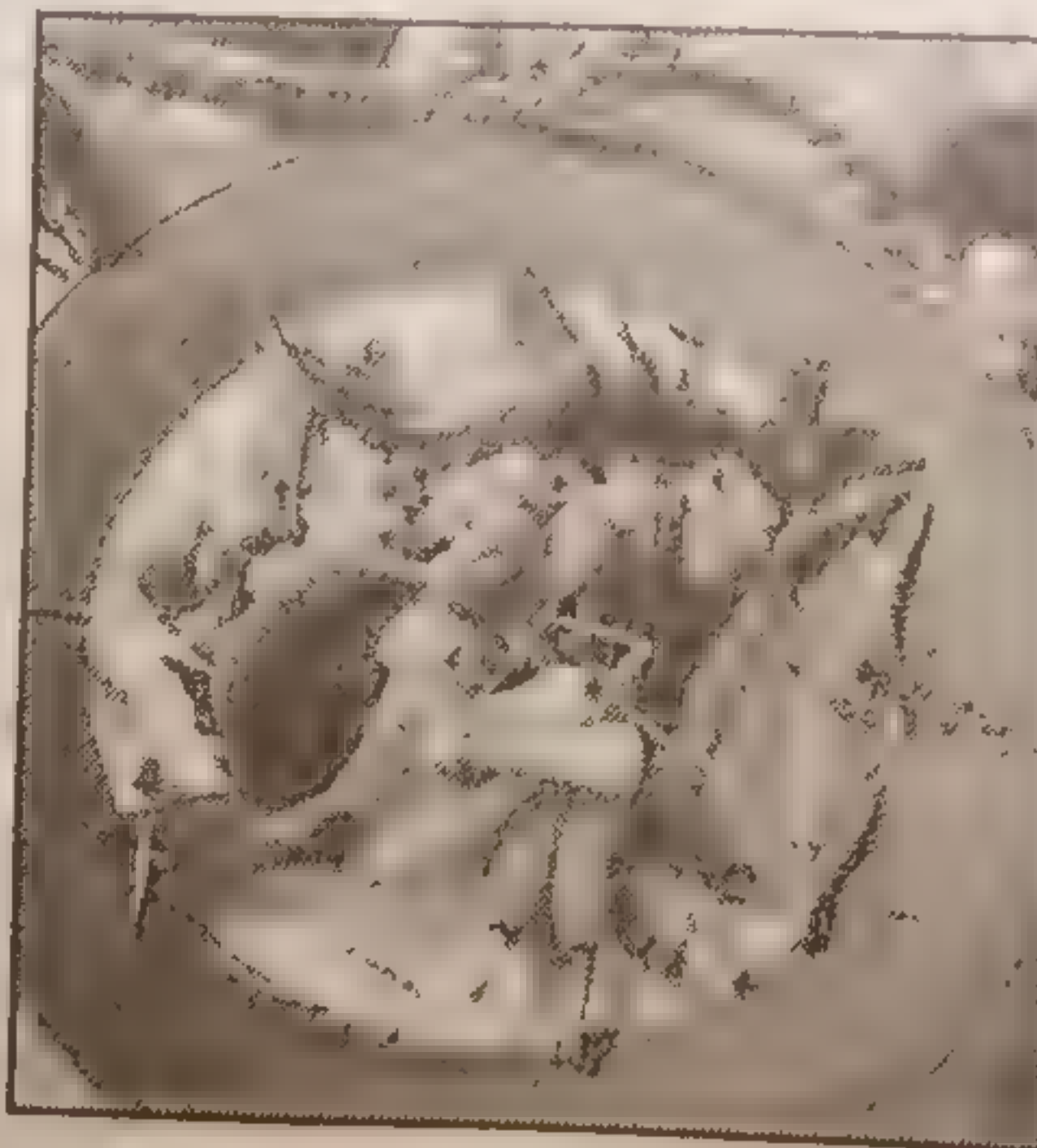
0,5 кг говядины, 2 ст. ложки масла, 100 г хлеба, 0,5 стакана молока, 4 яйца, черный молотый перец, соль.

Мясо и замоченный в молоке хлеб пропустить через мясорубку. Добавить масло, одно яйцо, посолить, поперчить, перемешать. Оставшиеся яйца сварить вкрутую, остудить, очистить. Из фарша сформовать пласт, посередине уложить очищенные яйца, свернуть лепешку рулетом. Уложить на сковороду, смазать маслом. Запечь в духовке.

### Овощное рагу

4-5 картофелин, 2-3 моркови, 2-3 луковицы, 1/3 стакана растительного масла, 1/2 кочана белокочанной капусты среднего размера, 2 ст. ложки томатного соуса, соль по вкусу.

Картофель, морковь и репчатый лук нарезать кубиками. Летом можно добавить кабачки, перец, баклажаны.



Овощи сложить в глубокую сковороду, посолить, добавить растительное масло. Обжарить, помешивая, на сильном огне. Когда овощи подрумянятся, добавить нашинкованную капусту. Закрыть сковороду крышкой. Тушить до готовности при медленном нагреве. В конце тушения овощи посолить, добавить томатный соус, разведенный в 1/2 стакана воды.

### Мясо в горшочках

Мясо нарезать кусочками, положить в горшочек в предварительно распущенное масло. Сверху уложить кубики картофеля, моркови, кусочки зеленого и красного перца, зеленый горошек. Посыпать рубленой зеленью. Посолить, поперчить. Залить сметаной, майонезом или томатной пастой. Запекать в духовке на противне 40-45 мин.

### „Медовая коврижка“

1/2 стакана крепкого чая, 1/2 стакана варенья, 1/2 стакана сахара, 1 яйцо, 2 стакана муки, 1 ст. ложка корицы, 1/3 ч. ложки соды.

Соду размешать с вареньем, добавить сахар, чай, яйцо, корицу, перемешать, всыпать муку. Завести тесто (оно должно быть консистенции жидкой сметаны). На противень положить лист пергамента, пропитанный любым жиром. Тесто выложить на противень. Выпекать в духовке. От готовой коврижки будет исходить медовый запах.

**Ольга ХАРЬКОВА,**  
г.Речица Гомельской обл.:

### Салат грибной

4 луковицы, 4 моркови, 4 сваренных вкрутую яйца, 150 г сухих грибов (свежих или мороженных), майонез, соль по вкусу.

Грибы замочить в воде на сутки. Промыть, отжать, нарезать, обжарить с измельченным луком на растительном масле до готовности. Морковь натереть на терке, обжарить на растительном масле до готовности. Яйца нарезать кубиками. Все продукты перемешать, заправить майонезом, посолить.

### Морковь по-китайски

1 кг моркови, 4-5 ст. ложек 9%-ного уксуса, 125 мл подсолнечного масла, 3 ст. ложки сахара, 2-3 зубчика чеснока, 0,5-1 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Морковь натереть на средней терке, добавить уксус, подсолнечное масло, сахар, измельченный чеснок, посолить, поперчить. Все хорошо перемешать. Поставить в холодильник на 3-4 часа.

(Окончание на 16-й стр.)



**"МОИ ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ"**

(Окончание. Начало на стр.15)

**Ольга ТЯРСЕВИЧ,****д.Копки Петриковского р-на Гомельской обл.:****Экзотический салат****На одну порцию: 100 г фруктов, 10 г изюма, 20 г орехов, сахар и лимонный сок по вкусу.**

Консервированные фрукты нарезать тонкими ломтиками, добавить предварительно замоченный изюм, измельченные орехи, смешанные с сахаром. Заправить лимонным соком. Салат разложить в салатницы, украсить фруктами и ягодами, отличающимися по вкусу от тех, из которых готовился салат.

**Торт „Чудо“****Для теста: 60 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки меда, 2 ч. ложки водки, 3 яйца, 2 ч. ложки соды, 3 стакана муки.****Для крема: 1 стакан сметаны, 0,5 стакана сахара.**

Тесто готовить на водяной бане. Масло растопить с сахаром, добавить мед, водку, снять с огня. Ввести взбитые яйца, вновь поставить на огонь. Добавить соду. Держать на огне, все время помешивая, пока масса не увеличится в 3 раза, всыпать муку. Тесто разделить на 4 части. Испечь коржи. Остывшие коржи промазать кремом. Верх украсить ягодами и фруктами.

**КРЕМ.** Сметану взбить с сахаром.**Ю.ФИЛИПОВА,****г.Пакирк Впдмнмрскй обл.:****Кекс****100 г сахара, 200 мл молока, 200 г сливочного масла, 600 г муки, 150 г орехов, 5 г соды, 1 пакетик ванильного сахара.**

Масло взбить с сахаром, прибавляя по одному яичному желтку, и все время помешивая. Добавить молоко, соду, муку, орехи, ванильный сахар. Замесить тесто. Выложить в форму. Выпекать в духовке до готовности.

**Спрашивает — мы отвечаем****ПЛИТА****ваша помощница**

**“У меня в последнее время пироги при выпечке стали сильно пригорать. Подруга говорит, что нужно купить новую плиту. Так ли это? Какую газовую плиту лучше выбрать при покупке?”**

**С.Воронько, г. Новогрудок.**

Если ваши пироги местами подгорают, а местами не пропекаются, то это не означает, что вы плохая хозяйка. Действительно, пришло время купить новую плиту.

В магазинах так много разных моделей газовых плит, что выбор их является проблематичным. Плиты различаются наличием дополнительных функций. Самые простые, как правило, имеют чугунные конфорки и духовки без гриля, они стоят дешевле остальных. Но если финансы позволяют, то сделайте более дорогой выбор. Обратите внимание на плиты повышенной комфортности. Они сочетают в себе комфорт (электроподжиг) с безопасностью (функцией контроля газа). Отечественные плиты только в духовке имеют термозлемент, перекрывающий подачу газа в случае, если погаснет пламя горелки. В дорогих импортных плитах контролируется каждая горелка. Это очень удобно, если плитой пользуются дети. Современные модели оснащены также вентилятором для равномерного распределения тепла в духовке.

**Дорогие читатели!**

Третий год мы работаем для Вас. Радует, что Вы по-прежнему отдаете предпочтение именно нашей газете. Радует и обнадеживает то, что количество наших друзей-подписчиков заметно возросло.

Напоминаем, что на II полугодие 2002 года жители Беларуси могут выписать “Кулинарные рецепты” (со спецвыпуском) — подписной индекс 63515; “Кулинарные рецепты” (без спецвыпуска) — подписной индекс 63351, «Кулинарные рецепты» (спецвыпуск, посвященный заготовкам на зиму) — подписной индекс 63516.

Жители России могут подписаться на газету “Кулинарные рецепты” через каталог «Пресса России» (подписной индекс 38449, электронный адрес подписки в Internet — [www.ppressa.apr.ru](http://www.ppressa.apr.ru)) или местные (областные) каталоги (подписной индекс 63351).

**ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО ПОДПИСНЫЕ ЦЕНЫ НА “КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ” СЕГОДНЯ САМЫЕ НИЗКИЕ ПО СРАВНЕНИЮ С ЦЕНАМИ НА АНАЛОГИЧНЫЕ ИЗДАНИЯ БЕЛАРУСИ И РОССИИ!**

**Кулинарные РЕЦЕПТЫ****№6(34) 2002 г.****(Приложение к “Детективной газете”)****Главный редактор Дмитрий НОВИКОВ**  
**УЧРЕДИТЕЛИ:****Е.В. Булаш, В.В. Капский, В.К. Козловский,**  
**В.В. Лаликов, Д.Н. Новиков.**  
Регистрационный номер 1365.  
Цена свободная.Адрес редакции:  
220126, г.Минск, пр-т Машерова, 21, а/я 10  
Редакция газеты «Кулинарные рецепты».  
Тел.: 250-17-72Газета выходит  
с 10 января 2000 г.  
Сдана в набор 24.05.2002 г.  
Подписана к печати 28.05.2002 г.  
Вышла в свет 1.06.2002 г.  
Отпечатана в ОАО  
«Брестская типография»,  
г.Брест, пр-т Машерова, 75.  
Тираж 62 500 экз  
Заказ № 2800





**Здоровья  
желает вам  
программа  
“Помоги себе  
сам”**

# ПОМОГИ СЕБЕ САМ



1. *Chlorophyll a* (Chl a) and *Chlorophyll b* (Chl b) are the primary photosynthetic pigments in green plants. They are responsible for capturing light energy and converting it into chemical energy through the process of photosynthesis. Chl a is the most abundant pigment, while Chl b is present in smaller amounts. Both pigments absorb light most efficiently in the blue and red regions of the visible spectrum.

**Abstract**

**Abstract**

1000

**Regenerationsdauer:** 2000

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

1. *Journal of Management Studies*, 1996, 33, 1, 1-14.

**THE UNIVERSITY OF CHICAGO**

**Abstract**

01234567891011121314151617181920212223242526272829303132333435363738394041424344454647484950515253545556575859606162636465666768697071727374757677787980818283848586878889909192939495969798991001011021031041051061071081091101111121131141151161171181191201211221231241251261271281291301311321331341351361371381391401411421431441451461471481491501511521531541551561571581591601611621631641651661671681691701711721731741751761771781791801811821831841851861871881891901911921931941951961971981992002012022032042052062072082092102112122132142152162172182192202212222232242252262272282292302312322332342352362372382392402412422432442452462472482492502512522532542552562572582592602612622632642652662672682692702712722732742752762772782792802812822832842852862872882892902912922932942952962972982993003013023033043053063073083093103113123133143153163173183193203213223233243253263273283293303313323333343353363373383393403413423433443453463473483493503513523533543553563573583593603613623633643653663673683693703713723733743753763773783793803813823833843853863873883893903913923933943953963973983994004014024034044054064074084094104114124134144154164174184194204214224234244254264274284294304314324334344354364374384394404414424434444454464474484494504514524534544554564574584594604614624634644654664674684694704714724734744754764774784794804814824834844854864874884894904914924934944954964974984995005015025035045055065075085095105115125135145155165175185195205215225235245255265275285295305315325335345355365375385395405415425435445455465475485495505515525535545555565575585595605615625635645655665675685695705715725735745755765775785795805815825835845855865875885895905915925935945955965975985996006016026036046056066076086096106116126136146156166176186196206216226236246256266276286296306316326336346356366376386396406416426436446456466476486496506516526536546556566576586596606616626636646656666676686696706716726736746756766776786796806816826836846856866876886896906916926936946956966976986997007017027037047057067077087097107117127137147157167177187197207217227237247257267277287297307317327337347357367377387397407417427437447457467477487497507517527537547557567577587597607617627637647657667677687697707717727737747757767777787797807817827837847857867877887897907917927937947957967977987998008018028038048058068078088098108118128138148158168178188198208218228238248258268278288298308318328338348358368378388398408418428438448458468478488498508518528538548558568578588598608618628638648658668678688698708718728738748758768778788798808818828838848858868878888898908918928938948958968978988999009019029039049059069079089099109119129139149159169179189199209219229239249259269279289299309319329339349359369379389399409419429439449459469479489499509519529539549559569579589599609619629639649659669679689699709719729739749759769779789799809819829839849859869879889899909919929939949959969979989991000100110021003100410051006100710081009101010111012101310141015101610171018101910201021102210231024102510261027102810291030103110321033103410351036103710381039104010411042104310441045104610471048104910501051105210531054105510561057105810591060106110621063106410651066106710681069107010711072107310741075107610771078107910801081108210831084108510861087108810891090109110921093109410951096109710981099110011011102110311041105110611071108110911101111111211131114111511161117111811191120112111221123112411251126112711281129113011311132113311341135113611371138113911401141114211431144114511461147114811491150115111521153115411551156115711581159116011611162116311641165116611671168116911701171117211731174117511761177117811791180118111821183118411851186118711881189119011911192119311941195119611971198119912001201120212031204120512061207120812091210121112121213121412151216121712181219122012211222122312241225122612271228122912301231123212331234123512361237123812391240124112421243124412451246124712481249125012511252125312541255125612571258125912601261126212631264126512661267126812691270127112721273127412751276127712781279128012811282128312841285128612871288128912901291129212931294129512961297129812991300

37520

**№4 (32)  
1997 г.**

Цена свободная

## Попрошайтесь с болезнями

## Гештальт-терапия

Где находится долина  
и чем она знаменита,  
доуго-

Методику очищения печени  
подробнейше описывает ведущий  
автор — доктор оицоконцентра народ-

232-10



Где находится Долна Хунза и чем она знаменита, что такое география долгожительства и какими знаниями стоит вооружиться, решив прожить до 100 лет, — обо всем этом вы узнаете на с.13.

О самом первом весеннем сборе лечебных трав читайте на с.12.

Методику очищения печени подробнее описывает ведущий специалист онкоцентра народной медицины "Живица". Эта процедура имеет не только антионкологическую направленность — она благотворно действует на функцию печени и желчного пузыря. Материал опубликован под рубрикой "Библиотечка "ПСС" на с.9-10.

агентства  
"Роспечать" —  
32620

с болезнями  
Гештальт-терапия

Дороговое воспитание

Русский пасхальный стол

# ОПТОМ ГАЗЕТУ "ПОМОГИ СЕБЕ САМ" В МОСКВЕ МОЖНО ПРИБРЕСТИ В СЕТИ МАГАЗИНОВ "ЛОГОС-М"

Ст. м. "Баррикадная", ул. Баррикадная, д.2, тел. 254-05-62

Ст. м. "Арбатская", ул. Воздвиженка, д.5, тел. 290-37-40

Ст. м. "Пушкинская", Страстной б-р, д.3

Ст. м. "Улица 1905 года", ул. 2-я Звенигородская, д.13, тел. 256-06-00

Ст. м. "Комсомольская", ул. Краснопрудная, д.7/9, тел. 264-82-72

Ст. м. "Курская", ул. Верхняя Сыромятническая, д.2, тел. 916-43-98

Ст. м. "Новокузнецкая", Старый Толмачевский пер., д.5, подъезд 2, тел. 747-02-36

Дорогие читатели!  
Напоминаем вам, что Фонд  
"Помоги себе сам"

ежедневно проводит свой традиционный

Мы ждем вас каждую субботу в 10.00

в малом зале КЦ "Москвич"

(м. "Текстильщики").

Вход бесплатный.

Информационно-исследовательский комплекс

Фонда открыт для посетителей

ежедневно с 9 до 20 часов.

Телефон 179 10 20.

Забыть призыв  
"дышите глубже"

Радуйтесь вместе  
с ребенком

Чем опасны  
микоплазмы

ФОНД "ПОМОГИ СЕБЕ САМ"

109125, г.Москва, Волгоградский пр-т, д.46/15, пр-т  
ст. м. "Текстильщики", Культурный центр "Москвич", 100





В двух предыдущих номерах газеты мы начали знакомить вас с книгой М.Ф.Гоголан "Попрощайтесь с болезнями". Автор — убежденный пропагандист Системы здоровья японского врача Кацудзо Ниши. В наших публикациях мы рассказали о собственной практике Майи Федоровны Гоголан в борьбе с недугами, о Девяти принципах Натуральной гигиены, адаптированных для наших условий жизни и являющихся основой ее системы оздоровления. Сегодня мы опишем первые три из Шести правил здоровья Ниши. Автор книги убеждена, что соблюдение этих правил не только принесет вам здоровье, но и поможет сохранить его на протяжении всей жизни.

## ПОПРОЩАЙТЕСЬ С БОЛЕЗНЯМИ

### ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: ТВЕРДАЯ РОВНАЯ ПОСТЕЛЬ

Кровать, на которой вы спите, должна быть ровной и максимально жесткой. Одежда — легкая, чтобы только не замерзнуть. На постели старайтесь лежать ровно. Когда тело лежит таким образом, вес его равномерно распределяется. Мышцы расслабляются, а подвывих или искривление позвоночника, вы-



званные вертикальным положением в течение дня, легче исправляются. Более того, вены при таком положении способствуют возвратному движению крови к сердцу. Это, в свою очередь, ведет к увеличению активности печени, в результате чего все ненужные вещества, скопившиеся за день, обрабатываются организмом. Следует отметить также, что моторно-двигательная система предохраняется от нежелательного давления и напряжения, а кишечник легче выполняет свою функцию.

Вы будете хорошо спать, а просыпаясь утром, почувствуете себя свежим умственно и физи-

Однако К.Ниши предупреждает: "Твердая плоская постель

ки больше всего связаны с движением головы вперед, назад, вбок. Подвывих шейных позвонков вызывает воспаление в их суставах, что приводит к плохой подвижности шеи, обуславливает развитие острых и тупых болей не только в шее, но и в затылке. Для исправления подвывиха шейных позвонков нет лучшего способа, чем применение твердой подушки. И не бойтесь боли, которая может появиться на первых порах. Если при использовании твердой подушки появилась боль в шее, это говорит о том, что шейные позвонки сдвинулись. Важно продолжать пользоваться подушкой-валиком, и скоро чувство неудобства будет преодолено, особенно если выполнять упражнение "Золотая рыбка"

Высота подушки должна быть удобна для вас и заполнять впадину между затылком и лопатками. Задача состоит в том, чтобы позвоночный столб от третьего шейного позвонка до копчика был выпрямлен и покоился на ровной твердой поверхности. Спать можно и на животе, иногда на боку, но перед отходом ко сну лежать следует всегда на спине.

К.Ниши утверждает, что наиболее подходящим материалом для подушки-валика является дерево, но автор книги пользуется валиком из ваты, обтянутым во-

ноги соединить, пальцы обеих ног потянуть к лицу, все "выпуклости" (затылок, плечи, таз, икры, пятки) вдавить в пол.

Собственно выполнение: в этом положении начинать быстрые колебания (вибрации) стопами и затылком справа налево наподобие быстро плавающей рыбки. При этом надо стремиться к тому, чтобы вытянутый,

прижатый и вдавленный в пол позвоночник оставался неподвижным, колеблются справа налево лишь ступни ног, перпендикулярные телу, и затылок. Это упражнение надо делать ежедневно утром и вечером в течение 1-2 минут (или считая от 120 до 240).

Цель упражнения. При рождении человека крестцово-копчиковая часть позвоночника изгибается вперед, а остальная часть позвоночного столба остается почти прямой. Когда ребенок начинает сидеть, появляются искривления позвоночника вперед в области шеи, когда он учится ходить — искривления вперед в области поясницы. Так в позвоночнике взрослого человека появляются и затем закрепляются несколько выпукло-вогнутых искривлений, которые взаимосвязаны и имеют прямое отношение к осанке и здоровью.

Когда мы выполняем упражнение "Золотая рыбка", нарушения суставов позвоночника (подвывихи) исправляются. Это избавляет кровеносные сосуды и нервные окончания (корешки нервов) от излишнего давления, атрофирования, затекания; таким образом обеспечивается лучшая циркуляция крови для клеток организма и периферийных нервов.

Своими исследованиями К.Ниши доказал, насколько опасно человеку по много часов ежедневно находиться в одной и

## ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННО- ВЫСТАВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС "ПОМОГИ СЕБЕ САМ" ПРЕДЛАГАЕТ

### ВЬЕТНАМСКИЕ БАЛЬЗАМЫ

Лечебные вьетнамские препараты давно пользуются популярностью в России. Но о предлагаемых ниже бальзамах знают пока еще, пожалуй, немногие. А жаль. Они стоят того, чтобы ими заинтересоваться.

"ВАВУ" — многосоставный (листья периллы, кора тута, корень японского или китайского колокольчика и многое другое) детский эликсир от кашля. Хорошо иметь его под рукой при воспалении бронхов, горла, легких, тонзиллите, гриппе, кашле (в том числе сухом и хроническом). Обладая противовоспалительными, обезболивающими, жаропонижающими свойствами, он снимает хрипы, успокаивает.

"ДОКТОР ХО" — эликсир от кашля для взрослых, приготовленный на основе лекарственных — в большинстве экзотических — растений. Применяемый при гриппе, тонзиллите, воспалениях легких, бронхов, горла, кашле, он обладает противовоспалительным действием, отторгает мокроту.

"ГЕФИТОЛ" — драже из экстракта свежих листьев артишока — рекомендуется при комплексном лечении дисфункции печени и почек. Эта прекрасная биологически активная добавка к медикаментозному лечению имеет ярко выраженный желчегонный и мочегонный эффект, снимает воспалительные процессы.

"РЕУМАТИН" — растительное драже с экстрактом морской змеи — характерно своим обезболивающим и противовоспалительным действием. Применяется при комплексном лечении суставного ревматизма, полиартрита, невралгии, подагры, радикулита. Может служить великолепной биологически активной добавкой к медикаментозному лечению.

"ХОЛЕСТАН" — драже с экстрактом шафрана — тоже эффективная биологически активная добавка к лечению медикаментами. Снижает уровень холестерина в крови, характерно своим желчегонным и обезболивающим действием, помогает в переваривании пищи, устраняет последствия переедания и нарушения диеты. Рекомендуют его при комплексном лечении и профилактике атеросклероза, заболеваниях желчного пузыря, дефектах пищеварения.

"КЫОНГ ЛЫК БО ТХАН" — многосоставные (дно скорее, купена королевская, кокос, плоды папайи и др.) жевательные шарики — можно рекомендовать как отличное средство для мужчин: они увеличивают и восстанавливают потенцию, предотвращают и лечат цистит, заболевания почек, укрепляют организм после стрессов, операций и тяжелых физических нагрузок.

"НГОК НУ ХОАН" — бальзам с гемостимулирующим действием для женщин применяется для корре-



предохраняется от нежелательного давления и напряжения, а кишечник легче выполняет свою функцию. Вы будете хорошо спать, а просыпаясь утром, почувствуете себя свежим умственно и физически.

Однако К.Ниши предупреждает: "Твердая плоская постель может причинить боль в тазобедренном суставе в крестце, и она будет тем сильнее, чем больше искривлены позвонки. Такому человеку рекомендуется, лежа на спине, выполнять упражнение "Золотая рыбка" (см. "Третье правило здоровья") или двигать ногами слева направо, согнув колени. Так постепенно он сможет преодолеть болевые ощущения, и через относительно короткое время ему будет удобно лежать на твердой постели".

Первое правило Системы здоровья Ниши дает нам возможность не только не болеть, но и излечиться от многих заболеваний, очистить кровеносные сосуды головы, восстановить работу нервной системы, укрепить органы чувств, выработать хорошую осанку, улучшить положение внутренних органов, предотвратить их опущение, наладить работу легких, кишечника, респираторных органов, печени, почек.

## ВТОРОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: ТВЕРДАЯ ПОДУШКА

Вместо мягких больших подушек К.Ниши предлагает пользоваться твердой подушкой-валиком. Он пишет: "...Вы лежите ровно и помещаете шею на подушке так, чтобы третий и четвертый шейные позвонки буквально покоились на ней".

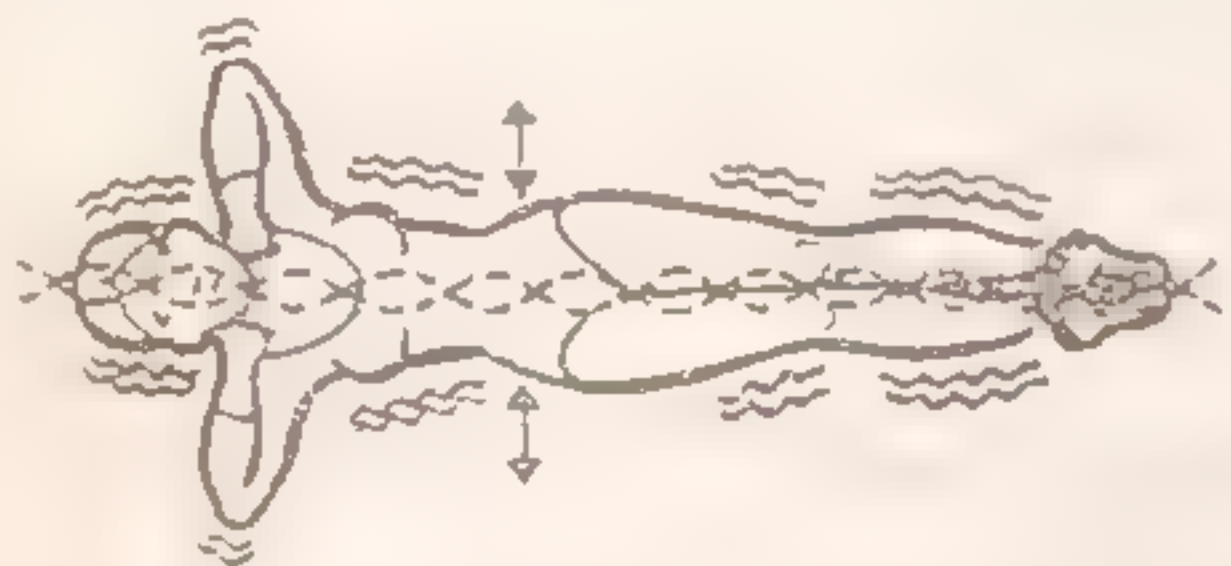
Мы уже говорили о значении правильной осанки, которая также способствует выпрямлению шеи. Известно японское изречение: "Исправленная шея признак долгой жизни". Шейные позвон-

ки находятся на ровной твердой поверхности. Спать можно и на животе, иногда на боку, но перед отходом ко сну лежать, следует всегда на спине.

К.Ниши утверждает, что наиболее подходящим материалом для подушки-валика является дерево, но автор книги пользуется валиком из ваты, обтянутым войлочным матрасиком.

## ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: УПРАЖНЕНИЕ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"

Упражнение "Золотая рыбка" выполняется следующим образом. Необходимо лечь на спину лицом вверх на ровную твердую поверхность; руки закинуть за голову, вытянуть их на всю длину, ступни ног находятся под прямым углом к туловищу (перпендикулярно телу); носки (пальцы ног) все время должны тянуться к лицу. Пятка и бедро (особенно подколенная область)



усиленно прижимаются к полу.

Вначале несколько раз поочередно на счет "7" потянуться, осторожно растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги "ползти" по полу вперед, а обеими вытянутыми руками одновременно тянуться в другую сторону. Затем то же самое проделать левой пяткой (левая пятка движется по полу вперед, обе руки одновременно растягивают позвоночник в противоположную сторону тоже на счет "7"). Повторять так поочередно 5-7 раз каждой пяткой и обеими руками.

Положить ладони под шейные позвонки (локти согнуты, всем телом прижиматься к полу),

обавляет кровеносные сосуды и нервные окончания (корешки нервов) от излишнего давления, атрофирования, затекания; таким образом обеспечивается лучшая циркуляция крови для клеток организма и периферийных нервов.

Своими исследованиями К.Ниши доказал, насколько опасно человеку по много часов ежедневно находиться в одной и той же не вполне органичной для него позе.

Например, люди, занятые сидячим трудом, обычно страдают от болезней почек, сердца, легких из-за подвывиха 10-го грудного позвонка, а также из-за нагрузки и вредного влияния, которое оказывает их работа на грудные позвонки. Те, кто по профессиональной необходимости подолгу держат руки в одном и том же положении, часто страдают от ревматизма или "писчего спазма". Жертвами последнего являются обычно музыканты, машинистки, портные, парикмахеры.

Для того, чтобы предотвратить подобные болезни, необходимо следовать советам Системы здоровья, и в первую очередь — дважды в день выполнять это упражнение.

Упражнение "Золотая рыбка" позволяет устранить не только искривление позвоночного столба. В результате налаживаются физиологические функции всех систем и органов, координируется работа внешней (парасимпатической) и внутренней (симпатической) нервных систем, улучшается кровоснабжение каждой клетки организма, исправляется осанка, усиливается циркуляция крови. Налаживаются функции кишечника, печени, почек, кожи, сердца, мозга.

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА  
И.Чернович

Продолжение читайте в следующем номере газеты.

крови, характерно своим желчегонным и обезболивающим действием, помогает в переваривании пищи, устраняет последствия переедания и нарушения диеты. Рекомендуют его при комплексном лечении и профилактике атеросклероза, заболеваний желчного пузыря, дефектах пищеварения.

"КЫОНГ ЛЫК БО ТХАН" — многосоставные (диоскорея, купена королевская, кокос, плоды папайи и др.) жевательные шарики — можно рекомендовать как отличное средство для мужчин: они увеличивают и восстанавливают потенцию, предотвращают и лечат цистит, заболевания почек, укрепляют организм после стрессов, операций и тяжелых физических нагрузок.

"НГОК НУ ХОАН" — бальзам с гемостимулирующим действием для женщин применяется для комплексного лечения и профилактики бесплодия, дисфункции яичников, снятия воспалений в женской половой сфере; регуляции менструального цикла; повышения гемоглобина в крови; улучшения цвета кожи, состояния волос. В составе его — растения разных широт: атрактилодис крупноголовый, кокосовый орех, семена персика, корневище сыти, обыкновенный черныбыльник и др.

"ЖЕНЬШЕНЬ-ЛИНГ ЗИ" — "императорские капсулы" (бальзам долголетия), в составе которых очень дорогой и редчайший лекарственный древесный гриб линг зи и женьшень. Обладают прекрасным восстанавливающим эффектом, повышают иммунитет, стимулируют мозг, сердечно-сосудистую и пищеварительную системы, предотвращают развитие раковых клеток, образование тромбов. Для женщин — действенное средство улучшения внешнего вида, профилактики нежелательных высыпаний на коже.

"КУИНА" — тонизирующая настойка, рекомендуемая как витаминная добавка и общеукрепляющее средство. Применяется при анемии, упадке сил, нервном истощении, лихорадке, препятствует процессу старения.

"МЕКО ФАРТОН" — капсулы, включающие знаменитую спирулину, корень женьшеня, 18 аминокислот, микроэлементов и витаминов, пчелиное молочко. Рекомендуется как прекрасная биологически активная добавка к пище, способствующая повышению иммунитета и обладающая общеукрепляющим, тонизирующим действием. Служит идеальным источником питания для организма, омолаживает кожу, увеличивает продолжительность жизни, незаменима при физическом и нервном истощении, бессоннице.

"ПУЛЬМОНАЛ" — драже с экстрактом белладонны и чеснока с противовоспалительным, отхаркивающим, антисептическим, обезболивающим действием. Применяется при воспалениях легких, бронхов, гриппе, острых и хронических формах катара верхних дыхательных путей, ОРЗ. Эта биологически активная добавка к медикаментозному лечению считается лучшим средством от кашля.

"ЭВКАЛИПТОВОЕ МАСЛО ОРС" (состав: эвкалиптол, ментол, камфара, терпентинное масло, ароматные вещества) с противовоспалительным и обезболивающим действием и от кожного зуда при укусах насекомых. Рекомендуется как средство от гриппа, ОРЗ, насморка и для растирания или ингаляций, а также при мигрени и головной боли.





11 ЛЕТ НАЗАД, 26 АПРЕЛЯ 1986 ГОДА, ПРОИЗОШЛА КРУПНЕЙШАЯ НА ПЛАНЕТЕ РАДИАЦИОННАЯ КАТАСТРОФА. АВАРИЯ НА ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АТОМНОЙ ЭЛЕКТРОСТАНЦИИ И ВЫБРОС В АТМОСФЕРУ РАДИОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ПРИВЕЛИ К ЗАРАЖЕНИЮ ПЛОЩАДИ ПОРЯДКА 160 ТЫСЯЧ КВАДРАТНЫХ КИЛОМЕТРОВ С НАСЕЛЕНИЕМ В ДЕСЯТКИ МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК. ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ОБШИРНЫХ ПРОСТРАНСТВ РОССИИ, УКРАИНЫ, БЕЛАРУСИ И ЛИКВИДАТОРОВ ПОСЛЕДСТВИЙ АВАРИИ ВОЗНИКЛА РЕАЛЬНАЯ УГРОЗА ОБЛУЧЕНИЯ В ДОЗАХ, ЗНАЧИТЕЛЬНО ПРЕВЫШАЮЩИХ ПРЕДЕЛЬНО ДОПУСТИМЫЕ. АВАРИЯ НА ЧАЭС СТАЛА ДЛЯ НИХ И СИЛЬНЕЙШИМ СТРЕССОМ, СЕРЬЕЗНО НАРУШИВШИМ ПРИВЫЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

В апреле 1986 года первые пострадавшие во время катастрофы на ЧАЭС были доставлены в Москву в клинический отдел Института биофизики Министерства здравоохранения СССР. Сейчас это учреждение, возникшее одновременно с появлением атомной промышленности в нашей стране, называется Государственный научный центр Института биофизики и руководит им профессор Л.А.Ильин. Институт был основан для изучения воздействия на человеческий организм ионизирующего излучения (радиации).

Круг проблем, решаемых в этой связи научным центром, очень широк: от вопросов технической и биологической защиты до гигиенических. А что касается клинического отдела, который сейчас возглавляет профессор Г.Д.Селедовкин, то он всегда занимался оказанием медицинской помощи пострадавшим от радиоактивного воздействия в результате аварий и профессионалам, работающим с излучением ежедневно. Пациентами клиники были, например, участники ядерных испытаний в Семипалатинске и на Новой Земле.

Опыт, накопленный за эти годы, поистине уникален. Работа, ведущаяся здесь, высоко оценена специалистами во всем мире. Об этом говорит и тот факт, что клиника Института биофизики является центром ВОЗ

(Всемирной организации здравоохранения) по оказанию помощи при радиационных авариях. Кроме того, ведущие врачи клиники А.К.Гуськова, А.Е.Баранов, Н.М.Надежина и другие имеют сертификаты международных экспертов по ранним и поздним радиационным эффек-

в результате аварий. Последствиями ОЛБ могут быть лучевые катаракты, нестабильность показателей крови. Часто при авариях общее облучение сочетается с локальным в больших дозах (свыше 1000 рентген), и тогда развиваются лучевые ожоги (местные лучевые поражения), при-

точного излучения пытались устранить, в прямом смысле, голыми руками. И как следствие — местные лучевые поражения, причем чаще всего страдают именно руки.

И наконец, третье направление — экспертные оценки влияния на здоровье малых доз ио-

оборудование для микрохирургических операций по поводу тяжелых последствий лучевых ожогов.

С помощью "Нашего права" отделение постоянно обеспечивается некоторыми специфическими медикаментами и одноразовыми шприцами.

На сегодняшний день в отделении 25 коек, и они, как правило, всегда заняты. За год через руки врачей проходит от 300 до 400 человек. Кроме того, хотя в отделении и нет амбулаторного приема, ведется большая консультативная работа.

Опыт врачей Института биофизики доказал, что при надлежащем уходе, своевременной и регулярной диспансеризации и лечении последствий воздействия радиации можно добиться очень хороших результатов. Эти выводы подтверждают и японские медики, уже более пятидесяти лет наблюдающие "хибакуси" — жертв атомной бомбардировки Хиросимы и Нагасаки. Последние исследования показали, что средняя продолжительность жизни "хибакуси" выше по сравнению с другими, необлученными, людьми того же возраста.

Эти данные, безусловно, внушают оптимизм, и врачи ищут новые методы и средства, борясь с последствиями воздействия радиации на человека.

Оксана Крылова

## "СЕКРЕТНАЯ" КЛИНИКА

там воздействия на здоровье.

Правда, до аварии на ЧАЭС врачам клиники не приходилось сталкиваться с радиационными поражениями в таких масштабах. В результате чернобыльской катастрофы 134 человека получили сверхвысокие дозы радиации от 100 до 1000 рентген. 28 из них умерло в первые 3 месяца, остальные обязаны своей жизнью и здоровьем коллективу клиники. Многие наблюдаются врачами отделения последствий острой лучевой болезни (ОЛБ) и местных лучевых поражений и по сей день. Поэтому, думаю, небезынтересно будет рассказать о работе этого отделения подробнее.

Для начала, несколько слов о том, что такое острая лучевая болезнь и каковы ее последствия. ОЛБ развивается при кратковременном облучении всего организма дозой свыше 100 рентген. Обычно это происходит

водящие порою к атрофии, рубцовым изменениям и поздним лучевым язвам. Отделение занимается лечением этих последствий и наблюдением за больными, перенесшими ОЛБ, в течение всей их жизни.

Второе направление деятельности отделения — местные лучевые поражения. Это те случаи, когда происходит облучение не всего организма, а только его отдельных участков. Такое бывает довольно часто, просто, в отличие от аварийных ситуаций, о них, практически, никогда не сообщается в прессе. Сегодня в различных областях промышленности используется гаммадефектоскопия. Так, например, гамма-излучение применяется для получения стерильных материалов в медицине. Зачастую при хранении источников и работе с излучением не соблюдается техника безопасности. Известны случаи, когда поломку не-

низирующего излучения (менее 100 рентген).

Как уже говорилось, в отделении последствий ОЛБ и местных лучевых поражений не только лечат своих больных в острый период, но и постоянно наблюдают за их здоровьем. Для всех пациентов предусмотрена ежедневная госпитализация и стационарное обследование. Однако если проблемы возникают в промежутке между обследованиями, то больной может обратиться за помощью в любой момент.

В сегодняшнее непростое время огромную поддержку отделению оказывает Региональная благотворительная общественная организация инвалидов Чернобыля "Наше право" — с ее помощью приобретается медицинское оборудование, лекарства и инвентарь. За последние несколько месяцев, например, в отделении появились функциональные кровати, специальное

лучевая болезнь. Этот диагноз у многих из нас ассоциируется с чернобыльскими катастрофой. Тогда везде обсуждались такие понятия, как "уровень радиационного загрязнения", "количество микрорентген в час", "ионизирующее излучение", "предельно допустимая доза". Мы с тревогой вслушивались в скудные информационные сообщения, пытались читать между строк. Ведь тогда казалось, беда могла ворваться в каждый дом, и никакие границы

с восьми утра до восьми вечера, пейте по 400 г свежеприготовленного яблочного сока (подробнее см. с.9—10 этого номера газеты. — Ред.). Есть в это время, разумеется, нельзя. Результат превзойдет самые смелые ожидания. Вы не поверите своим глазам, предстанете



ре. Об этом говорит и тот факт, что клиника Института биофизики является центром ВОЗ

влия ОЛБ развивается при кратковременном облучении всего организма дозой свыше 100 рентген. Обычно это происходит

при хранении источников и работе с излучением не соблюдаются техника безопасности. Известны случаи, когда поломку ис-

ва и инвентарь. За последние несколько месяцев, например, в отделении появились функциональные кровати, специальное

борясь с... ствия радиации на челове...  
ОКСАНА КРЫЛОВА

**Лучевая болезнь.** Этот диагноз у многих из нас ассоциируется с чернобыльской катастрофой. Тогда везде обсуждались такие понятия, как "уровень радиационного загрязнения", "количество микрорентген в час", "ионизирующее излучение", "предельно допустимая доза". Мы с тревогой вслушивались в скудные слова информационных сообщений, пытались читать между строк. Ведь это касалось всех нас, беда могла ворваться в каждый дом, и никакие границы не были ей помехой.

Как будто очнувшись от долгого сна, многие задались вопросом: неужели это первая авария? Но даже если и так, ведь кто-то обслуживает этот самый "мирный атом", выпускает продукцию для оборонных нужд, а значит, изодня в день рискует не только здоровьем, но и жизнью. Когда "секрет" стал постепенно раскрываться, многие из них уже умерли. Документально зафиксированные причины смерти могли быть какими угодно, кроме истинных. Диагноза "лучевая болезнь" в нашей стране не существовало. Лишь после Чернобыля государство вспомнило о тех, кто в одиночку продолжал сопротивляться страшному недугу. Многочисленные общества, социальные службы, помогавшие пострадавшим во время аварии на ЧАЭС, взяли на себя заботу и об остальных "лучевиках" (так они себя называют).

Например, благотворительная общественная организация инвалидов Чернобыля "Наше право" предоставляет своим подопечным возможность отдохнуть не только в подмосковном пансионате "Русь", но и за границей — в Израиле, Германии, Австрии, помогает лекарствами, при необходимости направляет в клинику Института биофизики.

Сегодня мы расскажем о Георгии Михайловиче Киселеве, подопечном "Нашего права", долгие годы мужественно сопротивляющемся страшному недугу. Помимо медикаментозного и санаторного лечения он поддерживает себя теми самыми методами, о которых из номера в номер рассказывает наша газета.

## ИМЕТЬ МУЖЕСТВО БОРОТЬСЯ

Георгию Михайловичу уже 70 лет. Многие его коллеги давно умерли от лучевой болезни. Та же участь постигла и его жену. Было ей тогда всего 42 года. Пришлось собрать все силы и заставить себя жить — надо было поднимать детей.

— Увлечением традиционными методами оздоровления я во многом обязан своей тете, — вспоминает Георгий Михайлович. — Она лечила людей травами и массажем, а нам, лучевикам, массаж необходим. Ну а об эффективности фитотерапии известно всем.

Прочитав гору специальных литературы, лечебников, травников, решил в первую очередь избавиться от вредных привычек. На кафедре, которой я заведовал, курили все. И потребовалась огромная сила воли, чтобы отказаться от

этого пристрастия. А сделать это было необходимо, поскольку умирали мои коллеги в основном от рака легких.

Кстати, сейчас я провожу легочную очистку смесью сока алоэ с медом. Состригаю листья трехлетнего растения, две недели выдерживаю в холодильнике, затем через соковыжималку отжимаю, затем через сок, добавляю жимаю пол-литра сока, добавляю столько же меда, перемешиваю, и лекарство готово. Не менее важны очищение кишечника и токсины, мы ограждаем организм от неблагоприятных последствий его от неадекватного питания и воздействия окружающей среды.

Очистка печени — процедура непростая и требует индивидуального подхода. Если с вашим желудком все в порядке, сделайте клизму и каждые два часа,

с восьми утра до восьми вечера, пейте по 400 г свежеприготовленного яблочного сока (подробнее см. с.9—10 этого номера газеты. — Ред.). Есть в это время, разумеется, нельзя. Результат превзойдет самые смелые ожидания. Вы не поверите своим глазам, когда увидите, сколько камней и песка носили в себе. Следует помнить, что такой метод неприемлем для язвенников. Яблочный сок может провоцировать обострение болезни.

Идеальный продукт для очищения — рис. Недаром раком желудка меньше всего болеют в Китае и Японии. Георгий Михайлович готовит рис так: вымачивает в течение пяти суток, а затем варит семь часов. Первая же процедура, по его словам, избавила от боли, вернула прежнюю легкость, желание жить. Между прочим, этот метод — прекрасное профилактическое средство заболеваний предстательной железы.

Важным фактором оздоровления Георгий Михайлович считает грамотное питание. Помните пословицу "Щи да каша — пища наша"? Но ведь каши бывают разные, какой отдать предпочтение? При заболеваниях нервной системы очень полезны продукты, богатые калием, а значит, пшенная каша. В гречке много железа, которое, как известно, повышает гемоглобин. Овсянка выводит из организма холестерин. Вместо чая Георгий Михайлович пьет настой шиповника — самого витаминизированного продукта. Кстати, жажду летом он утоляет огурцами, которые на 80% состоят из воды. Колбасам, содержащим консерванты, предпочитает мясо — еще один источник железа.

Но даже самая здоровая пища не пойдет впрок, если не в порядке нервная система. Одним из лучших успокоительных средств природного происхождения Георгий Михайлович считает пустырник, который, по его мнению, действует в четыре раза эффективнее валерианы. А для нормализации давления рекомендует укроп. Главное, есть его побольше. Летом — в



свежем виде, зимой — в сушеном. Укроп хорош для любого случая: высокое давление понижает, а низкое повышает.

В заключение добавим, что Георгий Михайлович полон интереса к жизни, бодр, энергичен, выглядит гораздо моложе своих лет, да и кровь, несмотря на тяжелую болезнь, в норме. К примеру, СОЭ (скорость оседания эритроцитов) — показатель наличия воспалительного процесса в организме, — 9 мм/ч, тогда как для мужчины предельно допустимы 14 мм/ч.

Глядя на Георгия Михайловича, трудно усомниться в эффективности такого подхода к собственному организму. Его пример подтверждает далеко не новую истину — сила воли, осмысленное отношение к здоровью и правильный образ жизни способны осилить любую болезнь.

БЕСЕДУ С Г.М.КИСЕЛЕВЫМ  
ЗАПИСАЛА А.БАЙМАШОВА

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №4 (32) 1997





## ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ НОВОСТИ

Уже больше 2 месяцев — с 12 декабря 1996 г. — на мелководье бухты Нагаева Охотского моря в городской черте Магадана гибнет на мели уходящая в свой последний рейс плавбаза "Феликс Кон" — огромное судно водоизмещением 20 тыс. тонн, что вдвое больше, чем у знаменитого броненосца "Потемкин". На борту судна — более 300 тонн солянки, 220 тонн мазута и более 8 тонн опаснейшего отравляющего вещества — аммиака, который стравливается в море. Экологи убеждены — для бухты это гибель.

\*\*\*

В Калужской области создан национальный парк "Угра", что вселяет надежду на сохранение уникальных природных комплексов в бассейнах рек Угра и Жиздра. Во владение национальному парку предоставлено 43 922 гектара земель лесного и 1326 гектаров водного фондов. "Угра" — единственный в своем роде парк, созданный по долинам рек. Он состоит из двух участков, на одном из которых — Жиздринском — обитает редкий "краснокнижный" зверек — выхухоль и встречается реликтовое растение чилим.

\*\*\*

В начале марта в Южно-Курильском районе планируется

возобновить уничтожение старых боеприпасов, начатое в декабре 1996 года. Объем взрывчатых веществ в старых боеприпасах измеряется в сотнях тонн. Эти боеприпасы хранятся в полуразрушенных складах, а зачастую и просто уложены штабелями на открытом воздухе и никем не охраняются. Ситуация осложняется тем, что довольно большое количество боеприпасов находится на территории Курильского заповедника. Поскольку вывозить и демонтировать склады военные считают опасным, предполагается, что боеприпасы будут взрываться прямо на территории заповедника.

\*\*\*

К концу этого месяца Москомзем, согласно распоряжению мэра "О строительстве в Москве мусороперерабатывающих комплексов", должен выделить в Северном и Южном округах столицы по 2 гектара земли для возведения первых двух заводов по переработке бытовых отходов. Предполагается, что эти сравнительно небольшие заводы (они будут перерабатывать по 60 тонн мусора в год) могут быть пущены уже к концу текущего года.

Информация предоставлена  
пресс-службой Социально-  
экологического Союза.



В настоящее время одной из глобальных экологических проблем является защита окружающей среды и населения от воздействия суперэкоотоксикантов, к которым относятся бифенилы (ПХБ), диоксины и фураны. Токсичность наиболее ядовитого и распространенного из них — диоксина — сравнима с токсичностью отравляющих веществ (зарина, зомана и VX-газа); диоксин во много раз токсичнее цианидов, стрихнина и кураре.

и новорожденных, что приводит к росту числа детей с отклонениями в развитии и повышению смертности среди новорожденных.

На территории России систематических определе-

Высокая концентрация диоксинов обнаружена также в золе мусоросжигательных установок Москвы и Мурманска. Важно отметить, что подобные установки расположены в жилых массивах, а технологии утилизации или захоронения золы отсутствуют.

С начала 80-х годов в развитых странах проблема

## ДИОКСИНОВАЯ ОПАСНОСТЬ В РОССИИ

Но главная его опасность заключается в сильнейшем воздействии на иммунную и эндокринную системы человеческого организма.

Диоксины и фураны являются побочными продуктами деятельности химической, целлюлозно-бумажной, металлургической и других отраслей промышленности. Они также образуются при сжигании промышленного и городского мусора, бензина со свинцовыми присадками, дизельного топлива и т.п.

Будучи чрезвычайно устойчивыми соединениями (период полураспада в почве около 10 лет), диоксины накапливаются в земле, растениях, организме животных и, что особенно опасно, человека. Они несут за собой генетиче-

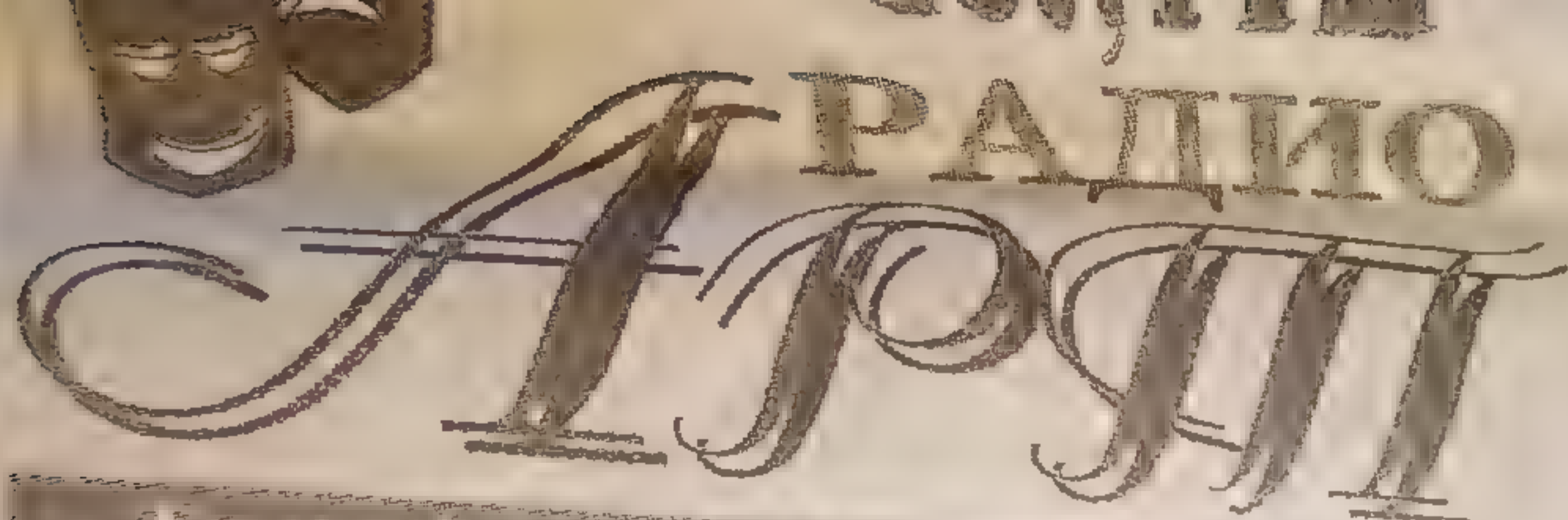
ский степени зараженности диоксинами не проводилось, практически отсутствуют данные по характеру диоксисодержащих выбросов большинства промышленных предприятий. Все это делает невозможным сегодня оценить влияние диоксинов на уровень смертности и заболеваний среди населения Российской Федерации, но известно, что наиболее загрязнены диоксинами Центральный, Уральский и Северо-Западный экономические регионы России.

Выборочные замеры на различных объектах Уфы, Щелкова, Ногинска, Чапаевска, Дзержинска (где действуют химические производства на основе хлорфенолов) показали повышенное содержание

диоксинов решается в рамках национальных или региональных программ. Например, в законодательство США внесено более 600 поправок, направленных на защиту населения и окружающей среды от диоксиновой опасности. Это привело к тому, что в 1985 г. были исключены из производства и применения в быту почти все хлорорганические продукты, в процессе распада которых появляются диоксины. Среди этих товаров линолеум, обои, трубы, жалюзи и детские игрушки из поливинилхлорида (ПВХ), который выделяет диоксин при взаимодействии с огнем.

Российская Федерация — единственная страна, не проводившая до последнего времени развернутых экологических исследований и замеров





## ПРОГРАММА "ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ"

по понедельникам в 14.05

Специалисты в области медицины, врачи и фармакологи рассказывают о последних достижениях здравоохранения.

Будущая программы Елена Тришина



Итак, начнем... со стен. Межкомнатные перегородки удобнее всего делать из гипсокартона — это быстрее, чем возводить кирпичную стену, и к тому же процесс не такой грязный. Преимущество стены из гипсокартона еще и в том, что она легче кирпичной. Оклеенные стеклообоями и крашенные или прогрунтованные латекс-витонитом гипсокартонные перегородки влагоустойчивы и вполне годятся для санузлов. Звукоизолирующие качества у них такие же, как у кирпичной перегородки в полкирпича, оштукатуренной с двух сторон.

По-прежнему самым популярным материалом для внутреннего покрытия стен остаются обои. Выбирая их,

следует учитывать, из чего построены стены. Для бетона лучше подходят моющиеся покрытия или обои, так как они пропускают воздух, а пыль, которую со временем начинает выделять бетон, задерживают. Лучше, конечно, если стены кирпичные, в этом случае выбор очень широк: тканевые, бумажные обои, обои с вплетенной в них соломкой, шелкографией и др. Имейте в виду, что стены, оклеенные "виниловыми" обоями — из ПВХ — плохо пропускают воздух.

Не забудьте при покупке проверить номер партии: на всех купленных вами рулонах он должен быть одним и тем же. Обращайте внимание на условные обозначения. Например, "волна" означает влагостойкость, одна линия — обои выдержат только легкую сырость, две — их можно иногда протирать влажной тряпкой, три линии говорят о супер-

влагостойкости. Значок "солнце" гарантирует, что обои практически не выгорают, а половинка "солнца" — выгорают, но медленно.

Оконные рамы лучше всего ставить цельнодеревянные, алюминиевые или комбинированные (дерево и алюминий).

Несколько слов о покрытиях для пола. Наиболее популярны деревянные полы, что вполне естественно. Соприкасаясь с деревом, человек восстанавливает свое единство с природой, заряжается энергией. Однако есть у деревянных полов и недостатки: дерево подвержено гниению, его легко поцарапать или сжечь. Поэтому такие полы требуют постоянного ухода: их нужно полировать воском или мастикой и только в крайних случаях покрывать лаком, поскольку выделяемые им вредные вещества долгое время сохраняются в помещении, как бы хорошо оно ни провет-

рилось. Будучи чрезвычайно устойчивыми соединениями (период полураспада в почве около 10 лет), диоксины накапливаются в земле, растениях, организме животных и, что особенно опасно, человека. Это влечет за собой генетические изменения, приводящие впоследствии к вырождению зараженной популяции.

В организм человека диоксины могут попадать, главным образом, с продуктами питания, питьевой водой и через воздух. Особую опасность представляет интоксикация диоксинами эмбрионов

и, Уральский и Северо-Западный экономические регионы России.

Выборочные замеры на различных объектах Уфы, Щелкова, Ногинска, Чапаевска, Дзержинска (где действуют химические производства на основе хлорфенолов) показали повышенное содержание этих соединений в готовой продукции предприятий (10-140 мкг/кг по сравнению с зарубежным нормативом 1-5 мкг/кг), в почве заводских территорий (0,9-40 мкг/кг при зарубежном нормативе 1 мкг/кг), шлакоотстойниках (150 мкг/кг), питьевой воде (10-20 мкг/л).

ров линолеум, обои, трубы, жалюзи и детские игрушки из поливинилхлорида (ПВХ), который выделяет диоксин при взаимодействии с огнем.

Российская Федерация — единственная страна, не проводившая до последнего времени развернутых экотоксикологических исследований и не имеющая государственной программы по проблеме диоксинов. Проект такой программы готов вот уже три года, но до сих пор так и не включен в бюджет РФ.

(По материалам журнала "Евразия")

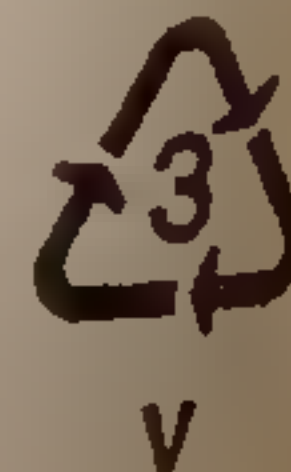
# ЭКОЛОГИЯ ЖИЛИЩА

Мы еще не в состоянии позаботиться об экологии окружающей среды в целом. Однако снизить воздействие вредных веществ на свой организм в пределах собственной квартиры можем.

ривалось.

Невозможно оставить без внимания такой материал, как линолеум. Тем более, что в последнее время на российском рынке появились новые разновидности этого полового покрытия — бесхлорные, не горючие, экологически безопасные и, конечно, теплые — например, эколин, "резинový" линолеум, а также линолеум на полиолефиновой основе.

При покупке строительных материалов обязательно обратите внимание на наличие зеленого значка экологической безопасности. И старайтесь, по возможности, воздержаться от покупок изделий из ПВХ. Напоминаем, что импортные изделия из ПВХ имеют, как правило, специальную маркировку (см.рис.). При сгибании изделий из ПВХ на сгибе появляется белая полоса. И не стесняйтесь требовать сертификат качества и безопасности, где вы найдете сведения о составе интересующих вас материалов.



По материалам печати  
подготовила Астхик Етимян





С открытием "железного занавеса" в Россию хлынули все прелести западного образа жизни, в том числе и наркотики. Вот всего несколько цифр, названных на проходившем недавно в

фонда — пропаганда здорового образа жизни среди подростков. Для этого, например, "НАН" выпускает небольшие программы на молодежных радиостанциях. Кроме того, фондом со-

## ПОДРОСТКОВАЯ НАРКОМАНИЯ

Еще несколько лет назад наркомания казалась нам атрибутом исключительно "их" жизни. Такие слова, как марихуана, кокаин, героин можно было услышать только в западных фильмах. Единственным злом, официально существующим в нашей стране, был алкоголь, с которым наше общество и вело непрерывную борьбу.

Но на сегодняшний день ситуация резко изменилась. Так и не победив пресловутого "зеленого змия" (по данным на прошлый год Россия продолжает занимать 1-е место в мире по количеству потребляемого алкоголя на душу населения), наше общество столкнулось с еще одним более мощным врагом — наркоманией.

Доме журналистов круглом столе "Детская наркомания — что делать?"

С 1993 по 1995 год число наркоманов-подростков возросло в 5,5 раза. В 1995 году 80% школьников Москвы однократно употребляли наркотик (обычно марихуану). Причем 13% — попробовали наркотик в 12-13 лет, 20% — в 15, остальные — после 16 лет. Кроме того, по данным ГУВД Москвы в 1996 году было выявлено 300 подростков, вовлеченных в преступный оборот наркотиков. (Для сравнения: в 1993 году зафиксировано всего 40 таких ребят.)

Конечно, нельзя сказать, что государство не уделяло внимания проблеме. Существует

здана специальная программа, направленная на профилактику алкоголизма и наркомании среди детей и подростков, лечение подростков, склонных к химической зависимости.

Фонд привлекает к работе с подростками людей, имеющих опыт собственного выздоровления. Как показала практика, этот метод очень эффективен в подростковой среде.

Фондом создан лечебный центр, на базе которого работают городские группы "Анонимные алкоголики", "Анонимные наркоманы", ведутся амбулаторные лечебные программы.

К тому же существует библиотечно-информационный центр и консультационная служба, где можно

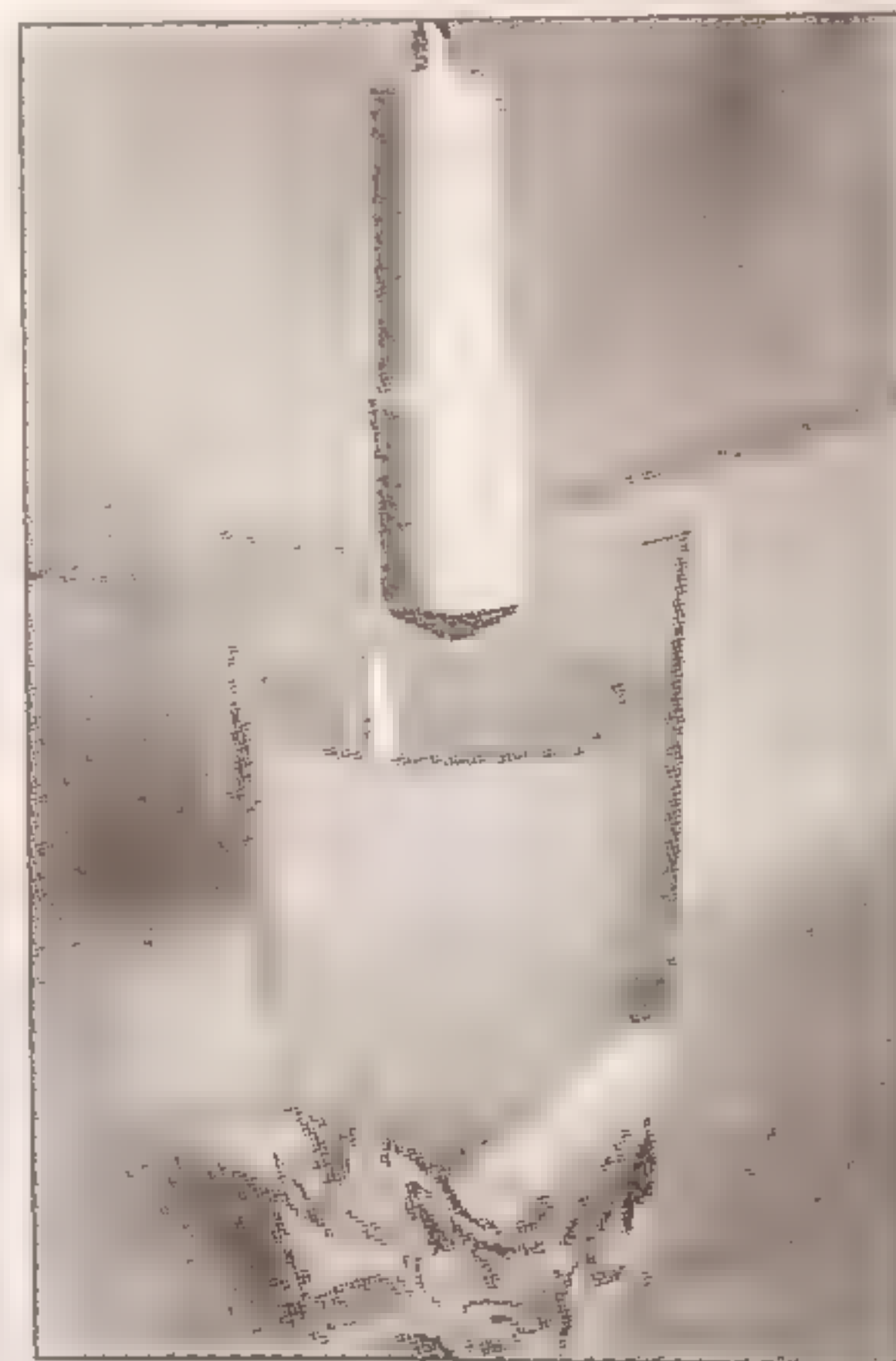
Секрет "серебряной воды" известен давным-давно. А когда и кто впервые стал обладателем этого секрета — скрыто туманом времени. То был, без сомнения, человек умный и наблюдательный. Может быть, добывая в серебряных карьерах породу, омыл он в ближнем роднике руки в незаживающих ранах, а они вдруг затянулись. Или задумался, почему не теряет свежести родниковая вода в кувшине, сколько бы ни стояла она в душном и жарком аду проклятого богом карьера. Могли разгадать тот секрет и хранители воды во дворце или в храме, где сосуды из серебра были не в диковинку. Поэтому-то и теперь пользуются люди этим благом. Правда, уже в иных масштабах и из иных источников...

## ВОДА ЖИВАЯ, ВОДА МЕРТВАЯ...

или "СИЛЬВА-93Э" в действии

...Что нам известно о серебре? благородный металл белого цвета, ковкий, пластичный. Имеет наивысшую среди металлов электро- и теплопроводность, отражательную способность. Обладает бактерицидными свойствами: ионы  $Ag^+$  стерилизуют воду... Стоп! Добрались до главного: "серебряная" — это вода, где ионами серебра убиты все бактерии. Не стоит ли, кстати, задуматься, почему это в старых наших сказках, где оживают павшие от злых чар богатыри, воскрешение их совершается с помощью сначала мертвой, потом живой воды? Чуть ли не "по науке": обеззараживание — исцеление.

В вышедшей недавно книге "Целебное питание на основе энергетической целесообразности" врач и ученый Галина Сергеевна Шаталова, автор известной системы естественного оздоровления, рассказывает о случаях из собственной врачебной практики. Вспоминая о способах лечения, какими ей удавалось спасать больных в абсолютно безнадежных стадиях рака, она называет и "потребление только очищенной структурированной воды, обра-



протяжении уже трех десятилетий трудятся инженеры. Последняя модификация ионатора "СИЛЬВА-93Э", уже поступающая массовому потребителю, представляет из себя прибор размером... с зажигалку! Стоит всего на десять секунд опустить его в кружку воды, как она становится идеально стерилизованной.

Ионатор "СИЛЬВА-93Э" может очищать питьевую воду дома и на даче, в турпоходе и в

рану, вылечить кишечное расстройство, полоскать горло и нос или делать компрессы на его основе. Можно долго перечислять недуги, в излечении которых он незаменим, коль в определенных случаях мог служить подспорьем даже в борьбе с онкологическими заболеваниями.

Кстати, устройте ионатору "экзамен": взяв два блюдечка, налейте в одно "серебряную", в другое — обычную воду и предложите их кошке. Пушистый "независимый эксперт" в выборе не ошибется!

"Серебряная вода" — надежный стерилизатор фруктов, овощей, посуды; прекрасный консервант для соков и всяческой провизии: достаточно одной ее ложки на целую банку продукта. Срок его хранения при этом может увеличиваться до трех и более лет. Молоко и в летнюю жару будет сутками оставаться свежим, как после дойки, если посуду ополоснуть "серебряной водой". Разумеется, любознательный человек, имеющий в своем распоряжении ионатор "СИЛЬВА-93Э", будет находить "обработанной" им воде все более и более широкое применение.

А каковы конкретные технические характеристики этого электронного чуда? — вправе спросить заинтересованный читатель. Назовем лишь наиболее существенные.

Ионатор "СИЛЬВА-93Э" независим от электрической сети; электробезопасен (оснащен низковольтной батареей и микроэлектронным узлом, точно и стабильно управляющим и процессом перехода ионов серебра в воду, и экономным расходом энергии батареи); абсолютно герметичен и надежен; имеет высокую производительность, долговечен. И что тоже немаловажно, он всегда под рукой, его с легкостью можно захватить с собой в



стков, вовлеченных в преступный оборот наркотиков. (Для сравнения: в 1993 году зафиксировано всего 40 таких ребят.)

Конечно, нельзя сказать, что государство не уделяет никакого внимания этой проблеме. Существует Федеральная программа (на 1995-1997 гг.) по борьбе с наркоманией. Множество различных мероприятий разработано Институтом наркологии. Но, во-первых, как всегда нет денег, а во-вторых, главенствуют, по старинке, репрессивные методы борьбы. Так что же делать тем людям, чьи близкие уже попали в беду? Кто сегодня может им помочь? Оказывается, такие организации есть. Одна из них — Российский благотворительный фонд "Нет алкоголизму и наркомании" ("НАН"). Фонд основан еще в 1987 году и уже успел накопить большой опыт работы в этой сфере. Основные принципы деятельности фонда: ориентация на конкретного человека, отход от медикоцентризма в решении проблем своих пациентов, "профилактика среды обитания".

Что все это значит? Очень простые на первый взгляд вещи, но за ними совершенно нетипичный для нашего общества подход к решению этой проблемы.

Во-первых, специалисты "НАН" считают, что подростка можно лечить только внутри его среды. Поэтому начинать борьбу с наркоманией нужно именно с "профилактики психологии среды". Отсюда и одно из направлений деятельности

работают городские группы "Анонимные алкоголики", "Анонимные наркоманы", ведутся амбулаторные лечебные программы.

К тому же существует библиотечно-информационный центр и консультационная служба, где можно получить ответ на любые вопросы, касающиеся алкоголизма и наркомании. Все эти услуги "НАН" оказывает безвозмездно, исключение составляет лишь стационарное лечение. Хотя и в этом случае пациент оплачивает только питание и пребывание в клинике, лечение же проводится бесплатно.

Фонд имеет своих представителей в 42 регионах России.

Итак, Российский благотворительный фонд "Нет алкоголизму и наркомании" готов помочь всем нуждающимся. Но первый шаг все же за вами. Если в вашей семье есть больные наркоманией, — не теряйте время, не надейтесь только на собственные силы и не бойтесь. Начинайте борьбу! И помните: вы не одиноки, у вас есть надежный союзник.

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА  
ОКСАНА КРЫЛОВА

Адрес фонда: 117449,  
Москва, ул.Шверника,  
дом 10-а.

Консультацию можно  
получить по тел.  
451-55-55. Библиотечно-информационный  
центр фонда "НАН";  
тел. 126-04-51.

энергетической целесообразности" врач и ученый Галина Сергеевна Шаталова, автор известной системы естественного оздоровления, рассказывает о случаях из собственной врачебной практики. Вспоминая о способах лечения, какими ей удавалось спасать больных в абсолютно безнадежных стадиях рака, она называет и "потребление только очищенной структурированной воды, обработанной серебряными ионаторами..."

Речь, видимо, идет о приборах, активно внедряемых в производство и быт усилиями вполне конкретной организации. Назовем мы ее в конце, рассказав прежде о генераторах "серебряной воды", над разработкой и выпуском которых на

ний трудятся инженеры. Последняя модификация ионатора "СИЛЬВА-93Э", уже поступившая массовому потребителю, представляет из себя прибор размером... с зажигалку! Стоит всего на десять секунд опустить его в кружку воды, как она становится идеально стерилизованной.

Ионатор "СИЛЬВА-93Э" может очищать питьевую воду дома и на даче, в турпоходе и в купе поезда — всюду, где в этом возникает необходимость. Приготовленная с его помощью "серебряная вода" не теряет приобретенного качества на протяжении десяти лет, если даже хранить ее в самых неподходящих условиях. Это природный антибиотик, которым можно промыть гнойную

микроэлектронным узлом, точно и стабильно управляющим процессом перехода ионов серебра в воду, и экономным расходом энергии (батарея абсолютно герметична и надежна; имеет высокую продолжительность доповечен. И что тоже немаловажно, он всегда под рукой, его с легкостью можно захватить с собой в дорогу. Прибор сертифицирован Госсанэпиднадзором и имеет патент Российской Федерации.

Новый бытовой ионатор "Сильва-93Э" разработала и запустила в серийное производство фирма "Д и Д".

Телефон для справок: (095) 153-24-76.

Ионатор продается в яркой упаковке с золотым тиснением. Его можно купить в лучших аптеках Москвы:

№ 1 "Феррейн": ул.Никольская, 19/21; АО "Гале Сервис": ул.Черняховского, 16; тел. 152-14-72; "Аптисид": ул.Кузнецкий мост, 20; "Медицина для Вас": ул.Н.Первомайская, 47; тел. 465-72-45.

Ионатор "СИЛЬВА-93Э" можно приобрести в КВК "Помоги себе сам" (Москва, Волгоградский пр-т, 46/15; тел. 179-10-20, факс: 179-83-22), где можно получить консультацию по применению ионатора, а также воспользоваться услугами рассылки.

Э н и В и г м о р. Пшеничные ростки на вашем столе. Пер. с англ. — СПб., "Комплект", 1996.

## ПОДАРИТЕ МНЕ ПОЛЕ...

Доводилось ли вам пить сок ростков пшеницы? Что, вы слышите о таком впервые? А вот в Америке от соковых баров в Калифорнии до оздоровительных центров в Нью-Йорке сок этот неизменно пользуется спросом. О том, что это за продукт и почему он популярен, рассказывает в недавно изданной у нас книге основательница Института здоровья Гиппократ (США) Э.Вигмор.

"...Я надеюсь убедить вас использовать сок ростков пшеницы как пищу, как лекарство и как универсальное тонизирующее средство", — заявляет в самом начале автор, более трех десятилетий занимавшаяся этим вопросом и уже знавшая, что сок молодой пшеницы "теоретически может продлевать жизнь". Испытав этот продукт на себе, она потом широко пользовалась им в своем

институте. "Кому полезны пшеничные ростки? — задается она вопросом. И отвечает: — "Всем. Если вы страдаете от избыточного или недостаточного веса, склонны к анемии или боитесь рака, вам нужна пшеница". Именно она, по мнению автора, может стать идеальным союзником каждого в борьбе с недугами. "Та сила, которая позволяет траве и корням деревьев пробиваться сквозь асфальт, при приеме сока ростков пшеницы начинает работать на ваш организм".

Издание ценно тем, что его рекомендациями может воспользоваться каждый читатель: в нем рассказывается, как вырастить пшеницу в домашних условиях, получить из нее сок и употреблять его с пользой. Ему не придется даже тратить время на поиски "посевого материала" — пакетик с зернами пшеницы вшит в книгу.

Анонс на 4-й странице обложки извещает, что вскоре появится еще один переведенный на русский язык труд Э.Вигмор — "Проростки — пища жизни" — о питании пророщенными семенами злаков, бобовых, овощей.

Книги можно приобрести в КВК "Помоги себе сам". Тел. 179-10-20.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №4 (32) 1997 г.





В НАШЕ ВРЕМЯ СРЕДИ МНОЖЕСТВА ПРИЯТНЫХ И НЕПРИЯТНЫХ ПЕРЕМЕН ЕСТЬ ОДНА ВЕСЬМА ОТРАДНАЯ. НАЧАЛА ВСЕРЬЕЗ РАЗВИВАТЬСЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ, УСЛУГАМИ КОТОРОЙ РАНЬШЕ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ РАЗВЕ ЧТО АЛКОГОЛИКИ ИЛИ ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ СОМАТИЧЕСКИМИ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. МЕЖДУ ТЕМ, ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА, ПСИХОТЕРАПЕВТА (НЕ ПУТАТЬ С ПСИХИАТРОМ) МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНА БОЛЬШИНСТВУ СОВЕРШЕННО ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ СТАЛКИВАЮТСЯ С НЕПРОСТЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ ИЛИ ПРОСТО ХОТЯТ ПОЛУЧИТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СДЕЛАТЬ ТО, ЧТО РАНЬШЕ ПОЧЕМУ-ТО НЕ УДАВАЛОСЬ, ВОБЩЕМ ВО ВСЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА ЕСТЬ ПОТРЕБНОСТЬ КАКОГО-ЛИБО ИЗМЕНЕНИЯ.

НА ЗАПАДЕ ЭТО ПОНЯЛИ ДАВНО, И СЕЙЧАС НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ ПЕРЕНИМАЮТ ОПЫТ. ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ МОЖНО МНОГИМИ МЕТОДАМИ, И СУЩЕСТВУЮТ РАЗЛИЧНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ПСИХОТЕРАПИИ, ОТЛИЧАЮЩИЕСЯ НЕ СТОЛЬКО ПО ЭФФЕКТИВНОСТИ, СКОЛЬКО ПО СПОСОБУ СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЖЕЛАЕМОГО ИЗМЕНЕНИЯ. НАЗВАНИЯ ЭТИХ МЕТОДОВ ЧАСТО НЕПОНЯТНЫ: НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ, РОДЖЕРИАНСКАЯ ТЕРАПИЯ, ЛОГОТЕРАПИЯ И Т.Д. ХОТЯ ПСИХОЛОГ, КАК ПРАВИЛО, ИСПОЛЬЗУЕТ НЕСКОЛЬКО ТЕХНИК, И УСПЕХ БОЛЬШЕ ЗАВИСИТ ОТ ЕГО КВАЛИФИКАЦИИ, ЧЕМ ОТ ШКОЛЫ, ПОЛЕЗНО ОЗНАКОМИТЬСЯ БОЛЕЕ ПОДРОБНО С НЕКОТОРЫМИ ИЗ МЕТОДОВ.

Сегодня я расскажу о гештальт-терапии. Термин этот появился еще в начале века и происходит от немецкого "гештальт", что значит "образ", "форма". Изначально он

Приступает она к этому, исходя из тезиса: каждый человек уже сейчас имеет все необходимое, чтобы быть счастливым. Проблема только в том, что мы не привыкли в



возник среди ученых, исследующих восприятие, и обозначат целостную ситуацию, которую воспринимает человек в данный момент. К примеру, по-разному оцените размер красного квадрата на бумаге, если он расположен среди больших или среди меньших кругов. Красный квадрат на белом фоне покажется светлее, чем такой же — на черном и т.д.

полной мере пользоваться своими органами чувств и осознавать свои истинные желания. В каждом из нас происходит множество энергетических процессов, которые фиксируются ЭКГ, энцефалограммами и другими способами. И существует наше сознание, которое часто оторвано от этих процессов. Организацией их в единое целое и занимается гештальт-терапия.

Работа начинается с осоз-

даже признаться себе в этих желаниях). Образуются незавершенные ситуации или гештальты — энергия, предназначенная для определенных действий и уже вызванная к жизни нашим пусть и неосознанным желанием, никуда не исчезает и может сильно осложнить нам жизнь. Осознать ее, в частности через ощущения в теле, принять и использовать, прожить здесь, на приеме у врача то, что когда-то вы не решились прожить, помогает гештальт-терапия.

## ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

Есть разные приемы, помогающие понять, что же в действительности с вами происходит. Один из них — это, с одной стороны, символическое, а с другой — вполне реальное действие. Например, муж и жена жалуются, что им стало трудно быть близкими людьми. Терапевт может предложить им попробовать встать в разной степени близости друг от друга и понять, что именно они чувствуют при этом. Когда

девочке-подростку, которая кричала, что хочет уйти от матери, предложили сделать это, просто выйдя за дверь комнаты, где проходила терапия, она обнаружила, что для нее это достаточно сложно и сразу же вернулась. Оказалось, желания девочки были не столь однозначными.

Это касается уже существующих проблем. Но, обучая че-

Кроме подмены восприятия реальности представлением о ней, в осознании могут быть и другие процессы, нуждающиеся в контроле. Один из них — сравнение. Говоря: "Я вижу, что Маша высокая", мы, не отдавая себе в том отчета, сравниваем Машу с кем-то, кто, видимо, ниже ее. В данном случае это скорее всего безобидно. Но если вы говорите, что для вас важно, чтобы ваша жена содержала дом в чистоте, то бывает весьма полезно понять, с кем вы

сравниваете ее в этой ситуации, и точно ли вас волнует именно чистота дома.

Часто необходимо определить, к чему относится или откуда берется то или иное чувство. Как правило, человеку легче скрывать это от самого себя, а потом безуспешно пытаться найти источник возникающих трудностей. Скрывать можно по-разному.

Иногда человек начинает относить к себе чувства и мысли, которые на самом деле относятся к другому, но по разным причинам другому их высказать невозможно. Тогда он сердится на самого себя, находит в себе несуществующие недостатки.

Бывает и наоборот — свое собственное чувство или желание, в котором ему не хочется себе признаваться, человек приписывает другому. На-

противоречащих друг другу части, к примеру, одна хочет делать что-нибудь, а другая вовсе нет. Попробуйте на некоторое время стать сначала одной частью, прочувствовать и понять ее до конца, а потом другой. Когда вы не будете осуждать ни одну из них и признаете их обе своими и необходимыми, то сможете найти решение, устраивающее обе части.

Полезно бывает поиграть в игру "наоборот". Представьте себе, что так сильно расстро-

ившее вас обстоятельство — очень радует, ведь чаще всего (если речь не идет о действительно трагических событиях) что-то такое в нем все-таки есть. Вообразите, что вы не ответственный, а легкомысленный человек, и, предупредив близких, проживите так пару часов, а то и пару дней; или что вы не робкий и интеллигентный, а решительный нахал, способный из-под земли все добыть и все устроить — как вы теперь видите вашу проблему? А может быть вы не клиент психотерапевта, нуждающийся в помощи, а самый мудрый и всесильный психолог? Что вы посоветуете этому знакомому клиенту, ведь его никто не знает так хорошо, как вы?

Я рассказала лишь о некоторых возможностях гештальт-терапии, этого эффек-





рисованного на бумаге круга, в зависимости от того, расположен ли он среди больших или среди меньших кругов. Красный квадрат на белом фоне покажется светлее, чем такой же — на черном и т.д.

Постепенно понятие гештальт стало применяться не только для характеристики процессов восприятия, но и для описания того, что происходит с человеком в целом. Например, сейчас вы видите не только буквы в газете, но и краем глаза мебель в комнате, вы чувствуете, свежо в комнате или душно, на мягком или на твердом вы сидите, удобно вам или нет. В вашей голове не только информация, которую вы получаете сейчас, но и то, что вы знали про психотерапию вообще и про гештальт в частности, ваше отношение к этому, а кроме того, все, что вас беспокоит или радует в эти дни, и многое другое. Причем,



понятно, что все элементы существуют в вашем сознании не отдельно друг от друга, а взаимосвязанно. Гештальт-терапия и ставит своей задачей работу с такими целостными структурами.

фиксируются ЭКГ, энцефалограммами и другими способами. И существует наше сознание, которое часто оторвано от этих процессов. Организацией их в единое целое и занимается гештальт-терапия.

Работа начинается с осознания того, что происходит с вами в настоящий момент времени. Вам предлагается сосредоточиться и почувствовать сначала ваше лицо, а потом и все тело. Где вы напряжены, где расслаблены. Потом просто фиксируйте все, что воспринимаете сейчас — видите, слышите; мысли, которые приходят к вам, тоже можно отмечать, но не стоит останавливаться на них. Есть вероятность, что у вас возникнут какие-то конкретные желания. В процессе гештальт-терапии будет возможность осуществить их — уйти, если вы действительно хотите уйти откуда-то; сказать то, что давно

хотелось сказать; порадовать себя чем-нибудь или просто громко закричать. Ведь часто нам кажется невозможным сделать то, что очень хочется (боимся кого-то обидеть, считаем неприличным, не можем

она обнаружила, что для нее это достаточно сложно и сразу же вернулась. Оказалось, желания девочки были не столь однозначны.

Это касается уже существующих проблем. Но, обучая человека жить в настоящем, осознавая и принимая все, что с ним происходит, гештальт-терапия препятствует образованию новых.

Осознанию часто мешают наши представления о действительности, в которые мы, как в прокрустово ложе, пытаемся ее влихнуть. Простейший пример: нас предупредили, что новый начальник — человек строгий и придирчивый. И мы уже не слышим того, что он говорит на самом деле, мы боимся и ждем, найдя осуждение там, где его вовсе нет. Упражнение, направленное на разделение того, что

мы воспринимаем с помощью органов чувств, и того, что мы сами думаем об этом, поможет изменить ситуацию. Например, вы видите, что некто слегка морщит брови и кривит губы, вы отмечаете это и делаете сначала вывод о том, что он хмурится, а потом уже — что он недоволен, например, вами. То, что вы видите — объективная реальность, а остальные выводы, подвластные вам, возможно, ошибочны.

— это источник магнитного поля, оказывающий стимулирующее действие на организм и корректирующий энергетические процессы. Поле биокорректора воздействует на процессы обмена веществ в клетке, снижая эмоциональное напряжение, улучшая аппетит и сон. Успешно используется при неврастении и атеросклерозе мозговых

существенное чувство или желание, в котором ему не хочется себе признаваться, человек приписывает другому. На-



пример, слова "Он не хочет меня видеть" могут на самом деле означать "Я не хочу видеть его".

Случается нам и принимать чужие желания, убеждения (часто родителей или других авторитетных людей) за свои и пытаться следовать им, невзирая на сопротивление собственной личности. Гештальт-терапия поможет нам разобраться в происходящем и принять это. "Принимать" в ее терминологии — это осознать и брать на себя ответственность за то, что с тобой происходит, то есть понимать, что ты можешь изменить ситуацию и не чувствовать за собой никакой вины. Правда, понять это бывает непросто, для чего и существуют особые техники.

Одна из них — усиление. Если у вас болит голова, попробуйте усилить эту боль. Это, скорее всего, удастся. Когда вы убедитесь, что имеете над ней власть, попытайтесь уменьшить ее — это тоже вполне может произойти.

Другая техника помогает, если в вас живут как бы две

Я рассказала лишь о некоторых возможностях гештальт-терапии, этого эффек-

тивного и достаточно разработанного направления. Оно может реально помочь тем, кому трудно разобраться в себе, кто чувствует, что не может что-то сделать или не понимает, почему в его жизни все происходит так, а не иначе, тем, кто чувствует себя в чем-то виноватым или чего-то боится.

Кроме того, возвращая нас в реальность, гештальт-терапия дает нам возможность проживать каждое мгновение своей жизни во всей его полноте. Не глотать пищу, даже не почувствовав вкуса, не проходить мимо цветка, не ощущив запаха, не пробежать взглядом по лицам прохожих, не улыбнувшись забавному малышу. Обыденная жизнь преподносит нам массу подарков, которые мы не замечаем, пребывая в прошлом или в будущем, вместо настоящего. Ключевые слова гештальт-терапии: "Будьте здесь и теперь!"

Ю.М.Силинг, психолог

Рисунки из книги датского карикатуриста Херлуфа Бидструпа

"На 16 с. газеты в "Рассылке" есть наименования "СОН", "ЭРОС", "НЕВОТОН". Дайте краткую характеристику этих предметов".

С уважением, И.Цукуров

"СОН" и "ЭРОС" — электромагнитные стимуляторы.

"СОН" снимает проблему засыпа-

ния, а также устраняет головные боли и нервное напряжение.

"ЭРОС" помогает решить проблемы оргазма у женщин и эрекции у мужчин. Оказывает стимулирующий эффект на всю половую сферу и улучшает кровообращение.

Биокорректор "НЕВОТОН МК-37" (аппликатор магнитостимулирующий)

сосудов. Улучшает коронарное кровообращение, повышает порог приступа стенокардии, также воздействует на периферические сосуды и связанные с ними заболевания сосудов конечностей, тромбофлебит и т.д. Важным лечебным свойством биокорректора является подавление воспалительных и аллергических реакций.





Существует немало различных методов подготовки женщин к родам. Насколько и какой из них предпочтителен, должна определить сама женщина перед свершением предопределенного ей жизнью акта. Остановимся пока на так называемом пренатальном методе и, соответственно, пренатальной психологии в медицине.

менные родители зачастую отличаются социальной незрелостью, неготовностью воспитывать собственных детей, стремлением переложить свои обязанности на чужие плечи.

Наукой доказано, что уже в утробе матери ребенок чувствует, слышит; уже там у него формируются обоняние, осязание и, что самое важное, появля-

рования в утробе матери способен к рефлекторной деятельности и, следовательно, поддается обучению?

Ответ — положительно: участвовавшие в программе новорожденные с первых дней появления на свет были более динамичны, общительны по сравнению с детьми "неподготовленными", у них быст-

## ДОРОДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ, ИЛИ Кое-что о пренатальной психологии



рее развивались физические и психоэмоциональные рефлексы.

Наш современник, музыкант и врач Михаил Лазарев, развивая эту методику, на практике доказал, что знакомство зародыша с музыкой, музыкальными звуками в частности, гораздо эффективнее, чем просто звуковое воздействие. Влияние музыкой повышает его адаптивные способности: он легче переносит стрессы, нехватку воздуха, шум, свет и т.п. Музыка, кроме того, является мощным интеграционным полем физиологического, психоэмоционального и духовного развития ребенка.

Примечательно, что основное внимание в своей практике М.Лазарев уделяет человеческому голосу и, следовательно, дыханию. Голос как продуцент (создатель) музыкального звука вибрирует во внутренних и внешних тканях, мобили-

На вопросы отвечает Ольга Васильевна Дронова — главный врач Медицинской ассоциации "Здоровое поколение".

стами: кардиологом, урологом.

— Существуют ли противопоказания к беременности?

— Да, это тяжелые формы са-

## БЕРЕМЕННОСТЬ: НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ СПЕЦИАЛИСТУ

— Семья планирует завести ребенка. В какое медицинское учреждение можно обратиться за советом специалиста?

— Сейчас во многих регионах Российской Федерации создаются центры планирования семьи и репродукции. Здесь проведут необходимые исследования состояния здоровья будущих пап и мам, определят наиболее благоприятный период для зачатия. Перед наступлением беременности надо обязательно проверить, как работают сердце, легкие, почки. Не менее важно узнать, есть ли у мужчины и женщины инфекции мочеполовой системы. Герпес, цитомегаловирус, хламидиоз, уреаплазмоз и лейкоплазм — пять наиболее распространенных инфекций, с наличием которых связаны осложнения как у женщины во время беременности, так и у ребенка в послеродовом периоде. При обнаружении какой-либо инфекции необходимо пройти полный курс лечения, чтобы беременность наступила на здоровом фоне.

— Каков наиболее благоприятный возраст женщины для рождения первого ребенка?

— Возраст с 23 до 27 лет — наиболее благоприятный с точки зрения здоровья для вынашивания первого ребенка.

— Что кроме курения, алкоголя, неблагоприятных профессиональных факторов вредно для здоровья беременной и будущего ребенка?

харного диабета, серьезные заболевания сердца, почек, которые беременность усугубит. Но полностью запретить женщине рожать ребенка врач, безусловно, не может. Он только предупреждает о возможных последствиях, а принимает решение женщина самостоятельно.

— Насколько опасен прием таблеток во время беременности?

— Существует достаточно много лекарств, которые проходят через маточно-плацентарный барьер, то есть свободно циркулируют от мамы к ребенку. Поэтому прием лекарств, особенно в первую половину беременности, должен быть минимальным. Это касается в первую очередь антибиотиков. Конечно, если беременная серьезно больна, то тут врач решает, как и женщине помочь, и ребенку не навредить.

— Нужно ли терпеть головную боль во время беременности?

— Не нужно. Во-первых, надо обязательно определить причину головных болей. Можно принимать легкие обезболивающие: анальгин, но-шпу, спазган.

— Насколько важно во время беременности следить за прибавкой в весе?

— Самое главное — прибавлять в весе равномерно: 350 г в неделю. В общей сложности получается 10-12 кг за беременность. Когда идет неравномерная прибавка в весе, это может быть признаком различных заболеваний.



От прочих он отличается, в частности, тем, что уже с внутриутробного периода жизни рассматривает ребенка как личность. Характер поведения, переживания будущей матери не только влияют на его здоровье, но и формируют индивидуальность и даже — судьбу. По мнению специалистов, в наши дни недостаточно научить женщину психопрофилактическим навыкам и технике дыхания при родах. Следовало бы воспитывать ответственное-сознательное отношение к родительству, "уплотнить", усилить контакт матери с еще не родившимся ребенком. Для этого нужно совсем, казалось бы, немного — дитя с момента зачатия должно быть желанным. Но увы, 85% новорожденных (страшно подумать!) — это случайные дети...

Люди с незапамятных времен задумывались о психологии взаимодействия женщины с будущим ребенком. Еще в древнем Китае практиковалась система упражнений и ритуальных действий для беременных — Тай-кию. Она предполагала общение матери с плодом посредством выполнения определенных упражнений, чтения вслух стихов, пения и т.д. Считалось, что все это помогает малышу мягко войти в мир и еще больше развить материнский инстинкт у женщины, ожидающей ребенка.

У (младенчик), современ-

ется клеточная память. В тридцатые годы нашего столетия немецкий ученый Конрад Лоренц пришел к замечательному выводу: самые первые впечатления новорожденного от окружающих его людей и обстановки являются едва ли не решающими для его последующего развития. Он обозначил это термином "импринтинг" — "запечатление".

В последующие годы многие специалисты сошлись во мнении, что, действительно, получаемая мозгом еще на клеточном уровне информация закладывает основные характеристики будущего ребенка. Для этих целей была даже создана "эмоциональная программа" внутриутробного воспитания: поначалу мама общается с ребенком, постукивая по животу, затем сопровождает стук определенными звуками, затем — словами, и наконец, сочетанием их с соответствующим движением. Через пару недель ребенок начинает "откликаться" из утробы на каждое движение определенной же реакцией. Исследования показали, что в голове зародыша "созревает" множество мозговых клеток, которые к моменту рождения отмирают. Планомерное же и регулярное воздействие звуками на мозг плода в период беременности позволяет сохранить его интеллектуальный потенциал. Не значит ли это, что человек уже на стадии форми-

ка. Примечательно, что основное внимание в своей практике М.Лазарев уделяет человеческому голосу и, следовательно, дыханию. Голос как продуцент (создатель) музыкального звука вибрирует во внутренних и внешних тканях, мобилизуя работу всего организма. Ведь во время пения беременная женщина дышит "правильнее", ритмичнее, развивает четкую артикуляцию (свособразная дыхательная гимнастика, очень, кстати, помогающая при родах).

Музыкальные впечатления, полученные на клеточном уровне (а беременным женщинам желательно слушать классическую и народную музыку), могут стать основой дальнейшего воспитания и обучения малыша. Специалисты по пренатальной психологии считают весьма важным сохранить эту информацию и это впечатление. Обычно они рекомендуют стихи, музыку и песни, на которые особенно активно реагировал ребенок еще в утробе, записывать на пленку и включать магнитофон во время родов. По утверждению самих женщин, это очень помогало и им, и появлявшемуся на свет малышу. Рожденные после такой дорожной подготовки дети, как свидетельствуют проведенные исследования, более обучаемы и общительны, а их познавательный потенциал — значительно выше.

А.Етимян

**Благодарим за предоставленную информацию психолога и музыканта Алену Подберезскую.**

ныи возраст женщины?

— Возраст с 23 до 27 лет — наиболее благоприятный с точки зрения здоровья для вынашивания первого ребенка.

— Что кроме курения, алкоголя, неблагоприятных профессиональных факторов вредно для здоровья беременной и будущего ребенка?

— Как только наступает беременность, полностью должна быть исключена работа с компьютером. Некоторыми специалистами замечено, что у женщин, которые во время беременности и в некоторых случаях до нее работали на компьютере, дети рождаются с малым весом, хуже развиты физически, чем другие малыши. Есть и еще одна угроза здоровью будущего ребенка. Врачи-педиатры, которые наблюдают за новорожденными, предупреждают, что на сроке с 20 до 24 недель для плода опасны такие вирусные заболевания, как грипп и ОРЗ. Инфекция на этом сроке может негативно отразиться на развитии головного мозга ребенка.

— Насколько опасны занятия спортом при беременности?

— Это зависит, конечно, от состояния беременной. Обычно врачи советуют до 12 недель воздерживаться от физических упражнений. А после 12 недель, исходя из состояния здоровья будущей мамы, врач рекомендует женщине небольшие нагрузки. Я же своим пациенткам рекомендую во время беременности заниматься плаванием: оно укрепляет мышцы, развивает дыхание, необходимое во время родов.

— Нужно ли беременной делать специальные прививки?

— Нет. Просто женщина должна знать свои физические возможности. Если есть какие-то серьезные заболевания, например, заболевания сердца, почек, то она должна проконсультироваться со специали-

— Насколько важно во время беременности следить за прибавкой в весе?

— Самое главное — прибавлять в весе равномерно: 350 г за неделю. В общей сложности получается 10-12 кг за беременность. Когда идет неравномерная прибавка в весе, то это плохой прогностический признак в плане развития токсикоза второй половины беременности. На таком неблагоприятном фоне начинаются колебания артериального давления, в моче появляется белок. Если беременная резко начинает прибавлять в весе, то врач обязан ее госпитализировать для лечения и комплексного обследования в условиях клиники.

— А каков оптимальный срок между первой и второй беременностью?

— 3-4 года. За это время организм женщины полностью восстанавливается. К тому же подрастет старший ребенок, не будет изматывающих бессонных ночей.

— Как долго организм приходит в норму после родов?

— Мы считаем, что в среднем послеродовой период длится 2 месяца.

— Какие противозачаточные препараты можно порекомендовать для кормящих матерей?

— Существует внутримышечный препарат Депо Провера, который вводится на три месяца. Он не вреден для здоровья малыша и позволяет женщине свободно строить свою сексуальную жизнь. Особенно серьезно к вопросу об интимной жизни должны подходить женщины, перенесшие кесарево сечение. После этой операции беременность нежелательна в течение двух лет, потому что полноценный рубец на матке формируется только за такой срок.

Беседу вела Зоя Барышева





В поисках новых методик современная медицина все чаще обращается к известному в свое время, но как бы забытому на сегодняшний день опыту. Не так давно, например, начиналось повальное увлечение аутогенной тренировкой. Считается, что это один из основных методов психотерапевтического лечения неврозов, являющихся,

частности экстрасенсы. Несмотря на споры вокруг них, нельзя отрицать, что при лечении различных заболеваний отмечаются положительные результаты. Однако наукой доказано, что на большие расстояния, не говоря уже о телесеансах, флюиды целителя передаваться не могут.

Проведенное после таких сеансов

ева), — рассказывает Рафаэль Завенович, — я наблюдал, что положительный результат в подавляющем большинстве случаев достигается только с помощью врача и во многом зависит от его профессиональных возможностей. У пациентов часто возникал гипнотический сон, что было, конечно, нежелательно, ибо человек переходил

Оказывается, достаточно сесть поудобнее, положить руки на колени, вытянуть ноги и стараться ни о чем не думать. Если, не напрягаясь, сосредоточить внимание на своих руках, на пальцах, минуты через две начнет ощущаться покалывание, прилив тепла в кончики пальцев, потом оно заполнит весь организм. То, что так любят ставить себе в заслугу экстрасенсы, на самом деле заложено в нас природой. Методика аутогенной сенсорной регуляции включает в себя две ступени обучения. Первая, более обширная и трудоемкая, объединяет четыре комплекса упражнений, воздействующих на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, работу желудочно-кишечного тракта, устраняющих головные боли.

Полное обучение состоит из 10 занятий продолжительностью 30-40 минут. Проходившие весь курс по методу Мирзабекяна пациенты отмечали, что у них восстановилось хорошее самочувствие, исчезли тревоги, внутреннее напряжение. Одна женщина, у которой были проблемы с сердцем, освоив упражнения, научилась сама снимать болезненные ощущения. А мужчина из "группы дыхания" не только нормализовал его ритм, но смог перебороть страх смерти от удушья, который долгое время преследовал его.

Хотелось бы добавить, что значимость аутогенной сенсорной регуляции еще и в том, что ее можно использовать как самостоятельно, так и в комплексе с другими психотерапевтическими методами. Об этом говорит ее успешное применение при лечении и реабилитации оперативного и административного персонала Чернобыльской АЭС.

Астхик Етимян

Редакция предполагает в одном из ближайших номеров газеты дать описание занятия по методу Р.З.Мирзабекяна.

## СЕНСОРНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Еще до возникновения фундаментальной медицины человечество в борьбе со многими заболеваниями пользовалось различными молитвами, заклинаниями, психологическими приемами. В истории государств как Востока, так и Запада есть немало примеров. Один из них — йога: используя медитацию (сосредоточение внимания), она нередко достигает ощутимых успехов даже при лечении тяжелых заболеваний. Мы скорее всего имеем дело со средством психических тренировок, которые под силу не каждому.

по мнению медиков, первопричиной многих заболеваний. Лечение аутогенной тренировкой было предложено немецким психотерапевтом И.Г.Шульцем еще в тридцатые-сороковые годы, но поиск путей упрощения рекомендуемых им упражнений ведется до сих пор. Объясняется это тем, что практический результат его во многом зависит от степени подверженности пациента внушению. Согласитесь, что утомительно по шесть раз на день длительное время повторять, например, классическую формулу самовнушения типа "моя рука тяжелая и теплая" да еще и верить в это. Стоит ли удивляться, что повальное увлечение аутогенной тренировкой так быстро сошло на нет? Ведь только единицы могли самостоятельно освоить предлагаемый метод, да и то после долгих и упорных тренировок. А между тем какое влекущее название — "аутотренинг": человек сам, без каких-либо внешних толчков регулирует свое здоровье...

Очень скоро место аутотренинга и у нас, и за рубежом заняли представители "альтернативной" медицины, в

тестирование показало, что люди ничего себе не внушили, но фактор самовнушения предполагается где-то в подсознании. Замечено, что и в этом случае многое зависит от авторитета экстрасенса. Но если на аутотренинге врач стремится научить пациента помочь самому себе, то с экстрасенсами дело обстоит иначе: здесь как бы само собой подразумевается, что без него пациент ни на что сам не способен. Можно ли надеяться найти здесь золотую середину? Соединить три (включая систему йогов) метода лечения в один?

Над решением именно этой задачи долгое время работал врач-психиатр, психотерапевт, кандидат медицинских наук Рафаэль Завенович Мирзабекян. Ему удалось разработать новый эффективный психотерапевтический метод лечения неврозов, соединив в одно целое элементы аутогенной тренировки, массовые манипуляции и приемы сосредоточения внимания системы йогов.

— Еще работая в клинике неврозов (городская больница № 8 им.Соловь-

в пассивное состояние, зато всегда наступало расслабление, успокоение и исчезало нервное напряжение. И я понял, что целительная сила — в самом пациенте, нужно только научиться управлять ею. Ведь еще И.М.Сеченов говорил, что если человек переключает свое внимание с внешнего мира на внутренний — всякое усилие только вредит.

Так возникла идея создать новую методику — аутогенную сенсорную регуляцию, овладеть которой можно было бы без особого труда, чтобы самостоятельно улучшать свое состояние. Разумеется, при условии, что у пациента нет патологических заболеваний.

Рафаэль Мирзабекян решил максимально упростить аутотренинг, исключив из него формулы самовнушения и некоторые традиционные приемы и облегчив стоящую перед пациентом задачу. В своей методике он использовал шесть стандартных упражнений. Все это позволило исключить зависимость успеха занятий от внушаемости пациента.

## АЛЛЕРГИЯ

"У меня просьба к вам: напишите, как избавиться от аллергии, которую нажил, когда принимал таблетки по назначению врача в 1985 г."

## ЕСЛИ У ВАС ЗАБОЛЕЛИ ЗУБЫ...

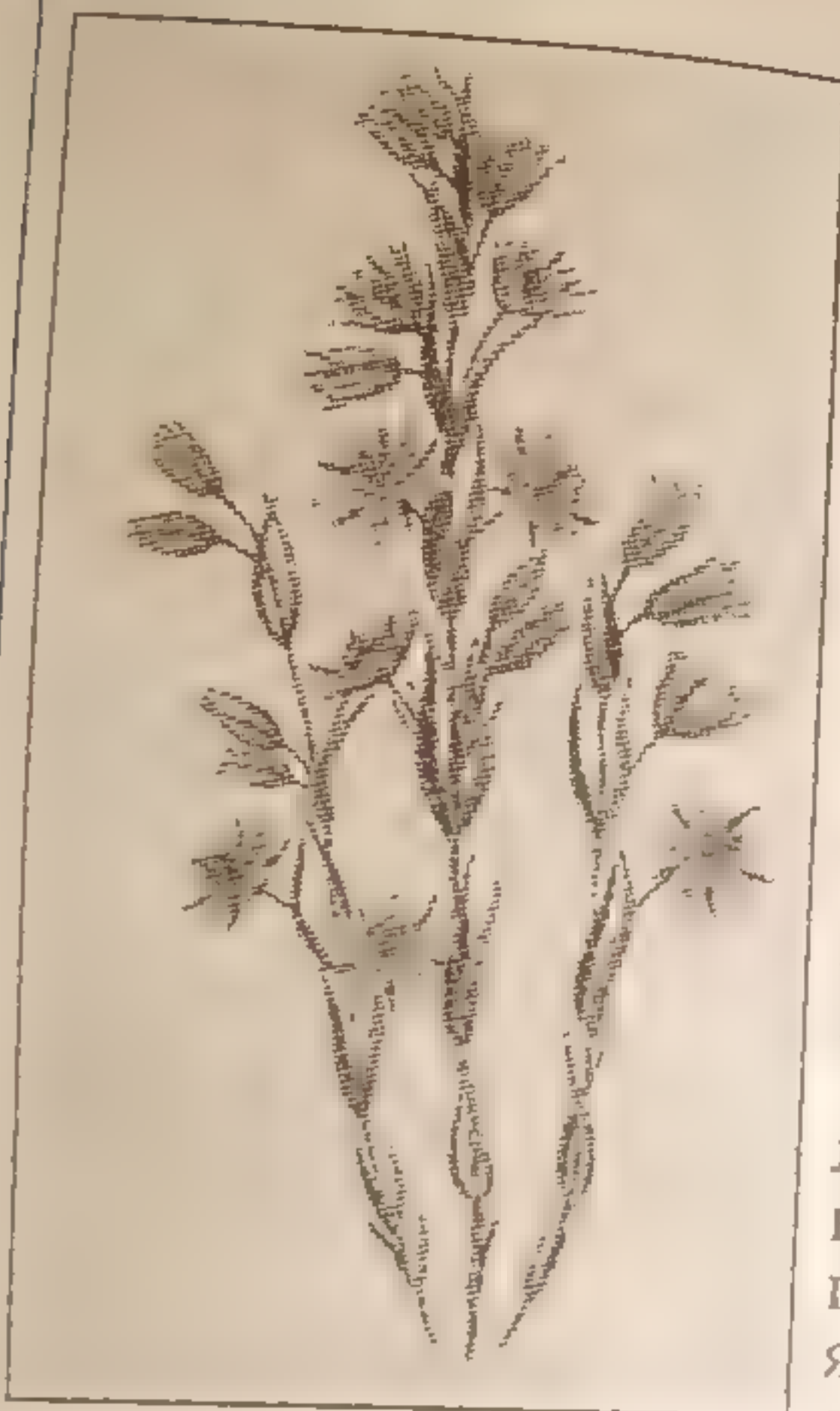
Конечно, при ее



“У меня просьба к вам: напишите, как избавиться от аллергии, которую нажил, когда принимал от гриппа сразу по несколько таблеток по назначению врача в 1985 г.”

## АЛЛЕРГИЯ

Я.А.Е., г.Н.Тагил



Аллергия — повышенная чувствительность организма к воздействию различных факторов окружающей среды (химических веществ, лекарственных средств, микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов и др.), называемых аллергенами.

При лечении аллергических заболеваний необходимо, в первую очередь, выявить конкретные аллергены, влияющие на вас, — ведь помимо аллергенов, явившихся непосредственно причиной заболевания (в данном случае, лекарственных препаратов), организм с развитием болезни может начать реагировать и на какие-либо другие виды аллергенов. Следующей мерой является по возможности полное прекращение контакта с выявленными аллергенами. При этом медицинские средства, позволяющие при необходимости блокировать приступы болезни, следует применять только по назначению врача.

А ниже мы приводим несколько рецептов лекарственного лечения аллергии и, возможно, вам помогут именно они.

◆ Смешать по 1 ч.л. корня лапчатки прямостоячей (калгана), порошка из сухих лавровых листьев, цветов календулы, травы череды, заварить 0,5 л кипятка; настоять ночь в термосе, процедить; добавить 2 ч.л. яблочного уксуса и столько же — темного меда; пить 3 раза в день за 30 мин. до еды. После еды принимать на кончике языка порошок из яичной скорлупы белого цвета до полного выздоровления.

◆ На кусочек сахара накапать 5 капель укропного, лаврового или фенхельного масла и принимать 3 раза в день за 30 мин. до еды, а после еды пить (также 3 раза в день) раствор хлористого кальция: 1 ч.л. в 1 стакане холодной кипяченой воды.

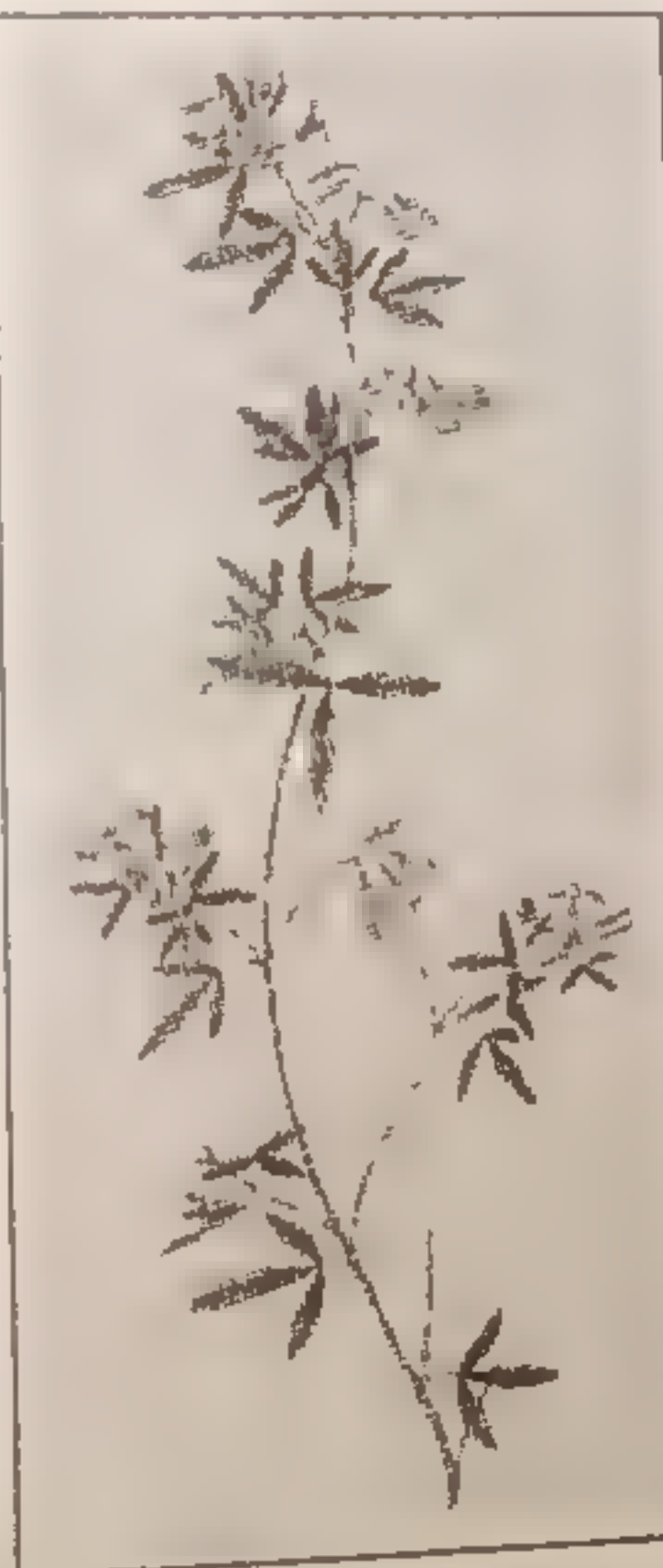
◆ Принимать 3 раза в день сок свежего корня сельдерея (по 1-2 ч.л. за 30 мин. до еды). Сок можно заменить отваром корня: залить 2 ст.л. измельченного корня стаканом кипятка, греть на малом огне 10 мин., остудить; или: залить 1-2 ст.л. измельченного корня сельдерея 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 2 часа (пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды).

При отрицательной реакции организма на пыль (в том числе и книжную):

◆ Смешать зверобой (4 ч.), золототысячник (5 ч.), толченый корень одуванчика (3 ч.), полевой хвощ (2 ч.), кукурузные рыльца (1 ч.), ромашку аптечную (1 ч.), измельченные в порошок плоды шиповника (4 ч.); залить 4 ст.л. смеси 1 стаканом холодной кипяченой воды и настоять ночь; утром поставить на огонь и довести до кипения, снять с огня и настоять 1 час (пить по 1/3 стакана 3 раза в день, время лечения — 6 месяцев).

◆ Залить 100 г углей от костра 0,5 л молока, поставить на огонь и варить в течение 15 мин., затем настоять ночь (пить по 1/2 стакана через каждые 30 мин.).

◆ Залить полную горсть исландского мха (ягеля) холодной кипяченой водой, настоять 2 часа, промыть под краном и просушить на полотенце, после чего залить его 0,5 л кипятка; кипятить 20 мин., остудить (пить теплым по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды).



## ЕСЛИ У ВАС ЗАБОЛЕЛИ ЗУБЫ...

От зубной боли, увы, никто не застрахован. Конечно, при ее возникновении лучше всего обратиться за помощью к зубному врачу. Однако своевременно попасть к стоматологу по разным причинам не всегда удается. Как в этом случае оказать себе помощь!

Поделюсь своим опытом. Когда у меня начинается зубная боль, я прежде всего думаю, как устранить вызвавшую ее причину. Если это связано с воспалением десен, я протираю больное место пальцем, смоченным в 5-процентном спиртовом растворе йода — йод проходит через кожу к очагу инфекции и способствует быстрому рассасыванию опухоли. Правда, первый раз вы обожжете слизистую десен, но в дальнейшем смазывание йодом не будет вызывать неприятных ощущений. И помните: избегайте попадания йода на зубную эмаль. После того как вы протерли больное место, желательно в течение 10-15 мин. полоскать рот растительным маслом (1 ст.л.), которое затем нужно выплюнуть.

Хочу рассказать еще об одном достаточно эффективном способе самостоятельного избавления от зубной боли. В течение недели нужно настаивать полстакана корней аира в 0,5 л водки и 5-10 г прополиса в 0,25 л водки.

Это лекарство принимайте так: смешайте 1 ст. л. настойки аира и 1 ч. л. настойки прополиса. Полоскайте рот этой смесью в течение 1-3 мин., после чего смесь выплюньте. Такое полоскание надо делать ежедневно (можно перед сном). Уже в первый день боль умень-

шится, а на третий и совсем исчезнет. Однако полоскание следует продолжать в течение месяца.

Благодаря тому, что и аир и прополис настояны на водке, лекарство проникает глубоко в ткани. Аир обезболивает корни зубов, снимает воспаление десен, а прополис пломбирует все микротрещины. Замечено, что корни, еле держащиеся в деснах, закрепляются. Чтобы ускорить этот процесс, используйте доступную каждому скорлупу яиц. Ее надо очистить от внутренней пленки, прогреть для дезинфекции и размолоть. 2 ч.л. молотой яичной скорлупы размешайте в стакане кипяченой или сырой воды, пропущенной через фильтр. Принимайте средство натошак за 40 мин. до еды. Яичная скорлупа способствует нормализации кислотно-щелочного обмена в крови.

Недавно я проверил эффективность приведенного рецепта на собственном опыте. Хочу предупредить, что, поскольку в состав лекарства входит водка, на первых порах оно будет обжигать полость рта. Поэтому сначала (особенно это касается детей) данное лекарство необходимо разбавлять водой, количество которой следует постепенно уменьшать.

Советы давал Н.Стороженко





Итак, только очистив кишечник и избавив кровь от кишечной интоксикации, можно приступить к наведению порядка в главной лаборатории по очистке крови — печени. Печень является одновременно органом кровообращения и обмена веществ. Углеводный, жировой, белковый, водный, минеральный, пигментный, витаминный, гормональный обмены в организме тесно связаны с функ-

столба, а в экстремальных случаях оно может достигать 800 мм водяного столба!

Что же вызывает такой сильный желчегонный эффект? Целителями было подмечено, что прием больших доз оливкового масла (в крайнем случае — нерафинированного подсолнечного) вызывает сокращение желчного пузыря и максимальное раскрытие всех желчных протоков, которые под действием раститель-

слегка приподнявшись на правом локте. Через 15 минут (до секунды) процедуру повторить, и так каждые 15 минут до тех пор, пока не выпете все масло и сок.

Затем надо лежать с грелкой два часа. Электрогрелку можно привязать на область печени так, чтобы она охватывала ее спереди и сзади. Через два часа можно встать и ходить, не снимая грелку. Ничего не есть и не пить. Жел-

сигнализируя о необходимости продолжения процедуры.

Регулярное очищение печени раз в год поддержит ее фильтрующую способность в оптимальном состоянии.

Описанный метод является, безусловно, классическим. Что же делать, если больной находится в стационаре и не имеет возможности пить свежеприготовленный яблочный сок? Я выходила из положения следующим образом:

необходимо лишь при появлении аппетита (после последней очищающей клизмы). Начинать следует со свежесжатого морковного или яблочного сока со свекольным — наиболее эффективно желчь выделяется под воздействием свекольного сока. Желчегонные свойства свеклы были известны древним целителям. Так, Авиценна писал: "...свекла открывает закупорки в печени и селезенке". Целительные

## РЕКОМЕНДУЕТ "ЖИВИЦА"

Эта статья является продолжением публикаций в 5 и 9 номерах газеты за 1996 год, где описаны общие принципы помощи больным онкопациентам "Живицы", а также содержатся первоначальные сведения по очищению организма (толстого кишечника). Пациенты "Живицы", строго придерживающиеся рекомендаций и схемы лечения, предлагаемых врачами Центра, добиваются поразительных результатов в преодолении болезни. Следующим этапом борьбы с онкологическим заболеванием должна стать чистка печени.

цией печени. Поэтому столь многочисленны заболевания, возникающие при нарушении всех этих процессов вследствие загрязненности печени. Вот что говорят об этом йоги: "Слабая печень является основным условием, нарушающим наше общее здоровье... Здоровье печени обеспечивает здоровье и жизнедеятельность всего организма. Склонность к жгучему, острому, горячему, маслянистому, неукротимый гнев в духовной природе, сон в жаркий полдень и после еды, мясо в большом количестве — вот условия, вызывающие жар желчи, болезнь печени". Можно полноценно питаться и тем не менее страдать от нехватки необходимых организму элементов, если "царица старшая" (так называют печень тибетские лекари) не в порядке.

Многочисленные факты улучшения общего самочувствия онкологических больных, использующих наши методики очищения, позволили врачам "Живицы" сделать вывод, что

ного масла становятся эластичными. Лимонная кислота стимулирует желчеотделение, а эфирные масла лимонного сока действуют одновременно как желчегонное и антисептик.

За три часа до процедуры очищения и во время ее необходимо разогреть область печени и продолжать разогревать ее далее после приема масла и лимонного сока. Это наилучший способ уменьшения воспалений и болезненных спазмов в печени — ведь тепло оплавляет холестериновые камни, которые затем свободно проходят по желчным протокам.

Для достижения максимального эффекта необходимо придерживаться следующих правил. Во-первых, производить чистку весной, когда функция печени наиболее сильна (осенью она слабее); во-вторых, во время полнолуния, когда возрастает способность организма к очищению; в-третьих, во время чистки надо внушать себе, что желчные протоки расширяются, желчь обильно выделяется, и мысленно посылать

гельно оставить грелку на всю ночь, периодически ее подогреть.

Как только протоки печени раскроются, она начнет интенсивно исторгать из себя все лишнее. Тогда сработает кишечник, и пойдут зеленые билирубиновые камни, холестериновые пробки и т.д. Это может произойти ночью или утром — к 10-12 часам. Когда самопроизвольные выбросы прекратятся, необходимо поставить клизму, чтобы вывести остатки шлаков.

Очищение печени повторить через 3-4 недели в полном объеме. Необходимо провести, как минимум, четыре чистки, так как печень состоит из четырех долей, и за одну чистку полноценно успевает очиститься лишь одна доля. А если хотя бы одна из них останется забитой, какой-либо вид обмена будет по-прежнему страдать. Иногда после первой чистки спустя несколько дней больной чувствует тяжесть в печени. Это дает о себе знать "стронувшаяся" с места грязь,

дольку лимона заливала стаканом кипятка (без сахара), настаивала и в течение всего подготовительного периода пила лимонной водой (до 5-6 стаканов в день) своих больных. Подготовительный этап при этом можно сократить:

1-й день — лимонная вода;

2-й день — лимонная вода до 19 часов, затем лечь на грелку.

Страх, вызванный ожиданием реакции организма на чистку, может привести к спазму сосудов и желчных протоков. В таких случаях перед процедурой очищения необходимо выпить две таблетки но-шпы. Больной, принимающий онкосбор лечебной системы "Живица", в период подготовительного голодания на яблочном соке или лимонной воде должен оставить только настойки "альфа", "дельта", "бета" и, если есть боли, "гамма", принимая их по схеме, приведенной в методичке Центра.

После процедуры очищения печени принимать пищу

свойства соков помогут быстро восстановить функции печени, особенно у пожилых людей.

Следующий этап приема пищи — салат из свежей зелени, чуть подсоленный и подкисленный лимонным соком, клюквой, морской капустой. Далее — каша, сваренная на воде, куда можно добавить немного морской капусты. На следующий день питание можно разнообразить, но в течение последующей за чисткой недели оно должно быть строго вегетарианским, так как печень в этот период будет восстанавливаться, а желчные протоки, сокращаясь, выталкивают оставшуюся "грязь".

Для укрепления печени необходимо в дальнейшем перейти к правильному питанию: исключить из рациона жареные мясо и рыбу, крепкие мясные и рыбные бульоны, консервы, копчености, жирные закуски (особенно холодные) и продукты, подвергшиеся температурной обработке.

(Продолжение на с. 10)



рица старшая" (так называют печень тибетские лекари) не в порядке.

Многочисленные факты улучшения общего самочувствия онкологических больных, использующих наши методики очищения, позволили врачам "Живицы" сделать вывод, что обязательными и главными в лечении любого злокачественного заболевания являются две основные чистки: толстого кишечника и печени. Они делают процесс очищения и восстановления организма при условии правильного питания более физиологичным и менее энергоемким, так как настраивают организм на самоочищение.

Многие считают, что у них с печенью все в порядке. Это глубокое заблуждение, особенно для онкологических больных. У наших пациентов при чистке печени зачастую выходит до полулитровой банки мелких камней, застаревшая желчь, напоминающая деготь, хлопья омертвевшей слизи. Эффект очищения печени поразителен: появляется ощущение необыкновенной легкости и обновления всего организма.

Почему же у этого метода находятся противники? В качестве основного аргумента они приводят такой довод: диаметр желчных протоков 3-4 мм, а камней — 20 мм и более, поэтому проходить свободно по желчным протокам они не могут, возможны закупорки и другие осложнения. Однако опыт народной медицины утверждает обратное: желчные протоки, обладающие гладкой мускулатурой, способны расширяться до 2 см в диаметре. При сокращении они развивают такое усилие, что желчь выбрасывается под давлением 300 мм водяного

давления. В период, когда функция печени наиболее сильна (осенью она слабее); во-вторых, во время полнолуния, когда возрастает способность организма к очищению; в-третьих, во время чистки надо внушать себе, что желчные протоки расширяются, желчь обильно выделяется, и мысленно посылать туда энергию, усиливая эффект чистки.

На подготовку печени к очищению уходит неделя. Как показывает целительская практика нашего Центра, питание должно быть исключительно вегетарианским; необходимо регулярно чистить кишечник. Через неделю:

**1-й день.** Сделать клизму натощак. Весь день пить яблочный сок свежего приготовления в любом количестве.

**2-й день.** Режим тот же. Утром — клизма, в течение дня — яблочный сок.

**3-й день.** С утра — клизма, до 19.00 — яблочный сок.

Время — чрезвычайно важный фактор. Именно в 19.00 печень расслабляется, и открываются ее каналы. К этому часу надо приготовить грелку с горячей водой или электрогрелку, маленькое полотенце под грелку, рюмку, на стенке которой отмечен полоской уровень трех столовых ложек; 300 г подогретого до 30-35°C оливкового масла и 300 г свежесжатого лимонного сока. Для первой чистки можно ограничиться 200 г оливкового масла и 200 г лимонного сока, чтобы не вызвать тошноту или рвоту. Лечь в постель на правый бок, положить грелку на область печени (правое подреберье) и ровно в 19.00 принять первую порцию оливкового масла (три столовые ложки), запивая их тремя столовыми ложками лимонного сока. Сделать это не вставая, а лишь

полноценно успевает очиститься лишь одна доля. А если хотя бы одна из них останется забитой, какой-либо вид обмена будет по-прежнему страдать. Иногда после первой чистки спустя несколько дней больной чувствует тяжесть в печени. Это дает о себе знать "стронувшаяся" с места грязь,

**А ТЕПЕРЬ ПОГОВОРИМ О РАСТЕНИЯХ, ШИРОКО ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ "ЖИВИЦА", КОТОРЫЕ НАРЯДУ С АНТИОНКОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ОЖИВЛЯЮТ ФУНКЦИЮ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ.**

**Чага.** Ряд практических рекомендаций, приведенных ниже, конечно же, недостаточен для того, чтобы одолеть болезнь. Это только одно небольшое, но необходимое звено в обширном комплексе противоракового сбора "Живица". Чага — березовый гриб-трутовик — своего рода растительная раковая опухоль дерева. Установлено, что в начальной стадии заболевания препараты из чаги могут замедлять и приостанавливать рост опухоли, препятствуя развитию метастазов, улучшают общее самочувствие, стимулируя защитные силы организма, но не являются радикальным средством лечения злокачественных новообразований.

В народной медицине чага широко применяется еще с XVI века. Медицинская промышленность выпускает полугустой экстракт из чаги — **бефунгин**. Однако наши больные предпочитают готовить настой чаги собственными руками, поскольку немаловажное значение имеет и психологический фактор.

**Настой чаги.** 300 г чаги заливают 3 л кипяченой воды, настаивают 4-5 часов, затем измельчают на терке или в мясорубке. Воду, оставшуюся после замачивания, подогревают до 50°C (более высокая температура не рекомендуется), кладут измельченный гриб, укутывают и настаивают еще двое суток. Затем процеживают через сложенную в несколько слоев марлю, хорошо отжимая разбухшую грибную массу. Хранят в холодильнике не более четырех суток. Перед употреблением подогревают, принимая по 200 г на один прием (по схеме, приведенной в методичке лечебной системы "Живица"), не менее трех стаканов в сутки. Если больной страдает от переизбытка жидкости, то необходимо снизить дозу до 100 г, но сделать настой вдвое гуще: на 300 г чаги — 1,5 л воды. Если опухоль на-

ходится в малом тазу (рак простаты, рак прямой кишки и т.д.), то на ночь делают теплые микроклизмы из 50-100 мл настоя. Лечение проводят курсами по 3-5 месяцев с короткими перерывами на 7-10 дней.

После процедуры очищения печени принимать пищу

необходимо в дальнейшем перейти к правильному питанию: исключить из рациона жареное мясо и рыбу, крепкие мясные и рыбные бульоны, консервы, копчености, жирные закуски (особенно холодные) и продукты, подвергшиеся высокотемпературной обработке.

(Продолжение на с. 10)

ходится в малом тазу (рак простаты, рак прямой кишки и т.д.), то на ночь делают теплые микроклизмы из 50-100 мл настоя. Лечение проводят курсами по 3-5 месяцев с короткими перерывами на 7-10 дней.

Лечебный эффект чаги во многом зависит от качества сырья. Народный опыт подсказывает, что чага, собранная весной, в период начала сокодвижения, причем только с живого дерева, а не с поваленного, самая лучшая. Не следует брать чагу в нижней части, особенно у основания старых деревьев. Береза должна быть не моложе двадцати и не старше пятидесяти лет. Все это влияет на качество лекарственного сырья. А как "напьется соловей росы с березового листа", сбор необходимо прекратить.

**Чистотел большой.** Спектр его целебного воздействия очень широк. В народной медицине чистотел испокон веков используют для подавления опухолевых процессов различных локализаций, а также как бактериостатический и желчегонный препарат, помогающий при болезнях печени и желчного пузыря.

**Календула.** В народной медицине отвар соцветий календулы пьют при заболеваниях печени, используют как желчегонное средство. Кроме того, исследования показали, что календула обладает противоопухолевой направленностью и оказывает положительное воздействие на организм больного человека.

**Пижма.** Широко применяется при заболеваниях печени, увеличивая желчеотделение, усиливая секрецию желудочно-кишечного тракта и обладая антимикробным действием. Рекомендуется при любых онкологических заболеваниях.

**Расторопша.** Особое внимание хочется обратить на плоды расторопши, которые очищают печень, улучшая ее работу.

**Одуванчик.** Рекомендуется при лечении любых онкологических процессов, способствуя повышению иммунитета. Улучшает функцию желудочно-кишечного тракта и работу печени, стимулируя желчеотделение.



(Продолжение.  
Начало на с. 9)

Трудно переносятся при болезнях печени бобовые и грибы, а также пища, богатая крахмалами: белая мука, сдоба забивают ткань печени. Отрицательно влияют на оздоровление печени и острые блюда. Запрещаются уксус, перец, горчица, маринады, редис, щавель, крепкий кофе, какао, алкоголь. Сливочное и растительное масло следует добавлять только в готовые блюда, жарить на них не следует. Наиболее рациональным является 4-5-разовое питание. Более редкий прием пищи приводит к накоплению жира, застою желчи, развитию дискинезии желчных путей и их воспалению. Необходимо употреблять до 2 л свежесжатых соков в день. Они улучшают кровообращение в печени и функциональное состояние ее клеток, нормализуют обмен глюкозы, белков, жиров. Под влиянием соков уменьшается вязкость желчи, снижается также концентрация холесте-

рина. Кроме того, онкологическим больным, по наблюдениям специалистов Центра "Живица", соки необходимы еще и потому, что они не содержат клетчатки, которая является дополнительным "мясом" для питания онкологических клеток.

Очищение печени соком моркови — самым богатым источником витамина А, быстро усваивающимся организмом, также практикуется в нашем Центре при лечении онкологических больных. Этот ценный продукт содержит в большом количестве витамины В, С, Д, Е, РР и К, заметно очищает печень, а вещество, закупоривающее протоки, растворяет. Употреблять его следует от 0,5 до 3-4 л в день.

Под наблюдением врачей Центра "Живица" в случае необходимости производят срочную очистку печени по следующей методике: 3 ст. л. ягод шиповника заварить с вечера в термосе 0,5 л кипятка. Оставить на ночь. Утром в стакан с 3 ст. л. ксилита или сорбита налить горячий настой шипов-

ника, размешать и выпить залпом. Ровно через 20 мин. допить оставшийся в термосе настой шиповника. Позавтракать (не ранее, чем через 45 мин.) овощным салатом, орехами, сочными фруктами, а также настоем из листьев малины, смородины. Между приемом жидкости и пищи необходимо активно двигаться. Повторить эту процедуру 6 раз через два дня на третий (например, воскресенье, среда, суббота, вторник, пятница, понедельник), впоследствии можно ограничиться одной процедурой в неделю. В результате очищаются лимфатические узлы печени, что положительно влияет на состояние всего организма.

В практике нашего онкоцентра широко используется медленная чистка печени. Ее, так же как и срочную, можно совмещать с чисткой кишечника и основным лечением по системе "Живица". Для этого необходимо стакан оливкового масла смешать со стаканом сока лимона и стаканом меда, поставить в холодильник на 7 дней. Принимать по 1 ст. л.

3-5 раз в день за 30 мин. до еды, предварительно перемешав. Курс — один месяц. После месячного перерыва при необходимости процедуру повторить. В течение года можно провести 4 курса.

В заключение хочется еще раз напомнить те правила, которых должен придерживаться каждый онкологический больной:

1. Не следует полагаться на какое-либо одно универсальное лекарственное средство, ибо в таком случае вы используете всего лишь один из множества шансов, предоставляемых вам природой.

2. Подбор разнообразных лекарственных средств должен производиться с учетом их сочетаемости друг с другом и индивидуальности пациента, то есть это должен быть строго продуманный сбалансированный комплекс.

3. Рак — болезнь неправильного образа жизни, и только изменив его, можно рассчитывать на положительный результат.

4. Хроническая природа рака

не должна настраивать вас на безысходность. Только постоянная действенная борьба, сущность которой аналогична борьбе жизни со смертью, принесет свои плоды, главным из которых будет полноценная, окрашенная положительными эмоциями жизнь.

Итак, одолеть коварный недуг можно только в том случае, если обрушиться на него всеми силами животворящей природы. А глубоко продуманная, сбалансированная, собранная по крупицам и созданная на основании опыта восточного и европейского народного целительства лечебная система "Живица" поможет в этой борьбе всем, кто обратится за помощью в наш Центр.

ЕЛЕНА ГОЛУБЕНКОВА,  
консультант онкоцентра  
"Живица"

Адрес: 129223, Москва,  
проспект Мира, ВВЦ  
(бывш.ВДНХ), павильон  
"Здоровье", онкоцентр  
народной медицины "Жи-  
вица". Тел. (095) 216-10-50

## НАШЕ ПИТАНИЕ И РИСК РАЗВИТИЯ РАКА

Питание — основа нормальной жизнедеятельности организма. Ежедневный рацион человека должен содержать комплекс белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в пропорциях, соответствующих состоянию его здоровья, возрасту, уровню занятий, энергозатратам.

В последние десятилетия во всем мире отмечен рост уровня заболеваемости. В развитых странах, где

форм этого заболевания. Высокий процент таких больных в Японии и некоторых других странах Азии. Развитие болезни связывают с избытком в рационе копченой и соленой пищи и недостатком свежих овощей и фруктов, которые предотвращают образование вредных нитрозаминов. В Северной Америке и Западной Европе уровень заболеваемости раком желудка, напротив, снижается. Так, в США, где принято разбавлять спиртное, он даже не входит в первую десятку наиболее часто встречаю-

тельных аналогов приводило к подавлению развития опухоли.

Таким образом, отдавая предпочтение несбалансированной, чересчур калорийной пище, вы рискуете стать жертвой одной из самых страшных болезней нашего века. Оградить же себя от этой опасности можно, придерживаясь следующих правил:

◆ Не увлекайтесь горячей пищей, острыми, солеными, копчеными продуктами, крепкими спиртными напитками.

◆ Старайтесь соблюдать режим питания. Не перегружайте

## "ЯК" против усталости и инфекций ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА — ВЫПЕЙ КИСЛОТЫ

"Вечная история: как весна — так грипп. Уж кажется и одеваешься тепло, и витамины принимаешь пачками — а все равно заболеваешь. Неужели от гриппа никак нельзя защититься?"

А. Ларищева, г. Вильнюс

Ученые-биофизики установили, что сезонные вспышки гриппа связаны с изменением энергетики клеток, которое происходит каждую весну и осень. В это время организм человека как бы расшатан, а поэтому наиболее уязвим

течение 3-4 недель — и болезнь вероятнее всего обойдет вас стороной.

Не бойтесь "пропить" себе "ЯНТАРНУЮ КИСЛОТУ" сами. Препарат (напомню, что это не лекарство, а пищевая добавка) не токсичен и не



...роду занятий, энергозатраты и времени года.

По данным эпидемиологических исследований, в последние десятилетия во всем мире отмечен рост уровня заболеваемости раком. В развитых странах, где число его жертв, по данным ВОЗ, составляет 25% всех смертей, у 30-40% мужчин и 60% женщин развитие болезни связывают с особенностями питания.

Как выяснилось, одной из причин рака полости рта, глотки, пищевода, желудка, печени, поджелудочной железы, толстой кишки, легких, молочной железы становятся переедание или, напротив, длительные периоды голодания, однообразная пища или перегрузка рациона определенными продуктами.

Эпидемиологи пришли к выводу, что употребление алкогольных напитков провоцирует возникновение рака полости рта, глотки, пищевода (при этом, правда, не установлено связи между развитием болезни и употреблением какого-либо определенного напитка). Курение и низкая гигиена ротовой полости также могут стать причиной рака этого отдела пищеварительного канала.

Кроме того, учеными была обнаружена прямая зависимость между раком пищевода и такими факторами, как: а) редкое употребление чечевицы, зеленых овощей, свежих фруктов, животного белка, витаминов А и С, рибофлавина, магния, кальция, цинка; б) злоупотребление рас-солами, солеными овощами, заплесневевшими продуктами, которые содержат нитрозокомпоненты; в) употребление очень горячих блюд и напитков.

В России рак желудка — одна из самых распространенных

разновидностей вредных нитрозаминов. В Северной Америке и Западной Европе уровень заболеваемости раком желудка, напротив, снижается. Так, в США, где принято разбавлять спиртное, он даже не входит в первую десятку наиболее часто встречающихся заболеваний.

Исследования, проведенные в различных странах, позволили выявить тесную связь между возникновением рака толстой кишки и недостатком в рационе клетчатки и избытком жира. В Южной Америке, где население отдает предпочтение в основном растительной пище, эта форма рака практически отсутствует. Обобщенные данные свидетельствуют о том, что насыщенные жиры, содержащиеся обычно в продуктах животного происхождения (мясо, внутренние органы животных — печень, почки, язык и др., птица, сливочное масло, сметана, сливки и т.п.), вызывают развитие рака толстой кишки гораздо чаще, чем жиры ненасыщенные, которыми богата растительная пища, морская рыба, бобовые.

Установлена прямая зависимость между возникновением рака молочной железы у женщин и несбалансированным рационом: избытком животных жиров и дефицитом растительных.

Одной из главных причин смерти мужчин в индустриальных странах является, как правило, рак легких. Помимо курения и загрязнения окружающей среды фактором, провоцирующим это заболевание, считают недостаточное частое употребление зеленых и желтых овощей. Эта гипотеза нашла подтверждение в эксперименте, проведенном на животных, когда добавление в их рацион витамина А и его синте-

опасности можно, придерживаясь следующих правил:

◆ *Не увлекайтесь горячей пищей, острыми, солеными, копчеными продуктами, крепкими спиртными напитками.*

◆ *Старайтесь соблюдать режим питания. Не перегружайте рацион высококалорийной пищей. Не передайте вечером.*

◆ *Питайтесь разнообразно в любое время года, включайте в свой рацион животные и растительные продукты в необходимом количестве. Ограничивайте потребление жирных сортов мяса и птицы. Следите за тем, чтобы содержание растительных масел составляло не менее 30% от общего количества жира в рационе. Ешьте побольше зеленых и желтых овощей, фруктов, морской рыбы, хлеба из муки грубого помола или с добавлением отрубей. Пейте соки.*

◆ *Не покупайте овощи, фрукты и зелень, выращенные в городе или на участках, расположенных вблизи автомагистралей и железных дорог. Они могут содержать большое количество канцерогенов, солей тяжелых металлов, нитратов.*

◆ *Включайте в свой рацион (желательно после консультации со специалистом-диетологом, гастроэнтерологом) комплексы витаминов и минеральных веществ, специализированные смеси, содержащие биологически активные пищевые добавки.*

Зоя Барышева

*За предоставленные сведения автор благодарит врача-гастроэнтеролога, диетолога клиники лечебного питания Института питания РАМН, кандидата медицинских наук Александра Борисовича Петухова.*

ученные-биофизики установили, что сезонные вспышки гриппа связаны с изменением энергетики клеток, которое происходит каждую весну и осень. В это время организм человека как бы расшатан, а поэтому наиболее уязвим и становится легкой добычей инфекции.

Как пережить критические периоды межсезонья "безболезненно"?

За регуляцию внутриклеточных энергетических процессов "отвечает" янтарная кислота. Это вещество вырабатывается самими клетками, а поступая в организм извне, улучшает энергетический обмен и тем самым активизирует защитные силы организма, "вооружает" его против гриппа, простуды и других неприятностей.

Большинство повседневных продуктов питания лишены янтарной кислоты, поэтому имеет смысл поддержать свое здоровье, потребляя содержащую ее пищевую добавку.

"ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА" ("ЯК") — плод многолетнего труда ученых нескольких научно-исследовательских центров России.

Всего 2-3 таблетки этого препарата ежедневно в

лезнь вероятнее всего обойдет вас стороной.

Не бойтесь "проникать" себе "ЯНТАРНУЮ КИСЛОТУ" сами. Препарат (напомним, что это не лекарство, а пищевая добавка) не токсичен и не вызывает побочных эффектов; возможность передозировки практически исключается. И все же больным с гиперацидным гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки необходима предварительная консультация лечащего врача, поскольку препараты янтарной кислоты могут повышать кислотность желудочного сока.

Тем, кому не по душе пить таблетки, пусть даже и безвредные, можно посоветовать добавлять "ЯНТАРНУЮ КИСЛОТУ" в различные блюда и напитки.

Используйте ее там, где обычно использовали лимонную кислоту. Особенно выиграют от этой замены дети, так как большие дозы лимонной кислоты "вымывают" из организма кальций, столь необходимый для нормального роста и развития ребенка.

МАРИНА ЛИСАКОВА

#### ПРОДАЖА В МОСКВЕ:

м. "Белорусская", Грузинский вал, 26, "Кулинария"; м. "Добрынинская", ул. Люсиновская, 36/50, "Цветы России"; м. "Павелецкая", ул. Кожевническая, 5, "Булочная"; м. "ВДНХ", пав. "Здоровье", киоск МЧС "Защита"; м. "Семеновская", ул. Кирпичная, 39/41, 3-й эт.

Справки по тел. 562-72-77,  
366-14-08 (опт, региональные дилеры).





В МАРТОВСКОМ НОМЕРЕ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ МЫ РАССКАЗАЛИ ОБ ОДНОМ ИЗ САМЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ МЕСТ ПЛАНЕТЫ — ПРЕКРАСНОМ ОСТРОВЕ НА ОЗЕРЕ БАЙКАЛ. МАТЕРИАЛ НАЗЫВАЛСЯ

## ДАРЫ ОЛЬХОНА

Для изучения и переработки его целебного растительного и минерального сырья в Иркутске было создано предприятие Дом "Ольхон", производящее по народным рецептам косметическую и лечебно-профилактическую продукцию для оздоровления человека. Мы познакомили читателей с выпускаемым здесь бальзамом "Ольхон-1". Продолжая начатую тему, предлагаем информацию о следующем препарате серии — "Ольхон-2".

Приготовленный на основе экстракта местных лекарственных трав с использованием байкальской воды, он представляет собой лечебный антиаллергический крем из натуральных компонентов. Это хорошее косметическое и гигиеническое средство для ухода за кожей головы и волосами. Благоприятно действуя на нервные

окончания и подкожную капиллярную сеть, он укрепляет корни волос, предупреждает их выпадение.

"Ольхон-2" — одно из наиболее действенных средств народной медицины; используется при лечении гипертонической болезни, мигрени, головной боли; гриппа, ангины, простудных заболеваний; при отитах, гайморитах, пародонтозе; нейродермите, псориазе, диатезе и других кожных заболеваниях; простатите, геморрое; применяется в гинекологии, при маточных кровотечениях, воспалительных процессах.

"Ольхон-2" прошел гигиеническую экспертизу и имеет сертификат качества.

Противопоказания к применению и побочные эффекты в практике использования препарата не отмечались.

**Лечебные препараты Дома "Ольхон" можно приобрести в КВК "Помоги себе сам" (Волгоградский пр-т, д.46/15; тел.: 179-10-20, факс: 179-83-22).**



**В ЦЕНТРЕ "ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА" ПРИ КАЛУЖСКОМ ФИЛИАЛЕ ФОНДА "ПОМОГИ СЕБЕ САМ" ОТКРЫТО ПЕРВОЕ В РОССИИ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО МЕД ТЕК (АВСТРИЯ).**

**Здесь регулярно проводятся курсы обучения врачей методике доктора (Шнайдера (коррекция энергетических колебаний в организме), продается оборудование, ведется прием больных.**

**Очередные курсы для врачей будут организованы в мае 1997 г. Занятия ведут специалисты из Германии и Австрии.**

ПОМОГИ СЕБЕ САМ: 179-10-20

## Домашний курорт

# ЦЕЛЕБНАЯ ШУНГИТОВАЯ ПАСТА

ЭТИМ СРЕДСТВОМ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ ЦЕЛИТЕЛИ, ЛЕЧИВШИЕ ЕГИПЕТСКИХ ФАРАОНОВ И РИМСКИХ ПАТРИЦЕВ. ОНО БЫЛО ИЗВЕСТНО ЗНАХАРЯМ СРЕДНЕВЕКОВЬЯ И ПРОСВЕЩЕННЫМ ЭСКУЛАПАМ ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ. ЕГО МОЖНО БЫЛО НАЙТИ НЕ ВЕЗДЕ, НО ТУДА, ГДЕ ОНО ОБНАРУЖИВАЛОСЬ, СТЕКАЛИСЬ, ТОЧНО ПАЛОМНИКИ В МЕККУ, БОЛЬНЫЕ И УВЕЧНЫЕ. ПОЗДНЕЕ МЕДИЦИНСКАЯ НАУКА ОБРАТИЛА СВОИ ВЗОРЫ НА НЕГО И НЕ ОТВЕРГЛА, А ПРИНЯЛА В СВОЙ АРСЕНАЛ...

Речь, конечно, идет о грязелечении. Открытое эмпирическим путем, оно прошло проверку практикой и получило затем теоретическое обоснование. Список заболеваний, при которых показано применение лечебных грязей, очень широк: остеохондроз, артриты, плохо срастающиеся переломы; различные невриты, радикулиты; гинекологические, урологические, кожные заболевания.

Потребность в грязелечении велика, но медицинских учреждений, где оно применяется, не так уж много. И дело не только в организационной неадаптивности. Чтобы образовались запасы лечебной грязи — иловой, торфяной, сапропелевой или сопочной, нужны особые природные условия.

На нашей планете есть уникальное место, где находятся живые целебные источники, которые, как говорится в указе Петра Великого, "...сам Господь по своей к нам милости здесь... явить благоволил...". Это северное Заонежье, первый российский курорт "Марциальные воды". А силу живым заонежским источникам дает залегающая в этих местах загадочная черная порода — "аспидный камень", или шунгит, содер-

жащий различные формы высокоглобулярного углерода и имеющий уникальный минеральный состав.

В узком заливишке на берегу карельского Габозера имеются отложения целебной минеральной грязи черного цвета, которая наряду с минеральной водой активно используется в лечебной деятельности курортов "Марциальные воды" и "Кивач". Ученые из научно-технического центра "Машэкология" в Санкт-Петербурге заинтересовались механизмом образования этого природного продукта, изучили его состав и свойства. Моделируя естественный процесс, они пришли к выводу, что возможно создание дешевого продукта, обладающего более ярко, чем у габозерской грязи, выраженными лечебными свойствами. Так родилась шунгитовая аппликативная грязевая форма — шунгитовая паста "Онега", которая представляет собой сметанообразную взвесь шунгита в минерализованной очищенной воде. Паста черного цвета, без запаха, обладает ярко выраженным прогревающим эффектом, улучшающим трофику (питание) тканей.

Применяется паста "Онега" при дегенеративно-дистрофических вос-

палительных и посттравматических недугах опорно-двигательной системы; остеохондрозе, радикулите, миозите, ревматическом полиартрите, артрозо-артритах различной локализации, детских церебральных параличах, последствиях травм костей, суставов. Хорошо зарекомендовала себя при лечении аллергических и кожно-аллергических болезней: экзем, псориаза, нейродермита, контактно-аллергических и атопических дерматитов. Весьма эффективна как средство от гинекологических заболеваний: хронических аднекситов, рубцово-спаечных процессов в области малого таза, параметритов, хронических бартолинитов и воспалительных образований придатков матки. Хорошие результаты достигнуты в устранении последствий травм суставов и мышц у спортсменов.

Итак, хочется сказать в заключение, природное чудо, в котором "повиновен" легендарный минерал шунгит, наконец-то доступно каждому, и домашний курорт, о котором многие только мечтают, становится реальностью наших дней.

**В. ЧЕЧЕВИЧКИН,  
КАНД. ХИМ. НАУК**

ЖИВОТВОРЯЩАЯ СИЛА



...годе доктор Шнайгера (коррекция энергетических ко-  
...бной в организме), продается оборудование, ведется  
...рмат больных.

**Очередные курсы для врачей будут организованы в мае  
1997 г. Занятия ведут специалисты из Германии и Авст-  
рии.**

**Заявки принимаются по адресу:  
248650, г.Калуга, ул. Ленина, 106; тел. (08422) 7-72-98.**

## МКЦ "АНКИР-Б" — СТОПРОЦЕНТНЫЙ ЭФФЕКТ

— Что еще за МКЦ? — по-  
жмет плечами иной читатель.  
— Что ни день, то новость.

**Постараемся ответить на  
вопрос, что же это такое.**

МКЦ — это микрокристал-  
лическая целлюлоза. Пищевая.  
По характеристикам близка к  
натуральным пищевым волок-  
нам, которые в виде естествен-  
ных компонентов содержатся в  
съедаемых нами продуктах. А  
принимать ее можно всем (она  
из разряда так называемых пи-  
щевых добавок), — причем в  
целях лечебно-профилактичес-  
ких. Например, делать это це-  
лесообразно при химической и  
микробной интоксикации, от-  
равлении тяжелыми металла-  
ми, для нормализации пищева-  
рения; сидя на диете в случаях  
ожирения, диабета, атероскле-  
роза, ишемической болезни  
сердца, гастроэнтерологичес-  
ких заболеваний. А еще для  
предотвращения всяческих не-  
нужных новообразований в ор-  
ганизме — камней в желчном  
пузыре, почках и т.п.

Чем же таблетки МКЦ мо-  
гут помочь? В желудке они,  
впитывая жидкость, разбухают,  
вызывая ощущение сытости, и  
начинают действовать двумя  
способами — механическим и  
осмотическим. Очищают от  
"плохих" пленки слизистую

оболочку тонкого кишечника  
до такой степени, что она на-  
чинает всасывать пищу почти  
стопроцентно. В желудочно-  
кишечном тракте поглощают  
вредные вещества, радионук-  
лиды и проч.

Воздействует МКЦ на орга-  
низм в целом, и эффект дости-  
гается вследствие нормализа-  
ции обмена веществ, но у каж-  
дого по-своему. Чтобы ощу-  
тить это, лечение надо растя-  
нуть на 3-4 недели. Потребля-  
ется МКЦ как пищевая добав-  
ка или в виде таблеток, запива-  
емых водой. Добавка заклады-  
вается в продукты на стадии  
полуфабрикатов (фарш, тесто,  
соус и т.п.); таблетки принима-  
ют самостоятельно несколько  
раз в сутки, помня при этом,  
что суточную дозу надо нара-  
щивать постепенно. Оздорови-  
тельный результат зависит не  
только и не столько от объема  
принимаемого, сколько от ре-  
гулярности приемов.

МКЦ "АНКИР-Б" произ-  
водится только в Бийске Ал-  
тайского края заводами обо-  
ронного комплекса (АО "Эва-  
лар" и АО "Полиэкс") по отра-  
ботанной за годы технологии.  
Поэтому продукт абсолютно  
чист, высокотехнологичен, и  
воздействие его на организм  
человека весьма эффективно.

...онежье, первый россий-  
ский курорт "Марциаль-  
ные воды". А силу живым  
заонежским источникам  
дает залегающая в этих  
местах загадочная черная  
порода — "аспидный ка-  
мень", или шунгит, содер-

...ного цвета, без запаха, об-  
ладает ярко выраженным  
прогревающим эффектом,  
улучшающим трофику  
(питание) тканей.

Применяется паста  
"Онега" при дегенератив-  
но-дистрофических вос-

...доступно каждому, и до-  
машний курорт, о кото-  
ром многие только мечта-  
ют, становится реально-  
стью наших дней.

**В.ЧЕЧЕВИЧКИН,  
КАНД. ХИМ. НАУК**

## ЖИВОТВОРЯЩАЯ СИЛА

Автору этого издания (Метод СОЭВУС  
(в 5 томах). М., 1996) Г.Н.Сытину выпала  
нелегкая судьба: фронт, ранения, контузия,  
неподвижность. В двадцать с небольшим  
лет он стал инвалидом. Медицина оказа-  
лась бессильной, и борьбу за право жить  
полноценно пришлось вести в одиночку.  
Помог выбор, сделанный еще в детстве: в  
школе он увлекся психологией и вступил в  
переписку с известным ученым. Это стало  
опорой в черные дни. Оказавшись один на  
один с немощью, он начал разрабатывать  
психокоррекционный метод самовосстано-  
вления, ставший впоследствии не только  
темой его кандидатской диссертации, но и  
делом жизни. В основе метода, названного  
им СОЭВУС (словесно-образное эмоцио-  
нально-волевое состояние человека), —  
ученье И.П.Павлова о речи как второй сиг-  
нальной системе и ее связи с подсознани-  
ем человека, управляющим физиологичес-  
кими процессами в организме.

Глава, открывающая первый том, начи-  
нается словами: "В метод СОЭВУС (или  
метод психокоррекции) входят исцеляю-  
щие настроения (тексты), принципы построе-  
ния настроев, методика их усвоения и при-  
емы самоизлечения, а также пути исполь-  
зования данного метода в самых разных ус-  
ловиях и с разными целями". Несмотря на  
свой малый объем, глава содержит и ха-  
рактеристику метода, и его теоретическое  
обоснование, и рекомендации тем, кому  
адресованы настроения.

Все остальное пространство издания (за  
исключением небольшого исследования  
"Самоубеждение как средство воспитания и  
оздоровления личности" в 5-м томе) отдано  
текстам исцеляющих настроев, каждый из  
которых имеет конкретное предназначение:  
на устойчивость нервной системы, против  
аритмии сердца, против диабета, против  
ожирения, от импотенции, на преодоление  
ночного недержания мочи у детей... Их сот-  
ни и сотни. Даже наспех пробегаая глазами

эти тексты, начинаешь догадываться о не-  
коем родстве их с заговорами, заклинани-  
ями, ворожбой — тем, что некогда в каждой  
местности называли по-своему: "причеть",  
"голошение", "вопа" и т.д. Эмоционально  
напряженный язык и стиль их с синтакси-  
ческими повторами, нагнетанием, "нани-  
зыванием", интонационно и семантически  
выверенными словесными конструкциями  
несут в себе какую-то психологическую  
тайну.

Конечно, Г.Н.Сытин сознательно поль-  
зуется наработанным в народе опытом "по-  
тайного" фольклора. Изучал он его годами,  
не перестает интересоваться и по сей день.  
Но лечит не бабушкиными заговорами да  
ворожбой. Проанализировав структуру и  
механизмы их воздействия, он разработал  
научный метод составления собственных  
оригинальных текстов, оказывающих на-  
правленное воздействие на организм как  
целое и на отдельные органы.

На протяжении более чем десяти лет  
"испытательным полигоном" разрабатыва-  
емых настроев был сам автор. Результат?  
Его полное самоисцеление: в 1957 году,  
пройдя медкомиссию, он признан "годным  
к строевой службе". Хотя метод СОЭВУС и  
нельзя считать панацеей от всех без исклю-  
чения недугов, тем не менее это подлинное  
детище XX века, совместившее в себе но-  
вейшие научные открытия и многовековой  
народный опыт.

А что касается гарантий, то метод  
Г.Н.Сытина, неоднократно проверенный  
Минздравом, Институтом биофизики РАН  
и др., признан состоятельным и рекомен-  
дован в практику.

**Книги и препараты можно приобре-  
сти в КВК "Помоги себе сам" (Моск-  
ва, Волгоградский пр-т, 46/15; тел.  
179-10-20, факс: 179-83-22), или вос-  
пользовавшись услугами рассылки.**

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №4 (32) 1997



Если бы вас попросили назвать несколько характерных примет весны, то наверняка наряду с журчанием ручьев, капелью и веселым щебетом птиц вы упомянули бы сонливость, слабость, быструю утомляемость, нарушение аппетита. Это состояние называют весенней усталостью.

## ВЕСЕННЯЯ УСТАЛОСТЬ

Вот как в прошлом веке описывал весеннюю усталость известный немецкий пропагандист природных способов оздоровления С.Кнейпп: "Весной здоровый крепкий организм старается удалить некоторые нездоровые соки, которые накопились в нем в продолжение зимы. Они вызывают болезненные состояния, которые носят название "весенних болезней", как, например, сыпь, понос, колики и прочее".

Весной резко ускоряется ход внешних астрономических часов: увеличиваются продолжительность светового дня, солнечная активность, напряженность магнитного поля Земли. Внутренние биологические часы организма реагируют на эти перемены: резко возрастает амплитуда большинства биоритмов. Так, повышается возбудимость нервной системы, активизируется образование гормонов гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, желудка, кишечника, половых желез. По этой причине у многих отмечаются малейшие изменения в состоянии организма, наибольшая проницаемость сосудов,

требляет блюда из трав в среднем три раза в месяц, а старики (от 80 до 90 лет) — более 12 раз в месяц! По мнению главного геронтолога Абхазии доктора медицинских наук Ш.Д.Гогохия, регулярное употребление дикорастущих съедобных растений — один из основных факторов долголетия и высокой работоспособности горцев.

В чем же сила первой весенней зелени? По-видимому, содержащиеся в растениях физиологически активные вещества (в первую очередь информационные) налаживают обмен, повышают резервы функционирования органов и систем, увеличивают диапазон их нервной и эндокринной регуляции, обеспечивая тем самым коррекцию (как бы подзавод) биологических часов и поддерживая или восстанавливая высокую работоспособность организма.

Более сотни дикорастущих растений средней полосы России могут обогатить наш весенний рацион. Еще 40-50 лет назад из них готовили различные блюда: салаты, винегреты, ботвиньи, окрошки, борщи, вторые блюда, напитки. Но, к сожалению, выбор растительных про-

30 г растительного масла. Молодые листья сныти промыть, ошпарить кипятком, выдержать 5-10 мин. до ослабления своеобразного аромата. Листья

сныти и кислицы измельчить, заправить маслом.

В состав комбинированных салатов входят растения разных групп. Принцип приготовления тот же: 75-80% пресных и 20-25% других трав.

Можно начать с комбинированного салата "Весна". Его готовят из молодых весенних листьев яснотки (100 г), щавеля кислого (30 г), пастушьей сумки (30 г), одуванчика (10 г), березовых листочков (20 г), корней цикория (20 г). Листья моют, измельчают, перемешивают. С корня цикория снимают кожицу и режут его на мелкие кусочки. Полученную массу перемешивают и заправляют растительным маслом.

Не менее полезны салаты и винегреты, вегетарианские супы, борщи, блюда из шпината, пюре из овощей, каши с зеленью (лучше дикорастущей).

Желудок легче усваивает зелень, подвергнувшуюся тепловой обработке, однако при длительном кипячении витамины разрушаются. Чтобы сохранить в зелени как можно больше полезных веществ, известный советский ботаник профессор Г.Г.Босса рекомендовал соблюдать определенные правила

## ЧТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ О ВИТАМИНАХ БУДУЩАЯ МАМА

Началась весна, и сейчас самое время поговорить о витаминах. А что значат витамины для беременных, и говорить не приходится. И я решила поделиться своим опытом. Дело в том, что во время беременности у женщин часто возникают трещины в углах рта, десны кровоточат, кожа на коленях становится сухой и шелушится. Так было и у меня. Это доставляло массу неприятностей, пока я не прочла брошюру В.И.Пичуева "Чтобы быть здоровой". Оказывается, причиной всех этих отклонений был недостаток витаминов. Стоило мне обогатить свой рацион, как все нормализовалось. Этими же рекомендациями пользовалась и во время второй беременности, советовала родным и близким. Может быть, кому-нибудь еще они помогут.

Итак, судороги мышц конечностей, сухость кожи и нарушение ее чувствительности указывают на недостаток в организме витамина В<sub>1</sub>. Ешьте ржаной хлеб, морковь, бобы, горох, капусту, апельсины, яблоки, молоко, яйца, печень, пивные дрожжи, и все пройдет.

Если кожа на коленях становится сухой и принимает вид "рыбьей чешуи", вам не хватает витамина РР (никотиновой кислоты). Употребляйте в пищу сухие дрожжи, ржаной хлеб, картофель, жареную свинину, и ваша кожа приобретет здоровый вид.

Быстрая утомляемость, сонливость, точечные подкожные кровоизлияния и кровоточивость десен сигнализируют о дефиците витамина С. Его много в свежей и квашеной капусте, свекле, помидорах, зеленом луке, моркови, салате, черной смородине, землянике, шиповнике, лимонах, картофеле, молоке, яйцах.

светобоязнь и слезотечение, то в организме не хватает витамина В<sub>2</sub>. Им особенно богаты пивные дрожжи и печень.

Общая мышечная слабость, способная в дальнейшем привести к самопроизвольному прерыванию беременности и преждевременным родам, указывает на необходимость обогатить ваш организм витамином Е, который содержится в проросших зернах пшеницы, салате. Обычно витамин Е назначают с лечебной целью женщинам, имевшим в прошлом самопроизвольные выкидыши и преждевременные роды. Выпускают его в виде масляного раствора, принимают по одной чайной ложке два раза в день.

Достаточное содержание витамина А предохранит вас от расстройств зрения, так называемой "куриной слепоты". Поэтому употребляйте в пищу больше таких продуктов как абрикосы, шпинат, салат, капуста, брюква, морковь, томаты, сливочное масло, молоко, печень, говяжий и рыбий жир, яичный желток.

Когда в организме беременной не хватает витамина Д, после родов у нее могут возникать мышечные судороги, а у ребенка — развиваться рахит. Поэтому заблаговременно вводите в свой рацион рыбий жир, икру и яичный желток.

Настойчивое желание есть мел, соль, известь указывает на недостаточное количество кальция. В этом случае следует изменить диету и принимать препараты, содержащие кальций, железо, фосфор.

Правильное питание, соблюдение диеты могут полностью обеспечить беременную женщину необходимым количеством витаминов для сохранения ее здоровья и правильного развития плода.



тракта, половых желез. Очевидно, по этой причине весной отмечаются максимум воспалительных и аллергических реакций организма, наибольшая проницаемость сосудов, чувствительность к действию холода, сырости. Неустойчивые погодные условия способствуют нарушению иммунитета, изменению микробной флоры кишечника (дисбактериозу) и верхних дыхательных путей. Иными словами, весной человеческий организм наиболее уязвим.

В условиях повышенных нагрузок резко возрастает потребность в физиологически активных веществах (витаминах, микроэлементах, антиоксидантах и др.), как раз их-то в весеннем рационе меньше всего. Отсюда несогласованность биоритмов разных органов и систем, отставание внутренних часов от внешних. Есть основания полагать, что весной происходит генетическая перестройка ритмов активности ферментов и гормонов желудочно-кишечного тракта. Возможно, причину надо искать в образе жизни наших предков, когда древние племена кочевали в поисках свежих растений. Кстати, их включение в рацион и сегодня является простейшим способом нормализации самочувствия.

Исследования показали, что рацион долгожителей Кавказа содержит почти сто видов диких растений. Интересно, что в семьях долгожителей горного Дагестана молодежь (от 18 до 30 лет) упо-

татив наш весенний рацион. Еще 40-50 лет назад из них готовили различные блюда: салаты, винегреты, ботвиньи, окрошки, борщи, вторые блюда, напитки. Но, к сожалению, выбор растительных продуктов в основном бывает обусловлен их доступностью, а не пользой. Разумеется, проще купить в ближайшем магазине килограмм яблок или апельсинов, чем выбраться в весенний лес за молодой зеленью. Но если вы действительно беспокоитесь о своем здоровье, лениться не стоит. Вспомните, что наши предки славяне весной очищали организм свежим березовым соком, а королевские семейства многих стран Европы еще два-три столетия назад считали обязательным пить весной свежие соки крапивы, одуванчика, первоцвета, медуницы и многих других растений.

Прекрасное средство от весенней усталости — салаты из свежей молодой зелени. По вкусовым свойствам их можно разделить на кислые, пряные, горьковатые, вяжущие и комбинированные. Первые четыре группы имеют общий принцип приготовления. Пресные растения (до 95% объема) смешивают с кислыми, пряными, горькими или вяжущими (5-10%), которые служат микродобавками, улучшающими вкус и диетические свойства салатов. Предлагаю вниманию читателей рецепт приготовления **кислого салата "Молодецкий"**: 210 г листьев сныти, 60 г молодых листьев кислицы,

рушаются. Чтобы сохранить в зелени как можно больше полезных веществ, известный советский ботаник профессор Г.Г. Босса рекомендовал соблюдать определенные правила.

Так, нельзя хранить мелко нарезанную зелень на воздухе — ее нарезают непосредственно перед варкой. Класть зелень следует в кипящую воду и малыми порциями, чтобы кипение быстро восстанавливалось. Вода должна покрывать ее полностью в течение всей варки. Ни в коем случае нельзя сливать овощной отвар, богатый витаминами. Его можно использовать для приготовления супов, напитков, бульонов. Для варки овощей наиболее пригодна эмалированная посуда.

По скорости приготовления травы можно разделить на две группы: легко- и трудноразвариваемые. К первой относится вся нежная молодая зелень (кислица, щавель, пастушья сумка и др.), которая варится 5-10 мин. Трудноразвариваемые травы (сныть, борщевик, подорожник и др.), а также клубни и корни (девясил, лопух, таволга, козлобородник и т.п.) варятся или тушатся в закрытой посуде 30-40 мин., иногда дольше. Поэтому нежные травы, не требующие длительной тепловой обработки, следует добавлять в блюдо за 5-10 мин до его готовности.

По материалам книги  
**В.А. Иванченко**  
**"СЕКРЕТЫ ВАШЕЙ**  
**БОДРОСТИ"**

излияния и кровоточивость десен сигнализируют о дефиците витамина С. Его много в свежей и квашеной капусте, свекле, помидорах, зеленом луке, моркови, салате, черной смородине, землянике, шиповнике, лимонах, картофеле, молоке, яйцах.

Если появляются трещины в углах рта, кожа шелушится, возникают

кальций, железо, фосфор. Правильное питание, соблюдение диеты могут полностью обеспечить беременную женщину необходимым количеством витаминов для сохранения ее здоровья и правильного развития плода.

**А. КОМЛЕВА**

## **Зеленая аптека**

# **ПОКА НЕ РАСПУСТИЛИСЬ ПОЧКИ**

**В РАЗГАРЕ ВЕСНА, И ПОРА ПРИНИМАТЬСЯ ЗА СБОР ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, ПОПОЛНЯТЬ СВОЮ ДОМАШНЮЮ АПТЕКУ.**

Собирать лекарственные растения нетрудно, но очень важно хорошо их знать и соблюдать правила сбора, сушки и хранения.

Каждое растение в течение года проходит определенные стадии развития, отличающиеся характером биохимических и физиологических процессов, и соответственно, лечебным эффектом. В стеблях, листьях, цветках наибольшее количество лекарственных веществ накапливается в период от начала роста растения до начала образования семян, в плодах и семенах это происходит в период их полного созревания; а в корнях, клубнях, корневищах и луковичках максимальное лекарственное обогащение связано с концом вегетационного периода (сентябрь - ноябрь). Периоды прохождения стадий развития растений сдвигаются в зависимости от погодных условий и географического положения.

Наземные части (стебли, листья, цветки) лекарственных растений следует собирать в хорошую, ясную погоду, после спада росы. Подземные (корни, клубни, луковички) можно заготавливать в любую погоду, потому что перед сушкой их все равно необходимо мыть. Ядовитые растения следует класть в отдельную тару, не пробовать на вкус, после сбора тщательно мыть руки, сушить и хранить также отдельно.

Итак, наступила весна, деревья уже почувствовали приближение лета, в них начинается сокодвижение, и можно начинать заготавливать древесные почки и кору.

Почки собирают в период их набухания, но до распускания. Крупные почки (сосновые и др.) можно срезать с ветвей ножом, а мелкие (например, березовые) срезают вместе с ветками, сушат, а затем обмолачивают. Для сушки почек необходимо подготовить хорошо проветриваемое помещение, в котором сырье рассыпают тонким слоем.

Кору легче собирать в период усиленного весеннего сокодвижения, когда листья еще не распустились. При сборе коры необходимо соблюдать осторожность, чтобы не нанести деревьям непоправимого вреда. Сушить сразу после сбора, в тени. Хорошо подсушенная, при ломке она должна хрустеть и не гнуться.

Апрель — время сбора коры дуба, калины, крушины, можно продолжать заготовку березовых и сосновых почек, а также почек тополя черного. В апреле также собирают корневища таких растений, как лапчатка прямостоячая, папоротник мужской, горец змеинный.

О летнем и осеннем периодах сбора мы расскажем вам в следующих номерах газеты.



## ЖЕНЩИНА ДОЛИНЫ ХУНЗА...

Долгожительство — это не конкретный возрастной рубеж, перешагнув который, вы считаетесь долго живущим. Для каждой эпохи, среды обитания свои границы. Например, по сравнению со средней продолжительностью жизни в Древнем Риме (28-30 лет), где 40-летние считались стариками, а 60-летние пригодными только для жертвоприношений, мы с вами смело можем назвать себя долгожителями. Но пусть годы идут своим чередом, а возраст для души и тела можно установить самим.

Обратимся к опыту индийских долгожителей, живущих в долине Хунза.

32-тысячное население этого рая не знает болезней. Средняя продолжительность жизни здесь — 120 лет! В чем же секрет?

Шотландский врач Мак Каррисон, проживший 14 лет в непосредственной близости от Хунзы, пришел к выводу, что основным "источником" долголетия этого народа является диета.

Жители долины Хунза — вегетарианцы. Как правило, их

рацион состоит из сырых овощей и фруктов (летом), проросшего зерна, сушеных абрикосов, овечьей брынзы (зимой). Кстати, об абрикосах. У жителей Хунзы есть такая поговорка: "Женщина долины Хунза не пойдет за милым туда, где не растут абрикосы".

Чтобы окончательно убедиться в том, что именно диета является секретом долголетия жителей долины, Каррисон, вернувшись в Англию, провел серию опытов на животных. Одной группе животных давалась пища со стола обычной лондонской семьи (белый хлеб, сельдь, сахар-рафинад, консервированные и вареные овощи). В итоге в этой группе стали появляться самые разнообразные "человеческие" болезни. Другая группа находилась на диете "Хунза". На протяжении всего опыта животные этой группы оставались здоровыми.

Считается, что на продолжительность жизни влияют климатические условия. Любопытно, что люди, живущие в тех же климатических условиях, что и жители долины Хун-



за, страдают самыми различными заболеваниями и продолжительность их жизни в 2 раза меньше. Следовательно, если человек питается неправильно, то от болезней его не спасет даже горный климат.

Жители долины Хунза, в отличие от соседних народностей, очень похожи на европейцев. По мнению историков, основателями первых общин Хунзы были купцы и воины из армии Александра Македонского, осевшие здесь во время похода по горным долинам реки Инд. Так что и европейцы могут жить долго, если будут правильно питаться.

Анна Баймашова

## ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ МЯСА

Как правило, первое блюдо в рационе долгожителей отсутствует. Многие читатели, особенно мужчины, вряд ли согласятся отказаться от мяса (хотя соя ничуть не хуже во всех отношениях) и супа одновременно, но ведь мясной бульон можно успешно заменить овощным.

### БОРЩ С КУКУРУЗОЙ

Вам потребуется: 500 г свеклы, 400 г капусты, 100 г моркови, 120 г репчатого лука, 2-3 початка кукурузы, 2 л воды, 10 г сахара, томатная паста, специи, соль (по вкусу).

#### Способ приготовления

Отварить очищенные початки кукурузы. Морковь и репчатый лук нарезать соломкой, обжарить в масле (6-8 мин.), добавить томатную пасту и еще пассеровать в течение 4-5 мин. Свеклу запечь в духовке или отварить, очистить, нарезать соломкой, соединить с обжаренными овощами, добавить немного воды и потушить. Капусту нашинковать соломкой и вместе с тушеными овощами, зернами отваренной кукурузы и специями добавить в кипящий кукурузный отвар.

## ВМЕСТО ХЛЕБА — МАМАЛЫГА

Вместо пшеничного хлеба, столь нам привычного, долгожители Кавказа употребляют кукурузные лепешки и мамалыгу, рецепт которой мы предлагаем.

### МАМАЛЫГА С БРЫНЗОЙ

Вам потребуется: 2 стакана кукурузной муки, 200 г брынзы, 3 луковицы, 4 ст.л. растительного масла, 4 стакана воды, соль по вкусу.

#### Способ приготовления

Кукурузную муку всыпать в кастрюлю с кипящей водой, перемешать и проварить до загустения. Готовую мамалыгу выложить на тарелку, сверху уложить обжаренный на растительном масле репчатый лук и кусочки брынзы.

## ГДЕ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ, ИЛИ ГЕОГРАФИЯ ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТИ

Человек может дожить до глубокой старости почти в любых климатических условиях: как в тропиках, так и в заполярных. Однако существуют страны, географическое положение которых способствует продолжению жизни.

## ОСТОРОЖНЕЙ НА ПОВОРОТАХ!

Вряд ли кому-либо точно известна максимальная продолжительность жизни человека. Некоторые генетики, руководствуясь в своих гипотезах данными о скорости старения клетки, считают, что человек должен жить 110-120 лет. Как же дожить до 100 лет?

Если вы хотите жить долго, первое, на что следует обратить внимание, это генеалогическое древо вашей семьи. По мнению ученых, долгожительство передается по наследству. Существует определенная связь между продолжительностью жизни родителей и их де-

в всех случаях заболевания раком легких и горла. Курильщики вдвое чаще подвержены инфарктам, чем некурящие.

Второе место по "пожиранию жизни" занимает алкоголь. Хотя само по себе употребление спиртных напитков жизнь не сокращает (Лестер Бреслоу, декан факультета здравоохранения Ка-

Например, "повороты в судьбу" — практически любая сколько-нибудь значительная перемена в вашей жизни может отразиться на здоровье. Именно эти самые "повороты" обычно сопровождаются стрессами. Многочисленные наблюдения показали, что сильный эмоциональный стресс не только



## ДОЛЬШЕ, ИЛИ ГЕОГРАФИЯ ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВА

Человек может дожить до глубокой старости почти в любых климатических условиях. Как в тропиках, так и в заполярье. Однако существуют страны, географическое положение которых способствует продлению жизни.

Считается, что в холодных краях человек живет дольше, чем в теплых, так как в жару организм изнашивается быстрее. Вообще долголетию благоприятствует климат тех стран, где показатели барометра и термометра более или менее постоянны.

Европейская страна с самым "непредсказуемым" климатом — Германия, где в один и тот же день утром бывает мороз, а в полдень — жарко; или после теплой погоды в марте в мае выпадает снег. Такой переменчивый климат является причиной того, что до глубокой старости здесь доживают реже, чем в соседних странах, расположенных в тех же широтах.

Еще один любопытный факт: люди, живущие на возвышенностях, достигают глубокой старости чаще, чем жители низин. (Достаточно вспомнить долгожителей Кавказа.) Но в более "равнинной" Шотландии стариков гораздо больше, чем в Швейцарии — самой "высокогорной" стране Европы. Это объясняется тем, что, во-первых, на очень большой высоте воздух сильно разрежен; во-вторых, как правило, в этих местах температура слишком переменчива, что также неблагоприятно сказывается на здоровье.

Способствует долголетию чуть влажный воздух, поскольку сухой "высасывает" из организма живительную влагу. Поэтому на островах и полуостровах люди живут дольше, чем на материке. Примером могут служить такие островные государства, как Кипр и Япония.

А что же Россия с ее обширной территорией? Большая ее часть расположена в умеренном климате — сама прижана здесь предоставила людям возможность жить долго. А как мы используем эту возможность...

Из книги Х.ГУФЕРЛАНДА и Д.КУРЦМЕНА "ВРЕМЯ ЖИТЬ"

## ОСТОРОЖНЕЙ НА ПОВОРОТАХ!

Вряд ли кому-либо точно известна максимальная продолжительность жизни человека. Некоторые генетики, руководствуясь в своих гипотезах данными о скорости старения клетки, считают, что человек должен жить 110-120 лет. Как же дожить до 100 лет!

Если вы хотите жить долго, первое, на что следует обратить внимание, это генеалогическое древо вашей семьи. По мнению ученых, долголетие передается по наследству. Существует определенная связь между продолжительностью жизни родителей и их детей. Хотя она не столь закономерна, как, например, в отношении роста.

Как известно, родителей мы не выбираем, но если зерно долголетия брошено вашими предками, создать для него благоприятную почву — ваша задача. Для начала вам придется отказаться от вредных привычек — "пожирателей жизни". Например, курения. Курение — причина более 95%

всех случаев заболевания раком легких и горла. Курильщики вдвое чаще подвержены инфарктам, чем некурящие.

Второе место по "пожиранию жизни" занимает алкоголь. Хотя само по себе употребление спиртных напитков жизнь не сокращает (Лестер Бреслоу, декан факультета здравоохранения Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, обнаружил, что умеренно выпивающие люди живут дольше пьяниц или тех, кто не пьет совсем), но злоупотребление ими может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, циррозу печени.

Имеются и другие факторы, влияющие на продолжительность жизни.

Например, "повороты в судьбе". Практически каждая перемена в вашей жизни может отразиться на здоровье — ведь мы сами "повороты" обычно сопровождаем стрессами. Многочисленные наблюдения показали, что сильные эмоциональные стрессы неизменно открывают дорогу болезням. Поэтому будьте осторожны "на поворотах"!

Если вы хотите пополнить списки долгожителей, подумайте и о спутнике жизни. Известно, что люди, живущие в супружестве, оказываются долговечнее тех, кто коротает жизнь в одиночку.

ЕЛЕНА ПЛЕНКИНА

## КУРИЛЬЩИКАМ НА ЗАМЕТКУ

**Предупреждения Минздрава и мудрые народные изречения почему-то не задевают нас за живое, и желание затянуться сигаретой непреодолимо. Но как бы вы ни тешили себя мыслью, что у вас все в порядке с силой воли и вы сможете бросить курить тогда, когда захотите, — все не так просто — ведь курильщики в основном почему-то продолжают курить.**

Табакокурение — одна из самых распространенных привычек, которая может стать причиной возникновения таких заболева-

ний, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, гастрит, гастроэнтероколит, миокардиодистрофия.

Многие курильщики со стажем считают, что отказ от курения плохо отразится на их здоровье. Это неверно. Однако имейте в виду, что резкое изменение образа жизни, особенно в пожилом возрасте, может оказаться небезобидным; поэтому бросать курить лучше под наблюдением врача.

Распространено также мнение, что с прекращением курения человек полнеет. Действительно, в пер-

вые недели вес прибавляется, но в дальнейшем, с восстановлением обмена веществ, он нормализуется. Целесообразно в этот период перейти на молочно-растительную диету и увеличить двигательную нагрузку.

Некоторые интеллектуалы, которые не расстаются с сигаретой, считают, что курение способствует концентрации внимания. Специально для них сообщаем, что стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможно-

стей мозга, табак становится своеобразным наркотиком: при выполнении умственной работы человек начинает практически непрерывно курить. А никотин в большом количестве может вызвать острое отравление, признаками которого являются головная боль, бледность, сухость и горечь во рту, сердечные спазмы.

Думаем, что перечисленного вполне достаточно, чтобы заставить задуматься заядлых курильщиков.

АННА БАЙМАШОВА

Учебно-исследовательский семинар

### ВОСПРИЯТИЕ ОСОЗНАНИЯ

ПОИСК, ИЗУЧЕНИЕ И ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМ ПОЗНАНИЯ

- ◆ Исследование древних техник путешествия во времени
- ◆ Эмпирическое осознание времени
- ◆ Накопление и использование сил, не проявленных

ных в обыденной жизни

- ◆ Предметное восприятие, контроль и исследование сновидений
- ◆ Совершенствование тела и укрепление здоровья

В программе семинара широко используются приемы дыхательных, созерцательных, медитативных техник. Тренировка и укрепление различных видов памяти.

Тел. для справок: Москва: (095) 480-48-29, 599-23-78.  
Мурманск: (8152) 56-24-52; Кривой Рог (Украина): (0564) 36-75-04, 36-94-04.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №4 (32)





## ТОРЖЕСТВО ТОРЖЕСТВ

Пасха — главный христианский праздник, установленный апостолами в честь воскресения Иисуса Христа. Победив смерть, Он обновил человеческую природу и указал всем людям путь к вечной жизни.

Первоначальная Новозаветная Пасха посвящалась воспоминанию о крестной смерти Спасителя и праздновалась одновременно с иудейской, в день заклания агнца — пасхальной жертвы Господу. Пасхальный агнец евреев прообраз Иисуса Христа, агнца Божия, закланного ради спасения мира.

Во II в. возник еще один праздник с одноименным названием, но в честь Воскресения Христова, и только в V в. Церковь разработала правила и сроки празднования Пасхи, упорядочила обряды и каноны и на своих Вселенских соборах окончательно утвердила их на все времена. С тех пор христианскую Пасху — Светлое Христово Воскресение — празднуют в первое воскресенье после полнолуния, следующего за мартовским равноденствием, то есть спустя неделю после иудейской. В этом году ее отмечают 27 апреля.

Праздник Пасхи — Торжество торжеств — на Руси получил название Велик день. Неделю, предшествующую этому дню, называют Великой, или Страстной (самый строгий пост).

С последними днями Страстной недели: Великим Четвергом —

духовным очищением, покаянием и причащением, Страстной Пятницей — крестной смертью Иисуса Христа, Великой Субботой — днем печали и, наконец, Светлым Воскресением Христовым — связаны определенные народные традиции, обычаи и обряды.

Так, Великий Четверг в народе называют «чистым». В этот день каждый православный стремится очиститься духовно, причаститься, принять таинство, установленное Христом. В чистый четверг широко распространен народный обычай очищения водой — купание в проруби или обливание в бане.

В этот же день красят яйца, которые при пасхальном целовании и приветствии «Христос воскрес!» верующие дарят друг другу. По преданию, Святая Мария Магдалина, представ перед императором Тиберием, поднесла ему в дар



красное яйцо с приветствием «Христос воскрес!». Яйцо — символ жизни, а красный цвет знаменует вечную жизнь, искупленную кровью Иисуса Христа.

В пасхальный обряд входит также освящение кулича, творожной пасхи и яиц — пищи, которую с этого времени разрешается вкушать.

Н.Смирнова

## РУССКИЙ ПАСХАЛЬНЫЙ СТОЛ

С Великого Четверга на Руси начинались предпраздничные хлопоты: хозяйки красили и расписывали яйца, готовили пасху, пекли куличи, медовые пряники в виде зайчиков, петушков, голубков, жаворонков, барашков.

Пасхальный барашек — символ, напоминающий о жертвенной гибели Иисуса Христа во искупление грехов всего человечества. На пасхальном столе обязательно должен быть этот символ. Так, сахарный барашек часто украшает кулич — обязательный кулинарный шедевр пасхального стола.

Как правило, тесто для куличей замешивают в ночь с четверга на пятницу, в пятницу пекут, а в ночь с субботы на воскресенье — освящают. Куличи едят всю Пасхальную неделю до Радоницы.

**Кулич шоколадный:** 400 г муки, 50-70 г свежих дрожжей, 15 яиц, 500 г сахара, 100 г порошка какао, 1-2 рюмки рома, 1/2 стакана красного вина, 100 г ржаных сухарей, 100 г апельсиновых цукатов, немного молотой корицы, гвоздики, кардамона и бадьяна, соль по вкусу.

Растворить дрожжи в небольшом количестве молока, смешать с мукой, поставить для брожения в теплое место. Затем добавить в тесто 15 желтков, растертых с сахаром до бела, какао, ром, красное вино, молотые, просеянные ржаные сухари, мелко нарубленные апельсиновые цукаты и все пряности. Перемешать, поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, добавить взбитые белки, соль по вкусу. Положить тесто в обильно смазанную маслом, подпыленную мукой форму, дать подняться. Выпекать кулич при температуре 180°C до готовности.

**Кулич с изюмом:** 800 г муки, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 стакан молока, 5 яиц, 50 г свежих дрожжей, 200 г изюма, соль по вкусу.

Масло растопить, влить горячее молоко, добавить сахар, соль, перемешать и охладить до температуры парного молока. После этого всыпать муку, влить распущенные в небольшом количестве молока вспенившиеся дрожжи, тщательно перемешать, поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, добавить 5 желтков, 5 взбитых белков, изюм. Тесто тщательно вымесить, положить в обильно смазанную маслом, подпыленную мукой форму, заполняя ее до половины. Когда тесто поднимется вровень с краями формы, выне-

# ПЕСАХ

В первый и второй вечер Песаха евреи собираются всей семьей за торжественной ритуальной трапезой, чтобы отпраздновать Седер (порядок). За Седером глава семьи, на особом месте, читает агаду



# ПЕСАХ

«И было — по истечении четырехсот тридцати лет, в тот самый день, вышли все воинства Бога из страны Египетской... Это — та самая ночь, хранящая Богом для всех сынов Израиля во всех поколениях их», — так говорит Тора о явленном чуде освобождения еврейского народа из египетского плена. В память об этой ночи и установлен праздник Песах (Пасха).

«Песах» по-еврейски означает «переход, избавление» — ведь смерть миновала евреев в ту ночь. Отмечают этот праздник с утра 14 до вечера 22 числа месяца нисана (в этом году Песах начинают праздновать 21 апреля).

Поскольку евреи выходили из

Египта с большой поспешностью, то им пришлось готовить хлеб из нескисшего теста. С этим связан один из наиболее известных пасхальных обычаев — есть мацу, особый пресный хлеб. В честь этого обычая праздник Песах называют также «праздником опресноков». В это время запрещается употреблять всякую пищу, содержащую закваску (хамец), вроде хлеба, пива и т. д.

Песах связан не только с историей еврейского народа, но и с ежегодным циклом сбора урожая. День 14 нисана разделяет старый и новый урожай, и после Пасхи не положено использовать в пищу зерно старого урожая.

В первый и второй вечер Песаха евреи собираются всей семьей за торжественной ритуальной трапезой, чтобы отпраздновать Седер (порядок). За Седером глава семьи, сидя на особом месте, читает агаду (сказание, рассказ) о выходе евреев из египетского плена. Все члены семьи вторят ему и поют. Младший из присутствующих должен задать четыре традиционных вопроса о смысле праздника, а глава семьи, читая агаду, отвечает ему. Каждый участник Седера должен чувствовать, будто это он был поработан, а затем спасен из египетского рабства. Утром следующего дня все отправляются в синагогу.

В современном Израиле праздник продолжается семь дней, из которых первый и седьмой — выходные.

В.ЦЕРКИС

И.СМИРНОВА

масто растопить, добавить в него сахар, соль, перемешать и охладить до температуры парного молока. После этого всыпать муку, влить распущенные в небольшом количестве молока вспенившиеся дрожжи, тщательно перемешать, поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, добавить 5 желтков, 5 взбитых белков, изюм. Тесто тщательно вымесить, положить в обильно смазанную маслом, подпыленную мукой форму, заполняя ее до половины. Когда тесто поднимется вровень с краями формы, выпекать кулич при температуре 180°C до готовности.

К ритуальным блюдам праздничного стола относится пасха — творожная масса в виде усеченной пирамиды: символ Гроба Господня.

**Пасха боярская:** 1 кг творога, 1/2 л сливок 30% жирности, 500 г сахара, 300 г сливочного масла, 2 желтка, 100 г апельсиновых цукатов, ванильный сахар.

Творог дважды протереть через сито, добавить взбитые сливки. Масло растереть добела с сахаром и желтками. Добавить измельченные апельсиновые цукаты и ванилин. Все тщательно перемешать. Заполнить творожной массой форму (пасочницу), выстланную чуть влажной марлей, прикрыть блюдцем, положить сверху легкий гнет. Поставить в холодильник на 12 часов.

По материалам

«Энциклопедии православной обрядовой кухни» Л.Ляховской

## ЕВРЕЙСКАЯ ПАСХАЛЬНАЯ ТРАПЕЗА

По древнему обычаю, на праздничном столе обязательно должно присутствовать блюдо с тремя опресноками (мацой), как бы олицетворяющее три части еврейского народа: коленов (священников), левитов (служителей в храме) и простых евреев, называемых израильтянами.

На отдельный поднос ставят шесть предметов, также имеющих символическое значение. Это кусочек хлеба с гостью, напоминающий о приношении негодной в жертву агнице; горькая зелень (марор), свидетельствующий о тяжелой жизни евреев в египетском рабстве; печеное яйцо, символизирующее возрождение народа (в отличие от другой еды, яйцо становится только тверже от того, что его пекут, —

так и евреи лишь закаляются в выпавших на их долю испытаниях), зелень — петрушка, сельдерей — напоминает о весне, а харосет, приготовленный из тертых орехов, яблок, вина и корицы, — о глине, из которой евреи делали кирпичи в Египте. Кроме того, на столе должно быть блюдо с соленой водой — это как бы слезы, пролитые в рабстве.

Строгий и торжественный ритуал Седера предписывает участникам выпить в эту ночь четыре бокала красного пасхального вина в память о том, что в Библии Бог четыре раза обещает вывести народ из Египта.

Традиционными пасхальными блюдами считаются также фаршированная рыба, бульон из домашней птицы с

кнедликами из размолотой мацы или специальный пасхальный борщ, жаркое из утки или курицы, компот из сухофруктов. И, конечно же, никакого хлеба — только маца!

А теперь давайте попробуем приготовить некоторые из этих необычайно вкусных блюд.

\*\*\*

**Харосет (или харойшес):** 1 яблоко, 1/2 стакана грецких орехов, 1 ст.л. меда, 1/4 ч.л. корицы, 1/2 ст.л. сладкого красного вина, 1/4 ч.л. лимонной цедры.

Яблоко натереть на крупной терке, грецкие орехи или миндаль порубить ножом. Добавить остальные ингредиенты и (пока яблоки не потемнели) все быстро и тщательно пере-

мешать. Можно также добавить немного мускатного ореха или имбиря.

\*\*\*

**Пейсахдики латкес** — пасхальные оладьи: 1 стакан муки из мацы (или галет), 2 яйца, 2 ст.л. жира домашней птицы, соль, перец, 1/4 ч.л. соды.

Муку из мацы высыпать в кастрюлю, положить жир и соль, залить горячим бульоном или водой (жидкость должна полностью покрыть муку). Кастрюлю накрыть крышкой. Дать постоять 20 мин, чтобы мука разбухла. Когда масса немного остынет, добавить яйца, щепотку соды и перец. Все хорошо вымесить. Тесто по консистенции должно быть, как густая сметана. Жарить в разогретом растительном масле. Подавать к бульону, а также как самостоятельное блюдо с маслом и сметаной.

Э.ЕРШОВА





## КРОССВОРД-ЧАЙНВОРД

Уважаемые читатели!

Напоминаем, что последняя буква предыдущего слова является первой буквой следующего.

1. Город-курорт на Северном Кавказе. 2. Элементарная живая система, основа строения и жизнедеятельности всех животных и растений. 3. Отросток нервной клетки. 4. Функциональное нервнопсихическое заболевание. 5. Физическая или нравственная стойкость, выносливость. 6. Бог врачевания в греческой мифологии. 7. Учение и метод управления психикой и физиологией человека, составной элемент философско-религиозных учений Индии. 8. Метод профилактики проникновения микробов в рану. 9. Болезнь аорты, от которой умер герой повести А. Конан-Дойля "Этюд в багровых тонах" Джефферсон Хоуп. 10. Врач, принимающий роды. 11. Русский врач-педиатр. 12. Смещение кости в суставе. 13. Южный плод, богатый витамином С, железом, сахарами. 14. Лекарственное растение, препараты из листьев которого применяют как биогенные стимуляторы. 15. Настой из растительных веществ на спирту, употребляемый в медицине и косметике. 16. Радиоактивный инертный газ, используемый в медицине. 17. Состояние высшего блаженства в буддизме. 18. Скопление гноя в орга-



нах или тканях. 19. Судорожное сокращение мышц. 20. Курорт в районе Сочи, известный источниками сероводородных термальных вод. 21. Воспаление миндалин. 22. Доброкачественная опухоль, возникающая в тканях различных желез. 23. Драгоценный камень, считающийся "камнем влюбленных". 24. Вещество, оказывающее болеутоляющее и снотворное действие. 25. Местность, обладающая природными лечебными средствами. 26. Степень жизненной активности. 27. Состояние оцепенения, обездвиженности с отсутствием реакции на внешние раздражители. 28. Часть тела Адама, из которой была сотворена Ева. 29. Бог умирающей и воскресающей природы в египетской мифологии. 30. Вид спортивной борьбы. 31. Живое целое, обладающее совокупностью свойств, отличающих его от неживой материи. 32. Микроорганизм, разносчик инфекции. 33. Специальный пояс для поддержания отдельных частей тела в нужном положении.

### ОТВЕТЫ НА КРОСС-ЧАЙНВОРД, ПОМЕЩЕННЫЙ В МАРТОВСКОМ НОМЕРЕ

1. Геронтология. 2. Ярило. 3. Одышка. 4. Аллопат. 5. Таблетка. 6. Аура. 7. Аптека. 8. Акупрессура. 9. Анапа. 10. Аксаков. 11. Вирусолог. 12. Гелиотерапия. 13. Яхонт. 14. Терапевт. 15. Тренажер. 16. Рекорд. 17. Декокт. 18. Травник. 19. Кошка. 20. Ауто-тренинг. 21. Гематома. 22. Агат. 23. Термометр. 24. Райкин. 25. Натуропат. 26. Татами. 27. Иссоп. 28. Плазма. 29. Астролог.

## САМЫЕ ОБЫЧНЫЕ ВЕЩИ...

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО АЛЮМИНИЕВАЯ ПОСУДА ВРЕДНА ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ? ТАК ЖЕ, КАК ФЕЙЕРВЕРКИ, КОФЕИН, КАРАМЕЛЬ... ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ВАШИМИ ВРАГАМИ.

### АЛКОГОЛЬ И ЖЕНЩИНА

Всем известно, что алкоголь относится к группе токсичных продуктов, наиболее пагубных и наиболее распространенных. Женщины более чувствительны к алкоголю, чем мужчины. Действительно, наряду с неприятными последствиями, ощущаемыми мужчинами, женщины испытывают еще и явно выраженное усиление тревожных и депрессивных тенденций.

Кроме того, при равных дозах приема, женщина

ти до десяти чашек в день, кофе может вызывать серьезные нарушения в организме. Канадские ученые установили, что кофеин может даже провоцировать приступы паранойи.

Также в больших дозах кофеин может вызвать тревожное состояние, усиление сердцебиения, повышение артериального давления и гликемии. Некоторые утверждают, что он играет заметную роль в образовании раковых опухолей груди у женщин и в мужском бесплодии.

оказалось связанным с многочисленными фейерверками, производящимися на всей территории страны.

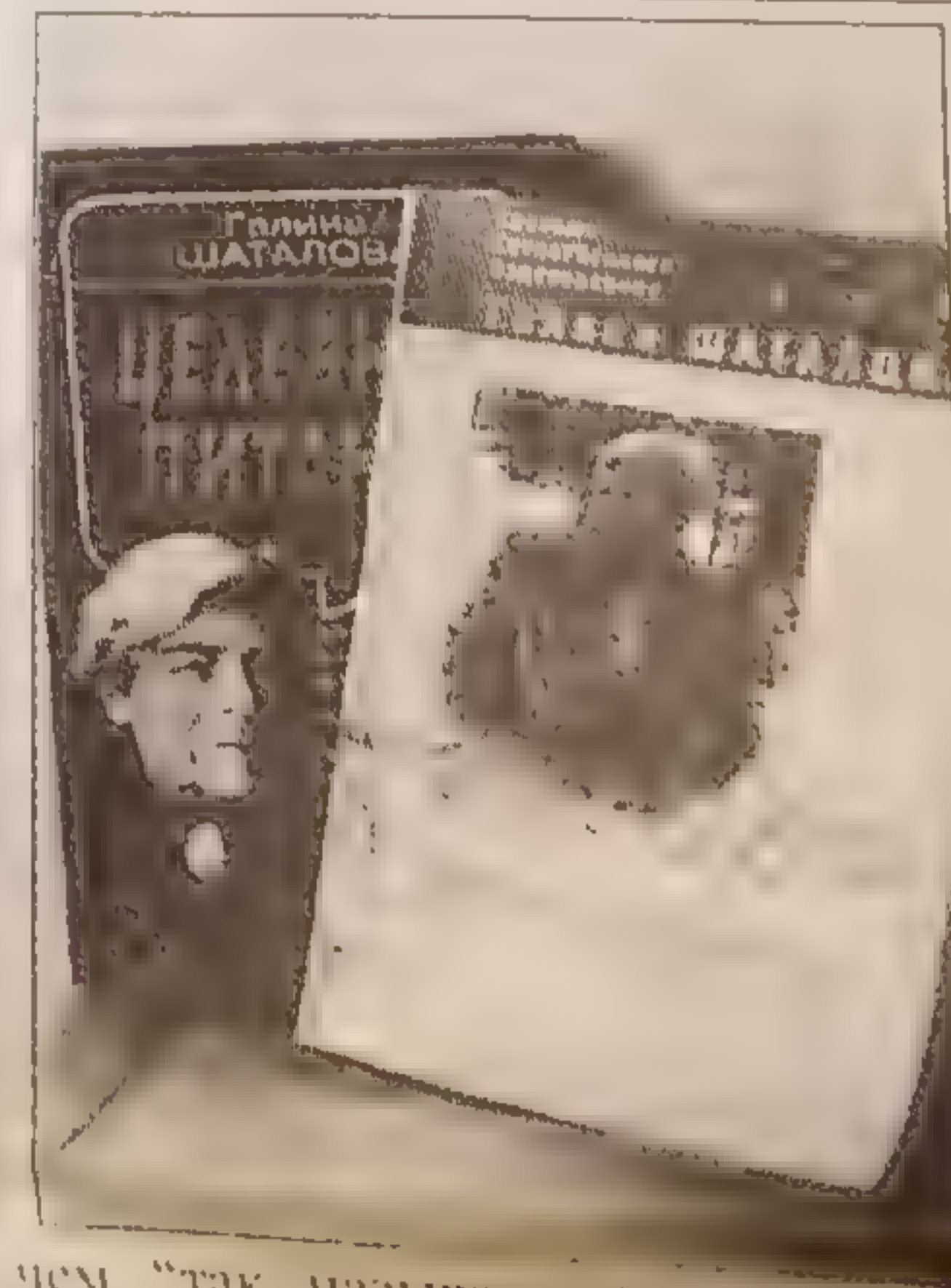
А шведские ученые из научно-исследовательского отдела Министерства охраны окружающей среды констатировали, что дымовые образования, вызванные пиротехническими смесями, могут отрицательно воздействовать на хромосомы человека. Кроме того, разрываясь в небе, пиротехнические снаряды образуют крайне токсичные продукты — гексахлорбензол и тетрахлорэ-

"Моя единственная мечта — помочь человеку стать таким, каким его задумала мать-Природа. В моей системе нет мистики, она не требует от человека сверхъестественных личностных качеств и длительной сложной подготовки".  
Г. Шаталова

## ВЫБОР

Г а л и н а Ш а т а л о в а. Целебное питание на основе энергетической целесообразности. — М., "Культура и традиции", 1996; Выбор пути. — М., "Елен и Ко", 1996.

Две вышедшие почти одновременно книги известного врача и ученого, действительного члена Международной академии энергетических наук "автономны", но тем не менее настойчиво напоминают о том, что было и ос-



чем "так называемый здоровый" да и пищи ему для основного обмена достаточно на 250-450 ккал в сутки, что вчетверо меньше официальной нормы.



неприятными последствиями, ощущаемыми мужчинами. Женщины испытывают еще и явно выраженное усиление тревожных и депрессивных тенденций.

Кроме того, при равных дозах приема, женщина оказывается в более неблагоприятных условиях перед алкотестом. Выпив 500 мл чистого спирта, разведенного в 250 г воды, через полчаса женщина будет иметь уровень алкоголя в крови 0,95 г против 0,60 г у мужчины. Это связано с тем, что женский организм содержит меньше воды (53%), чем мужской (58%).

### АЛЮМИНИЙ

Совсем недавно стало известно, что алюминий так же токсичен, как и свинец. Таким образом мы рискуем здоровьем, используя продукты, приправленные в алюминиевых кастрюлях и сковородках, тем более, если они имеют дефекты.

### КОФЕИН

В больших дозах, от пя-

ние сердцебиения, повышение артериального давления и гликемии. Некоторые утверждают, что он играет заметную роль в образовании раковых опухолей груди у женщин и в мужском бесплодии.

### КАРАМЕЛЬ

Карамель производится путем тепловой обработки сахара. Однако при этом образуются химические компоненты семейства редуктонов. В Институте биологии Рио-де-Жанейро пришли к выводу, что эти редуктоны могут разрушать молекулы ДНК и способствовать проявлению генетических мутаций, вызывающих различные болезни, в том числе некоторые раковые заболевания.

### ФЕЙЕРВЕРКИ

Американские федеральные службы охраны окружающей среды установили резкое увеличение атмосферного загрязнения каждый год 4 июля — при праздновании Дня независимости. Это загрязнение

вызывает образование, вызванные пиротехническими смесями, могут отрицательно воздействовать на хромосомы человека. Кроме того, разрываясь в небе, пиротехнические снаряды образуют крайне токсичные продукты — гексахлорбензол и тетрахлорэтилен.

### АПЕЛЬСИН

Когда мы очищаем апельсины, 14% пестицидов, используемых при их обработке, переходят на наши пальцы, а 12% — на мякоть апельсина.

### САХАРИН

Вниманию диабетиков, а также тех, кто отказывается от сахара, боясь лишних калорий. В ходе научных экспериментов с картофельными культурами было установлено, что его молекула является генотоксичной. Некоторые предполагают также, что сахарин оказывает вредное воздействие на хромосомы человека, и его не надо давать детям.

Целебное питание на основе энергетической целесообразности. — М., "Культура и традиции", 1996; Выбор пути. — М., "Елен и Ко", 1996.

Две вышедшие почти одновременно книги известного врача и ученого, действительного члена Международной академии энергетических наук "автономны", но тем не менее настойчиво напоминают о том, что было и остается для их автора главным. Объясняется это, видимо, тем, что как неутомимый пропагандист разработанной ею системы естественного оздоровления (СЕО) она не могла не вернуться в книгу "Целебное питание" к предыдущему своему труду "Формула здоровья и долголетия", переизданием которого под другим заголовком и является "Выбор пути".

Г.Шаталова при необходимости охотно оперирует цифрами. В "Выборе пути", заявив, что у нас "50% населения страны страдает сердечно-сосудистыми и не менее 25% — опухолевыми заболеваниями", она предлагает задуматься над причинами этого. Ибо убеждена, что многое в нашей жизни надо пересмотреть и отвергнуть. Почему среди нас мало здоровых людей? Для нее "ответ очевиден", но в этом надо разобраться вместе с читателем. Ситуация парадоксальна тем, что науке нашей неизвестно, "каким должен быть здоровый человек". Опираясь на собственные исследования, автор утверждает: "действительно здоровый человек" потребляет в пять раз меньше кислорода,

чем "так называемый здоровый". да и пищи ему для основного обмена достаточно на 250-450 ккал в сутки, что вчетверо меньше официальной нормы.

К оценке многих устоявшихся понятий (и в первую очередь сбалансированного питания) она подходит критически. И не только с позиции хорошо осведомленного в новейших научных открытиях человека, но и собственного профессионального опыта. Чтобы быть понятой однозначно, она любит поставить проблему в заостренной, категоричной форме: "Но болезнь ли это? Я твердо убеждена, что рак не болезнь вовсе..." или: "Наркомания — не отклонение от нормы, а норма нынешнего искусственного образа жизни".

К чему призывает нас автор СЕО, критически оценивающий сложившиеся сегодня в мире ненормальности, называемые "современным образом жизни"? За ответом на этот вопрос отсылаем читателей к книгам Галины Сергеевны Шаталовой.

**Книги можно приобрести в КВК "Помоги себе сам" (Москва, Волгоградский пр-т, 46/15; тел.: 179-10-20, факс: 179-83-22), или воспользовавшись услугами рассылки.**

# УСТА

Традиции. Медицина. Здоровье

Интересный  
Полезный  
Иллюстрированный  
журнал

приобщит к традициям, выработанным человечеством за тысячелетия

познакомит с опытом народного врачевания разных стран с древних времен до наших дней

рекомендует рациональную систему питания

подскажет, как преодолеть физические и духовные недуги

## БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

◆ Желая приобрести бесплатно методику лечения рака по Н.Шевченко могут обратиться к нам. Не забудьте прислать маркированный конверт с о/а. 617100, Пермская обл., г.Верещагино, а/я 81, оздоровительный клуб "Надежда".

◆ Вышлем почтой: саженьцы женьшеня (дальневосточная популяция) для выращивания в горшках на подоконнике. Для дачного участка: семена женьшеня, мор-

довника, золотого и маральего корней. Есть целебный прополис, пыльца женьшеня.

431380, Мордовия, Ельниковский р-н, с.Софьино, школа "Женьшень".

◆ Очень прошу выслать в конверте пижму (сухие маленькие желтые цветочки) для лечения ячменя на глазах. Большое спасибо. 686710, Чукотка Анадырь, до востребования. Паспорт I-РД 656630.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №4 (32) 1997



**СТОИМОСТЬ С ПЕРЕСЫЛКОЙ НАЗЕМНЫМ ТРАНСПОРТОМ ПО РОССИИ**

**ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ  
УЧЕБНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
КУРСОВ НА БАЗЕ  
ЦЕНТРА  
“ПОМОГИ СЕБЕ САМ”**

## АПРЕЛЬ-МАЙ

**С 5.04 (в 11.00)** — лекции по народной медицине читает **А.И. Астаненко**. Продолжительность — 2 дня (по 5 часов).

**С 5.04 (в 12.00) — курс "Реабилитация здоровья, замедление процесса старения, повышение творческого потенциала и деловой активности"** (компьютерное тестирование и определение программы реабилитации, физические и дыхательные упражнения, психологический тренинг) проводит профессор Ю.П.Гущо. Продолжительность — 3 дня (по 6 часов).

**С 7.04 (в 17.00)** — курс психосаморегуляции (система физических, акупунктурных, дыхательных, медитативных, психотерапевтических упражнений для восстановления позвоночника, улучшения зрения, слуха) проводит врач *Л.Б.Алексеева-Бобкова*. Продолжительность — 10 дней (по 3 часа).

**С 26.05 (в 10.00)** — учебно-оздоровительный курс психоэмоциональной и физической коррекции "Дети! Будьте здоровы" проводит врач **Н.П.Аверина**. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

С 12.04 (в 14.00) и с 24.04 (в 17.00) — курс "Лежебока": гимнастический комплекс статических упражнений, направленный на восстановление позвоночника проводит врач В.В.Иванов. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

**С 12.04 (в 10.00)** — учебный курс Суджок терапии (акупунктура кисти и стопы) проводит врач **О.А. Вилькина**. Продолжительность — 2 дня (по 3 часа).

**С 14.04 (в 17.00)** — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач **Л.В. Митина**. Продолжительность — 5 дней (с



Оздоровительные методики		18 000 руб
М. Норбеков, Л. Фотина	"Дорога в молодость и здоровье" (2-е изд.)	30 000 руб
М. Норбеков, Л. Фотина	Учебно-оздоровительный курс на двух аудиокассетах	33 000 руб
М. Д. Омаров	Аудиокассета "Школа "Сомда"	21 000 руб
Пак Чже Ву	Балетный учебник "Большой палец — голова"	54 000 руб
Методическая видеокассета по Су-джок акупунктуре (120 мин.)		85 000 руб
Набор инструментов для Су-джок акупунктуры №1		117 000 руб
Набор инструментов для Су-джок акупунктуры №2 (с инъектором и иглами)		150 000 руб
Пищевые добавки		
Геммос — иммунокорректирующий препарат, содержащий почти весь известный набор аминокислот, микро- и макроэлементов в природнобалансированном виде (1 уп. — 10 капсул)		91 000 руб
Алисат (чеснок порошкообразный в таблетках) — высокоэффективный препарат для профилактики и лечения гипертензии, тромбозов, атеросклероза и др. сердечно-сосудистых заболеваний (1 уп. — 60 таб.)		32 000 руб
Полиен — желатиновые капсулы, содержащие натуральный рыбий жир и полиненасыщенные жирные кислоты ОМЕГА-3; не содержит соли, сахара и консервантов (1 уп. — 200 шт.)		32 000 руб
Сплат (порошкообразные микроводоросли спирулины в таблетках) — компенсирует витаминную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса (1 уп. — 30 таб.)		44 000 руб
Приборы домашнего пользования		
Аппараты для физиотерапевтического лечения:		
а) ППГ-01 ПРА (гайморит, фарингит и др. заболевания носоглотки)		210 000 руб
б) ППК-01 ПРА (заболевания прямой кишки, геморрой)		210 000 руб
Аппарат для магнитотерапевтического лечения		
МАГ-30-3 (заболевания суставов, остеохондроз, гинекология, травмы и т.д.)		210 000 руб
Виброакустический аппарат "Витафон" — многократное увеличение микрокапиллярного кровотока и лимфотока в болезненной области (остеохондроз, простатит, трофические язвы, гематомы, бронхит, воспаление среднего уха и др.)		387 000 руб
Ионатор воды "Сильва-93Э" — предназначен для обеззараживания питьевой воды ионами серебра дома, на даче, в турпоходе		265 000 руб
Минеральный фильтр "Роса" — для водопровода		125 000 руб
Биофильтр "Барьер" (переносной)		66 000 руб
Запасная кассета к биофильтру "Барьер"		54 000 руб
Магнитные стельки (укажите размер обуви) — снижают усталость ног, стабилизируют давление, активизируют иммунную систему и работу мозга		41 000 руб
"Невотон" — биокорректор		83 000 руб
Видеозаписи программы "Бумеранг"		
а) с участием С. Н. Лазарева (180 мин.)		87 000 руб
б) с участием А. В. Мартынова (180 мин.)		82 000 руб
в) сборник из 4-х частей (175 мин.)		82 000 руб
часть I "Формула судьбы" (Сидик Авган) 45 мин.		
часть II "Волшебная палочка" (биопатогенные зоны) 60 мин.		
часть III "Гомеопатический раут" (Дубров, Лебедева) 30 мин.		
часть IV "Другое измерение" (Фомин) 40 мин.		

Для получения необходимо до 10 мая 1997 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу: 109153, г. Москва, а/я 1, Черниченко Ольге Васильевне. На талоне перевода (в разделе "Для письменного сообщения") четко напишите свой адрес и название предмета, который вы хотите получить.

Квитанции об оплате перевода НЕ присылать.

Для отдаленных районов доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом.

Учредитель:  
Фонд "Помоги себе сам"  
Адрес редакции:  
109125, Москва,  
Волгоградский проспект, 46/15,  
КЦ "Москвич".  
Телефон редакции:  
173-97-36

Газета зарегистрирована  
Министерством печати  
и информации 19.07.95,  
регистрационный номер 013948.  
Отпечатана в типографии  
издательства "Пресса"  
Заказ № 11186  
Тираж 100 000  
Подписано в печать 27.03.97

Индекс  
"Помоги себе сам"  
по каталогу агентства  
"Роспечать" — 32620

гл. редактор фото	Лариса Казарьян Маргарита Бородина Роман Сердюков Дмитрий Аболин
верстка набор отв. секретарь лит. редакторы	Татьяна Слонская Елена Шубаркина Наталья Девдариани Елена Лобачева Алмаз Бикчантаев
корректор	Галина Сенинская

проводит врач В.В. Иванов. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).  
С 12.04 (в 10.00) — учебный курс Су-джок терапии (акупунктура кисти и стопы) проводит врач О.А. Беликова. Продолжительность — 2 дня (по 3 часа).  
С 14.04 (в 17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач Л.В. Никитина. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).  
С 14.04 (в 10.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, уринолечение, металлолечение, фитотерапия) проводит врач Л.В. Бойцова. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).  
С 5.05 (в 17.00) — курс психосаморегуляции, включающий в себя гимнастический комплекс, направленный на восстановление позвоночника, проводит врач-психотерапевт А.И. Фралов. Продолжительность — 10 дней (по 3 часа).

В Центре проводится нридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биореzonансной терапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Регулярно занимается группа китайской гимнастики Тай-цзи-цюань.

В ФОНДЕ "ПОМОГИ СЕБЕ САМ" РАБОТАЕТ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР (ЛИЦЕНЗИЯ ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ N 5197/5193).

КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПРОВОДЯТ ДИАГНОСТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ СЛЕДУЮЩИМИ МЕТОДАМИ ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ:

- ГОМЕОПАТИЯ;
- МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ;
- ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ;
- ФИТОТЕРАПИЯ.

Все справки по тел. 179-10-20, 178-54-14 или по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр "Москвич", ком.333.



## ГЕНИЙ ЛЕВОЙ РУКИ

Не переучивайте левшу —  
не отпугивайте талант

## НЕ РАЗЖИГАЯ ОЧАГА

Сыроедение... не диета,  
а образ жизни



Для  
тех,  
кто  
хочет

найти физическое и духовное здоровье

# ПОМОГИ СЕБЕ САМ

(38) №10  
1997

## ТРАВА ИЗ ЛЕГЕНДЫ

Старикам — молодость,  
молодым — цветение,  
слепым — прозрение

## НАСТРОЙТЕСЬ НА УДАЧУ, ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ МИГРЕНИ ЛИРИЧЕСКИМИ ОБРАЗАМИ

Ключ к здоровью —  
в кладовой вашей памяти

## Понять себя и этот мир

Что может быть проще оздоровительного бега?  
Надел удобную форму, нашел подходящее  
место — и носись в свое удовольствие. Именно  
так многие пытаются сохранить или вернуть  
здоровье. Но оказывается, бег по продуманной

61-149





## Понять себя и этот мир

Что может быть проще оздоровительного бега? Надел удобную форму, нашел подходящее место — и носись в свое удовольствие. Именно так многие пытаются сохранить или вернуть здоровье. Но, оказывается, бег по продуманной системе принесет намного больше пользы... Своими наблюдениями и опытом с читателями нашей газеты делится создатель и руководитель московской Школы здоровья и биоэнергетики, мастер спорта по легкой атлетике, кандидат педагогических наук Валерий Дмитриевич КРЯЖЕВ.

## О беге с медитацией

О здоровье обычно вспоминают, когда оно уже практически потеряно. А это, мягко говоря, безнравственно. Понимание того, что необходимо быть здоровым, совершенным человеком — первая грань духовности. Большинство думает, что здоровье — это хорошее самочувствие и никаких болезней. Не совсем так. Здоровье в широком смысле — это психофизическое состояние, позволяющее человеку проявить все свои врожденные способности.

Вторая грань духовности — самопознание, самораскрытие, самосовершенствование. Очистка организма биоэнергетическим питанием, бег с аутогенной тренировкой, укрепление тела гимнастикой и закаливанием, общение при медитации с природой и космосом — все это способствует духовности, помогает понять себя и окружающий мир. Напомню, что высокая духовность — цель всех оздоровительных методик и восточных единоборств.

(Продолжение на с.2)

**ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО СОН И ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО БЕССОННИЦА**

**О ЧЕМ МОГУТ РАССКАЗАТЬ АНАЛИЗЫ**

**ПАРТНЕРСКИЕ РОДЫ**



(Начало на с. 1)

Меня и моих коллег часто упрекают в том, что в пропагандируемую нами систему оздоровления входят элементы восточной медицины: йога, цигун, а главное — медитация. Да, мы многое взяли из созданного на Востоке, но далеко не в чистом виде — постарались все ценное переосмыслить, связать с нашими традициями. И бег с медитацией — самое наглядное тому доказательство.

По древним воззрениям, медитация — это способ общения с Божественным началом: в современном же представлении — особый вид психосаморегуляции. А бег с медитацией — процесс овладения приемами мышечной психорегуляции. В климатических и географических условиях России это лучший способ обретения здоровья. Йога и китайский цигун не могут дать хороших результатов хотя бы потому, что они у нас, как правило, выполняются в закрытых помещениях. А вот бег с медитацией позволяет человеку независимо от возраста, физической подготовки и состояния здоровья легко выдерживать сорокаминутную нагрузку. Уже в силу своего ритмического характера бег — упражнение медитативное, углубляющее процесс медитативного погружения.

Не могу не напомнить, что страстным пропагандистом медитативного бега является Галина Сергеевна Шаталова. Я считаю ее своим учителем. Еще в 80-е годы под ее руководством бегуны-марафонцы, в том числе и я, показывали поразительные результаты пробе-

гая 50 км в день, не только не худели, но иногда, наоборот, прибавляли в весе! А объясняется это тем, что в тренировки был включен бег с медитацией. Добавлю, что в систему входило питание низкокалорийными и не утратившими биоэнергетических свойств продуктами.

Чем это объяснить, если дневная норма у нас, бегунов, не превышала 1000 ккал, в то время как для марафонцев обычно предусмотрено 6000-8000 ккал?

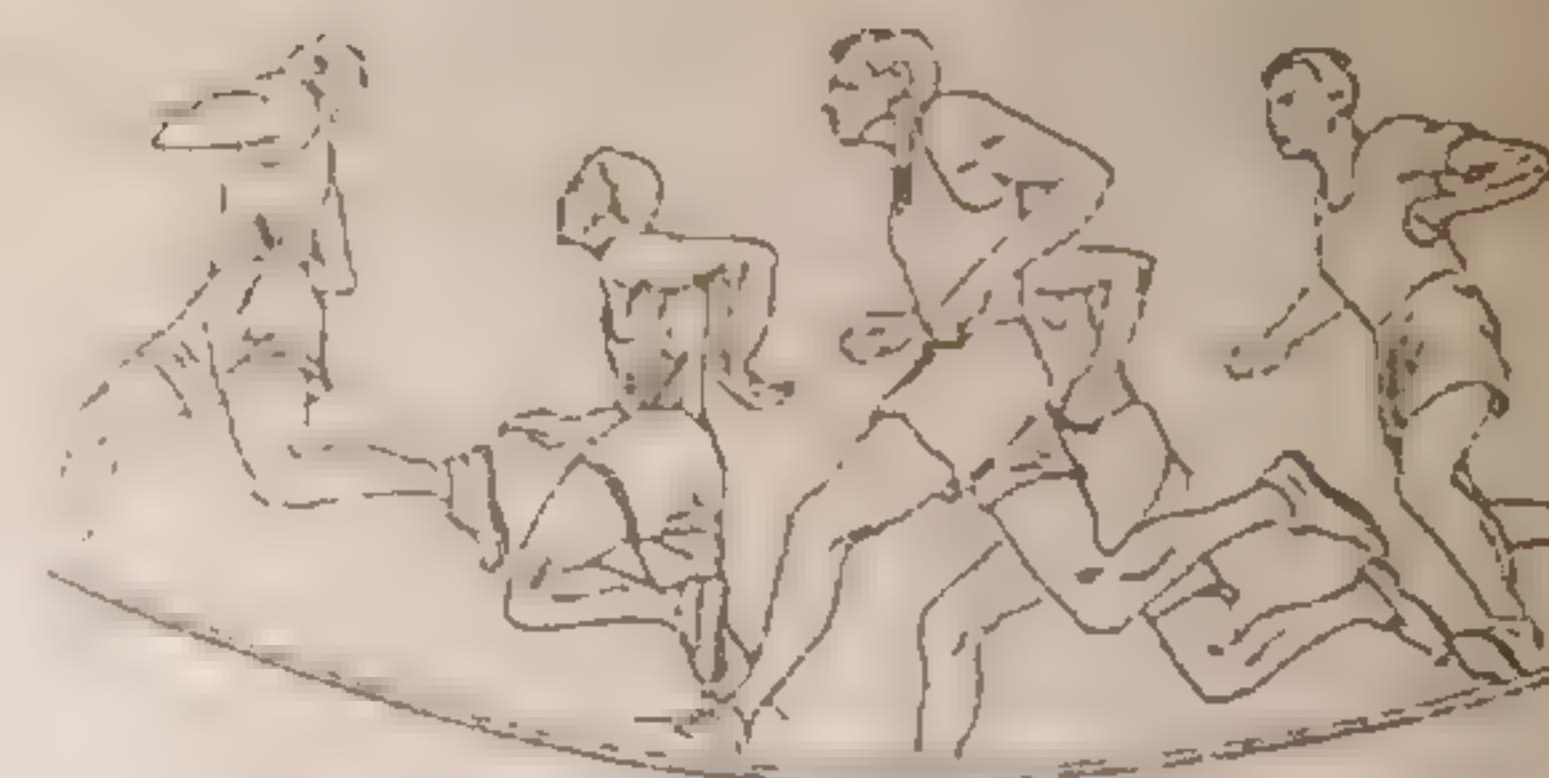
Во время длительного бега температура тела повышается до 39-40°C, ферментные процессы в организме протекают значительно быстрее, и он способен в определенных ситуациях синтезировать белок, связывая атмосферный азот. Отсюда и эффект повышения веса тела при беге. Я уверен, что в нашем организме самой природой заложен этот механизм, однако у большинства людей он бездействует. Но восстановить его возможно, в частности, регулярными занятиями медитативным бегом, и человек всегда будет в высокой спортивной форме, довольствуясь при этом впятеро меньшим рационом. Кроме того, пища — не единственный источник обеспечения жизнедеятельности организма. При медитативном беге наш организм вбирает и энергию окружающего пространства.

Ведь что такое бег с медитацией? Это длительный, но медленный, ослабленный, ритмичный бег. Сопровождается он непрерывными образными представлениями, аутогенными словесными формулами, дыхательными упражнениями. Внимание бегущего отвлечено от собственных ощущений, он не думает об усталос-

ти, каких-то неудобствах, а наоборот — наращивает положительные эмоции, прочищает свою энергетическую систему, тренирует способность к концентрации и т.д. Сознание его как бы сливается с природой, проникает в микро- и макрокосмос.

Бег с группой способствует эмоциональному единению всех участников, что немаловажно для бегунов. Выбранный общим решением ведущий, войдя в центр, закручивает в спираль против часовой стрелки хоровод людей, взявшихся за руки. Для усиления общего биополя дается психологическая установка. Словесные формулы произносятся медленно, со значительными паузами, позволяющими почувствовать их воздействие. Продолжается медитация не более двадцати минут, чтобы снять стрессы, мысленно углубиться в себя, чувствуя свое тело на уровне органов, систем, тканей и даже молекул. Не вдаваясь в подробности, скажу только, что в хорошо сформировавшейся группе, где все прислушивается друг к другу и бегут в едином темпе, даже самый неподготовленный бегун не ощущает тяжести нагрузки. Это и есть принципиальная особенность аутогенной тренировки.

Но бег с медитацией — лишь одна из составляющих оздоровительной системы, хотя и главная. А концепция ее подразумевает исключение из пищи нежелательных для здоровья продуктов и переход на вегетарианское питание — овощи, фрукты, орехи и травы, отказ от соли, сахара и замену их сушеной морской капустой, соевым соусом, медом, ягода-



ми и сухофруктами. (Замечено, кстати, что на одиннадцатый день питания натуральной едой начинают очищаться вкусовые рецепторы и можно по-настоящему оценить вкус вегетарианской кухни.)

Не менее важно правильное дыхание. По мнению ряда физиологов, наилучшей при физической нагрузке является естественная форма дыхания. Поразительные результаты дает пранаяма — дыхательная гимнастика йогов, считающих, что с воздухом организм заряжается и «свободной биологической энергией» — праной. В древнекитайской системе цигун она носит название «жизненной силы ци». Здесь существенна регуляция дыхания, синхронная с движениями рук и тела и сопровождаемая концентрацией внимания. Таким образом, еще древние знали, что такое дыхание в сочетании с движением и концентрацией внимания целительно для организма.

И, наконец, медитативный бег невозможно представить без закаливания организма — различных оздоровительных и укрепляющих процедур. Все это позволяет в конечном счете справиться со многими недугами.

Записала Астхик Етимян

## ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ НОВОСТИ

Постановлением Правительства РФ утверждена федеральная целевая программа «Сохранение...

...время стат популярен...  
...Солнцу. У многих народов с ним ассоциировался образ вездесущего божества: у древних египтян — Ра, у славян — Ярило. В наши дни медики отмечают...

едва ли не самый главный после влияния Солнца, но мы не думаем о миллиметрах ртутного столба, слушая прогноз погоды. А колебания атмосферного давления (АД), с которыми связана влажность воздуха, влияют на...



В последнее время стал популярным особый медицинский термин — метеорезентивность, что означает зависимость от погодных условий. По результатам одного из недавних целевых опросов в Швейцарии, метеорезентивными являются 50% ее жителей. Это дает основание предположить, что и в других странах Европы картина приблизительно такая же. А у нас дело серьезнее — метеозависимы в России... почти 90% населения!

Многие из великих — Моцарт, Леонардо да Винчи, Наполеон, Колумб, Байрон, Казанова, Дарвин, Дидро, Паскаль — страдали метеорезентивностью. Степень зависимости от погодных условий у каждого, разумеется, своя: люди закаленные ощущают «метеотолчки» слабее, а ведущие сидячий об-

раз жизни к ним более чувствительны. Но вот что интересно: творческие личности, занимающиеся относительно малоподвижным трудом, на погодный стресс реагируют острее, но магнитные бури переносят легче, чем «технари».

Как это объяснить? Медики из Новосибирска Ю. Мизун и М. Мизун считают, что у работников гуманитарной сферы правое полушарие головного мозга развито лучше, а именно оно позволяет адаптироваться к магнитным бурям.

Существует еще несколько факторов, определяющих наше настроение и самочувствие. Как-нибудь в компании друзей задайте каверзный вопрос: какое из небесных тел действует на вас больше всего? Чуть ли не все, наверное, назовут Луну. Но она оказывает воздействие отнюдь не на погоду. Те, кто родился под знаком Рака, не могут не ощущать влияния спутника Земли, но оно имеет другой характер — как модно сейчас говорить, тонкоматериальный. Планеты тоже практически не воздействуют на погоду Земли. Самое сильное влияние оказывает на нас Солнце. Именно во власти его электромагнитных полей находимся мы с вами.

О действии нашего дневного светового и внутреннего мира человека знали с древних времен. Еще Аристотель при очень тяже-

лых болезнях обращался за помощью к Солнцу. У многих народов с ним ассоциировался образ бессмертного божества: у древних египтян — Ра, у славян — Ярило. В наши дни медики отмечают возникновение сезонных аффективных расстройств, связанных с недостатком солнечного света. И потерю тонуса при стрессе надо восстанавливать, в том числе лучистой энергией Солнца, чтобы человек не был совершенно беззащитен перед стихией перемен погоды. А связанные с ней «дни риска» — это практически каждый пятый.

Чтобы укрепить свой организм, нужно хотя бы пять минут в день проводить на солнце, но не смотреть на него в упор. Прекрасно зная, что его энергия необходима для эффективной переработки тех витаминов и минераль-

ных солей, которые организм получает вместе с пищей, мы тем не менее 90% своего времени находимся в отсутствии солнечного света. Есть очень простой способ поднять настроение — посидеть пять минут у залитого солнцем окна.

Солнце оказывает на нас и психологическое воздействие. Чтобы убедиться в этом, закройте глаза, оживите в памяти одно из приятных воспоминаний и определите, в какой цвет оно окрашено. Затем вызовите и оцените воспоминание неприятное. Вы без труда подметите одну закономерность: то, что связано с положительными эмоциями, окрашено в светло-золотистые цвета, с отрицательными — в грязно-серые. Вот почему мы киснем, когда идет дождь, и радуемся при солнечной погоде. Еще Гете писал в «Очерке учения о цвете», что «малейший грязноватый оттенок может сделать цвет почета и благородства цветом позора и отвращения».

По самочувствию, по собственным реакциям на перемену погоды вы можете определить, какой метеорологический фактор больше всего выбивает вас из колеи. Регулярно следите за температурой, влажностью воздуха, атмосферным давлением, чтобы понять, сферным организм приспосабливается к изменениям, и заранее приготовиться к ним. Последний фактор —

орехи и травы, откармливая их и замену их сушеной морской капустой, соевым соусом, медом, ягода-

едва ли не самый главный после влияния Солнца, но мы не думаем о миллиметрах ртутного столба, слушая прогноз погоды. А колебания атмосферного давления (АД), с которыми связана влажность воздуха, влияют на содержание кислорода в крови, на изменения артериального давления: оно тем ниже, чем выше АД.

Страдающие артритом знают, что боль в суставах при резком понижении давления усиливается, а при его стабилизации — стихает без лекарств. При снижении АД уменьшается количество кислорода в воздухе, резкое его падение чревато кислородным голоданием и — как следствие — одышкой, вялостью, а в отдельных случаях — обмороком и удушьем. Особенно остро ощутимы перепады давления осенью и зимой, тогда

как весна и лето — относительно спокойный с этой точки зрения период.

Пропорционально падению давления растет влажность воздуха. Но не следует думать, что повышение АД для всех благо: оно плохо переносится астматиками. Для гипотоников же лучше высокое давление, чем низкое. Словом, пренебрегать влиянием этого погодного фактора не следует и надо быть к нему готовым. Для чего не мешает приобрести барометр или... аквариум: рыбки перед грозой, когда атмосферное давление резко падает, начинают беспокоиться.

Что же делать в метеонеблагоприятные дни? Лучше знать о них заранее и, предвидя ухудшение здоровья, посоветоваться с врачом, какое медикаментозное лечение применять. В такие дни надо больше пить — до трех литров в день — и не есть жирную пищу. Можно совсем отказаться от мяса, но есть фрукты, овощи, гречневую кашу и творог. Если совсем нет аппетита, не пересиливайте себя и поголодайте один день — это повысит вашу устойчивость к погодному стрессу.

И напоследок — универсальная рекомендация: закаляйтесь, бегайте, плавайте, больше бывайте на свежем воздухе, особенно в летнее время, и изучайте свой организм.

Ирина Лапшина

## ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ НОВОСТИ

Постановлением Правительства РФ утверждена федеральная целевая программа «Сохранение амурского тигра», целью которой является пресечение браконьерства и нелегальной торговли этими животными, а также борьба за сохранение среды обитания амурских тигров. Основные мероприятия программы предполагается завершить к 2003 году, однако есть серьезные опасения, что это постановление повторит судьбу программы по «Охране лесов от пожаров», которая так и осталась на бумаге.

Уникальные вековые арчовые леса Северного Таджикистана местные жители вырубали на дрова. Причина — резкое сокращение поставок в регион (Ленинабадскую область) топлива и горюче-смазочных материалов. Электроэнергия поступает сюда, в основном, из Узбекистана и оплачивается валютой, а это республике не по карману. Выход из ситуации — внедрение альтернативных источников энергии. Один из местных заводов уже освоил производство солнечных батарей, но до серийного выпуска еще далеко.

Закон «О природно-заповедном фонде Украины» запрещает хозяйственную деятельность на территориях, имеющих статус заповедных. Этим законом пренебрегли в заповеднике «Росточье» (Прикарпатье), где под видом санитарных чисток вырубались здоровые деревья.

Челябинская городская эколого-просветительская общественная организация «Теча», «Движение за ядерную безопасность» (СоЭС) и Российское отделение международной организации «Гринпис» провели акцию протеста против строительства заведомо убыточной, по мнению специалистов, и опасной Южно-Уральской АЭС. Это мероприятие приурочено к 40-й годовщине аварии на комбинате «Маяк», когда взорвалась емкость с 80 тоннами жидких радиоактивных отходов (РАО). Но этого мало: на протяжении последних лет часть жидких РАО «Маяк» сбрасывал в реку Теча, в результате чего ее ил специалисты относят к так называемым твердым радиоактивным отходам.

Электроэнергию вырабатывают не только электростанции, но и... домашние животные. Биореакторы — установки для превращения отходов животноводства в биогаз и удобрения — уже давно используются в развитых странах. Эту технологию пытаются освоить в Нижнем Новгороде. Биореакторы предполагается оснащать небольшие фермерские хозяйства.

Информация предоставлена пресс-службой Социально-экологического Центра





Сахарный диабет — это болезнь, вызываемая нарушением обмена веществ в организме. Расстраивается процесс превращения пищи — углеводов, белков, жиров — в теплоту и энергию. Для быстрого получения энергии особенно важен сахар — глюкоза. Но чтобы он попал по назначению, необходим инсулин — гормон,

который вырабатывает поджелудочная железа. Это «ключ», открывающий путь глюкозе в клетку.

При сахарном диабете поджелудочная железа производит инсулина мало или не вырабатывает вообще, и глюкоза клетками не усваивается. Тогда они начинают голо-

дать, а уровень сахара в крови опасно повышается (правда, причиной этого может быть и какой-то дефект, когда клетки используют инсулин лишь частично).

Сахарный диабет — заболевание хроническое и занимает по смертности третье место, уступая лишь сердечно-сосудистой патологии и злокачественным новообразованиям. Чтобы вызываемые им осложнения, преждевременная инвалидность, частые госпитализации были по возможности минимальны, требуется повседневное неусыпное внимание.

Различают два типа сахарного диабета: инсулинзависимый и инсулиннезависимый. Первый проявляется обычно в молодом (до 30-40 лет) или детском возрасте и протекает остро. Таких больных — резко похудевших, обезвоженных и, как правило, в предкоматозном или коматозном состоянии — срочно доставляют в больницу. При этом типе недуга клетки, вырабатывающие инсулин, невосстановимы, и больному для выживания требуются инъекции инсулина и диета. Болезнь в этой форме по наследству практически не передается, и больным с инсулинзависимым диабетом нет необходимости отказываться от сча-

тья материнства или отцовства.

Более 80% общего количества больных сахарным диабетом — это те, у кого он — второго типа, то есть инсулиннезависимый (взрослый, в котором обычно «дебютируют» после 40 лет). Главная причина его — ожирение: жировая ткань как бы блокирует инсулин на пути его к основным органам — мышцам, печени и т.д. (только 12-15% больных имеют нормальную массу тела). Диабет этого типа по наследству передается чаще.

Назревает инсулиннезависимый диабет медленно, как бы исподволь, сахар в крови то повышается, то приходит в норму. И, как пока-

аорты, коронарных артерий, артерий нижних конечностей, головного мозга и других важных магистралей), микроангиопатии — поражения капилляров и, как следствие — сетчатки глаз, почек, других органов, нервной системы и т.д.

Сейчас, по крайней мере, не вызывает сомнений, что поражение сосудов при сахарном диабете зависит от степени и длительности повышения уровня глюкозы в крови. По статистике, 50% больных диабетом первого типа и 20% — второго типа погибают от почечной недостаточности. Инфаркт миокарда и инсульт у них встречаются в 5-6 раз чаще, чем у «недиабетиков». И 60-80% слепых — это больные сахарным диабетом.

Самый эффективный метод профилактики осложнений сахарного диабета — тщательный контроль углеводного обмена.

Если больные соблюдают рассчитанную для них диету, получают необходимую лекарственную терапию, не превышают дозированные физические нагрузки и имеют «своего» врача-эндокринолога, — можно сказать, что они перешли на особый стиль жизни — жизни с диабетом.

Диабет отличается от других заболеваний тем, что он не оставляет больного ни днем, ни ночью — уровень глюкозы нуждается в ежесуточном регулировании. Нормальная жизнь для него — это оптимально подобранное лечение и тесное «сотрудничество» с врачом. Если сказать определенной и точней, — это активное и грамотное самостоятельное лечение под наблюдением специалиста. А пациент для этого должен быть хорошо информирован о своем недуге, уметь контролировать сложные физиологические процессы в организме и принимать ответственные решения. Поэтому столь важно хорошо организованное обучение больных всему необходимому в диабетических центрах и в «школах самоконтроля» как амбулаторно, так и в условиях стационара.

Записала Астхик Етимян

## ДИАБЕТ: ДВА ВОЗРАСТА БОЛЕЗНИ

Сахарный диабет — одно из немногих заболеваний, ставших ныне не только медицинской, но и социальной проблемой. Более 100 млн человек в мире страдают этим недугом. В России таких страждущих — 8 млн и примерно столько же — в стадии так называемого преддиабета. Положение усугубляется тем, что каждые 12-15 лет число заболевших удваивается. Что же это за болезнь? Как с ней жить? Почему она прогрессирует? На эти и другие вопросы отвечает заведующая Московским городским центром «Диабет» Кетеван Георгиевна ЦАГУРИЯ.

зывает практика, многие даже не догадываются, что поражены сахарным диабетом. А поскольку развитие диабета второго типа замедлено, его первые проявления многообразны, мозаичны, а порой склонны «имитировать» совсем другие болезни. Так, в связи с зудом в промежности женщины могут обратиться к гинекологу, по подозрению в каком-либо кожном заболевании — к дерматологу, при желудочно-кишечных нарушениях — к гастроэнтерологу, опасениях за нервную систему — к невропатологу, с нарушениями зрения — к офтальмологу, не подозревая, что это ранние проявления диабета.

Между тем, чтобы установить, сахарный диабет или преддиабет у диагностируемого, зачастую вполне достаточно определить количество сахара в крови. К сожалению, большая часть населения у нас плохо информирована о таких болезнях. Многие не понимают всей серьезности диабета, не в силах уяснить, что у них нарушен обмен и основные ткани уже не усваивают глюкозу. На фоне таких метаболических изменений, — а они, как правило, сочетаются с повышением в крови не только сахара, но и жиров, — могут развиваться сосудистые осложнения: ангиопатии (атеросклероз

Знать, чтобы выздороветь

## ВНИМАНИЮ БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ!

В консультационно-выставочном комплексе «Помоги себе сам» начинает работать школа для больных сахарным диабетом.

Всего десять занятий, общей продолжительностью равных одному рабочему дню, — и вы научитесь справляться со своим недугом.

Помните, что успех лечения зависит не только от врача и медикаментов, но и от вас самих, от ваших знаний о болезни.

Как показало специальное исследование, у пациентов с сахарным диабетом, прошедших обучение, увеличивается продолжительность жизни, а количество осложнений снижается наполовину.

Приходите в нашу школу, и мы вместе будем бороться с вашей болезнью!

Адрес КВК «Помоги себе сам»: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, 3 этаж, комн. 333 (ст. м. «Текстильщики»); тел. 179-10-20, факс 179-83-22

## ПАРОДОНТИТ, БРАТ КАРИЕСА

вам кажется, что ровные белые зубы обязательно должны

процессы, повреждаются кровеносные сосуды. Кровоточащие десны — это первый признак заболевания, в таких

— Конечно, обращаться к врачу! Если болезнь прогрессирует, значит, челюстная кость разрушается, и микроорганизмы скапливаются уже

сколько там открываются слюнные железы и откладывается много солей, которые могут образовывать зубной камень. Чистить зубы надо минимум



# ПАРОДОНТИТ, БРАТ КАРИЕСА

Вам кажется, что ровные белые зубы обязательно должны быть здоровыми? К сожалению, это не так: существует заболевание — пародонтит, которым часто страдают именно обладатели крепких и красивых зубов, не знающие, что такое визит к стоматологу. Об этом недуге и возможности от него избавиться наш корреспондент беседует с заведующим отделением пародонтологии Центрального НИИ стоматологии, доктором медицинских наук Александром Ивановичем ГРУДЯНОВЫМ.

— Александр Иванович, что же такое пародонтит?

— Это заболевание опорного аппарата зубов: периодонтальной связки, десны и кости. Основная его причина — скопление микроорганизмов в зубодесневой бороздке и образование камня. В деснах начинаются воспалительные

процессы, повреждаются кровеносные сосуды. Кровотокающие десны — это первый признак заболевания, в таких случаях необходимо обратиться к врачу.

— В каком возрасте обычно проявляется пародонтит?

— Возрастных ограничений не существует. Но есть «особо опасные» годы: приблизительно в 10 лет развивается ранний пародонтит, в период полового созревания — юношеский, после 25 лет замедляются процессы обновления костей, а после 40 начинается старение, следовательно, опасность заболевания возрастает в несколько раз.

— А какие еще факторы обуславливают появление пародонтита?

— Например, питание. У людей, чьи зубы не испытывают механической нагрузки, воспалительные процессы возникают чаще. К тому же любая мягкая пища, сладости — это прекрасная среда для микроорганизмов.

— А что делать, если заболевание запущено?

— Конечно, обращаться к врачу! Если болезнь прогрессирует, значит, челюстная кость разрушается, и микроорганизмы скапливаются уже под десной (около зуба в таких случаях может образоваться гнойная рана). Все препараты для полоскания действуют поверхностно и в такой ситуации неэффективны. Повторяю: оказать реальную помощь может только врач.

— Какие средства вы рекомендуете для укрепления десен и зубов?

— Если зубы здоровы, для профилактики пародонтита можно использовать прополис или травяные настои. Но если зубы повреждены, сначала нужно их вылечить. И конечно, необходим постоянный правильный уход за полостью рта.

— Как и когда нужно чистить зубы?

— Лучше это делать три раза в день: рано утром, после завтрака и перед сном. Очень тщательно нужно чистить зубы с внутренней стороны, по-

скольку там открываются слюнные железы и откладывается много солей, которые могут образовать зубной камень. Чистить зубы надо минимум три минуты, а не несколько секунд. Если такой возможности нет, прополощите рот простой водой (ее потребуется не менее двух стаканов). Промежутки между зубами хорошо вычищаются шелковой нитью, пропитанной воском (флоссом). Не забывайте также, что и язык нуждается в очищении.

— Бывают ли сезонные обострения пародонтита?

— Да, бывают: весной и поздней осенью, когда организм ослаблен. В полости рта микроорганизмы присутствуют всегда, но их активность сдерживают иммунные механизмы. Весной и осенью эта защита слабеет. Для профилактики сезонных обострений мы рекомендуем простой и надежный метод — закаливание.

Беседу вела Елена Батырева

## КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗУБОВ

Визит к стоматологу вызывает у вас ужас? Вы не одиноки.

Китайцы тоже не любят ходить к зубным врачам, но умеют избегать этих визитов. Как? С помощью профилактики. Одна из ведущих доктрин китайской медицины — цигун — предлагает следующие несложные упражнения по профилактике кариеса.

По утрам во время умывания нужно набрать полный рот холодной кипяченой воды, подержать ее во рту три минуты, а затем медленно, в три приема, сглотнуть. Считается, что это укрепляет зубы и способствует выделению слюны.

После еды необходимо обязательно полоскать рот. Если такой возможности нет, можно даже симитировать процесс полоскания, надув щеки и плотно закрыв рот. Нужно крепко стиснуть при этом зубы и сделать несколько энергичных движений языком, после чего во рту наберется много слюны. Ее нужно сглотнуть в три приема. Эти упражнения к тому же отлично укрепляют мышцы губ и щек.

Кроме того, китайские медики рекомендуют избегать стрессовых ситуаций, сохранять хорошее расположение духа и быть доброжелательным к окружающим. Это, конечно, очень трудно, но очень полезно, и не только для зубов.

Для того чтобы не иметь проблем с зубами, необходимо правильно ухаживать за полостью рта. Вот несколько советов, которыми мы рекомендуем воспользоваться.

1. Зубная щетка должна располагаться вдоль линии десен. Движения щетки — вниз-вверх (рис. 1).

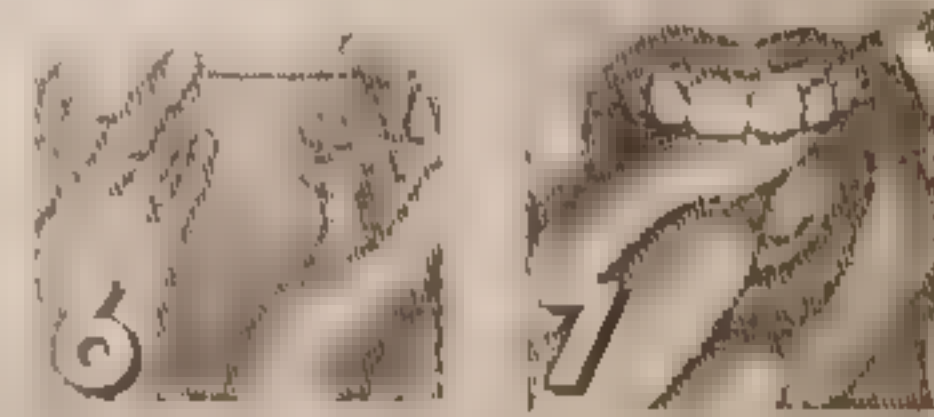
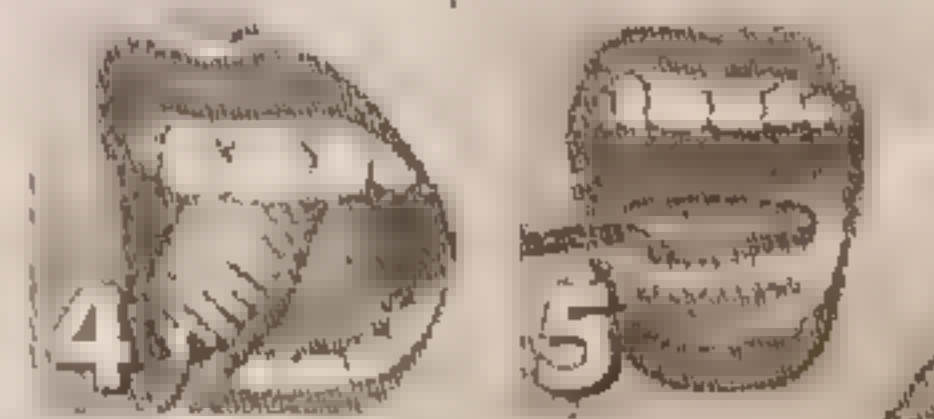
2. Необходимо чистить внутренние поверхности каждого зуба. Движение щетки — вниз-вверх (рис. 2).

3. Почистите жевательную поверхность каждого зуба (рис. 3).

4. Кончиком щетки почистите внутреннюю сторону передних зубов сверху вниз (рис. 4).

5. Не забудьте почистить язык (рис. 5).

## КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



Очень важно тщательно чистить промежутки между зубами, ведь именно там в остатках пищи скапливаются бактерии. Мы рекомендуем пользоваться флоссом — зубной нитью.

1. Вытяните из кассеты 30-40 см зубной нити и возьмите ее за кончики средними пальцами обеих рук (рис. 6).

2. Постарайтесь держать зубную нить так, чтобы она огибала зуб в форме буквы «С».

3. Тщательно почистите промежутки между зубами. Движения зубной нити вниз-вверх (рис. 7).

Надеемся, что теперь белозубая улыбка станет вашей постоянной спутницей.

Элеонора Ершова



В Москве недавно отметила пятилетие необычная школа. В ней учатся быть родителями.

## КОНТРОЛЬНАЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

...У порога жмутся друг к другу туфли и тапочки. А внутри комнаты — тишина, как в классе во время экзамена. На низком столике в центре бутылки с водой, сухарики и печенье для подкрепления сил. Вокруг прямо на полу на мягком ковре босиком и в домашней одежде уютно расположились будущие мамы и папы с тетрадами и ручками в руках. Лица у них задумчиво-сосредоточенные. Каждый получил билет с шестью сложными вопросами и теперь старается ответить без ошибок. Тема контрольной очень серьезная, к ней готовились несколько месяцев, а может быть и всю жизнь — «Как я буду рожать своего ребенка». Дай Бог избежать различных осложнений, но — вдруг? Ошибиться нельзя. Родители должны быть всесторонне «подкованы» и с честью выйти из любой сложной ситуации.

Большинство подопечных инструктора группы Александра Наумова собираются рожать дома. И школа родительского опыта «Рождество», первый класс которой они посещают, поможет им в этом.

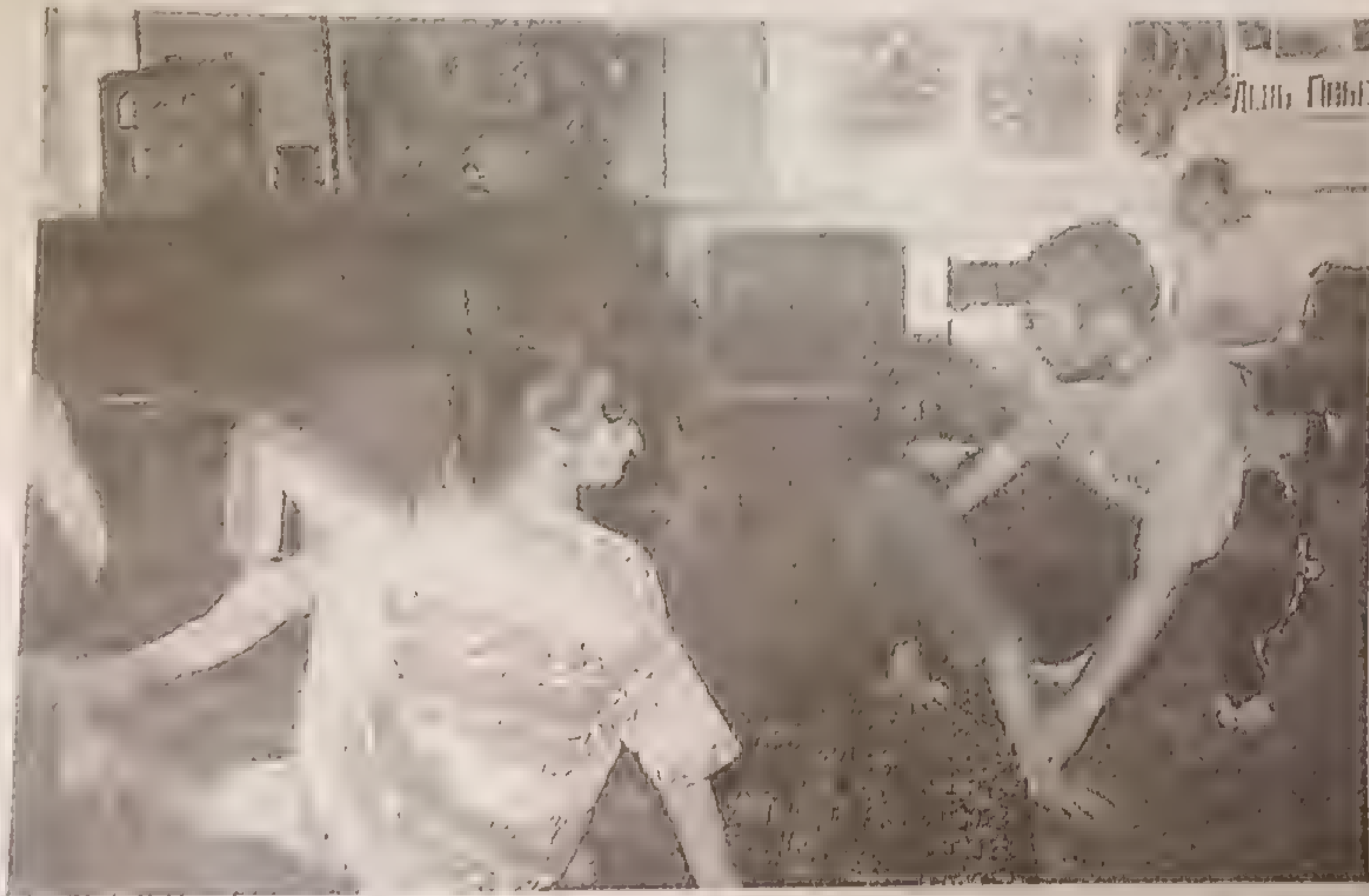
Опыт уже есть. Двести семейных пар благополучно стали родителями в домашних условиях. Но не организация домашних родов — цель школы. Главная ее задача — добиться гармоничной внутренней связи родителей и детей.

— Не так важно, где будет рожать женщина, в больнице или в своей квартире, — говорит заместитель директора школы Тамара Садовая. — Важно, что бы в первые же минуты новорожденный был приложен к груди матери. Это кульминация родов и начало родительской жизни. В роддоме, к сожалению, такое происходит не часто. А ведь именно этот момент формирует внутреннюю связь ребенка и мамы, позволяет им почувствовать друг друга. Ну а если рядом нет мамы, происходит некое внутреннее единение семьи. Это единение может быть разрушено, если не будет крепкой связи...

Многие папы и мамы сделали здесь, в этой московской школе свои первые родительские шаги. Некоторые стали ее постоянными учениками, переходя

радость для сотрудников школы, если «новоиспеченная» мама уже через час после родов говорит, что будет обязательно рожать еще. Да, было больно, но все это не сравнить с тем счастьем, которое дает теплый комочек в пеленках, прильнувший к груди.

Двадцатипятилетняя Ирина, преподаватель французского, родила своего первенца дома. Сейчас готовится ко вторым родам, тоже домашним, и снова посещает «первый класс».



Я многому здесь научилась, — говорит Ирина. — Во-первых, меня убедили изменить образ жизни. Я отказалась от сигарет, кофе, с которыми раньше не расставалась, стала заниматься спортом. Мы приходили сюда вместе с мужем. Сначала у нас была проблема: муж хотел только сына. Мы занимались в группе, где обучалось десять пар. И столько было споров, откровенных бесед. Когда мужа убедили, что малыш уже в утробе слушает нас и реагирует на наши эмоции, ему стало стыдно. Сейчас мы даже отказались узнавать заранее с помощью ультразвука пол ребенка, которого я хочу.

это общий праздник, — говорит Тамара Садовая. — Но случаются и приятные сюрпризы...

Лена К. пришла в группу подготовки к беременности подавленной, у нее началась депрессия. Даже сомневалась, оставлять ли ребенка. Обычная история — встречалась с иностранцем, тот клялся в любви, обещал жениться. Но уехал и как в воду канул: ни писем, ни звонков. А в это время выяснилось, что она беременна. Ей всего двадцать три года — стоит ли

свой творческий потенциал, общаться с друзьями, а все силы и время поглощают кашки и пеленки. Как же быть? Оказывается, можно жить интересно, увлекательно и с грудным ребенком. Во-первых, нужно рационально организовать время. Во-вторых, научиться не заикливаться на бытовых проблемах, а побольше общаться с ребенком. Кормить грудью малыша рекомендуется до трех лет. Это залог его физического и психического здоровья. С грудным младенцем можно пойти в лес, сад или парк, показывать ему цветы, деревья, рассказывать сказки, петь песни. В западных странах молодые родители берут грудничков даже в туристические походы.

Но вот, наконец, минул трудный год. Малыш уже делает первые шаги и вовсю лепечет. Родители переходят в следующий, третий класс: творческой педагогики.

Ситуация, когда дети играют, резвятся, а мамы или папы жмутся у стены, здесь исключена. Вместе поют песни, водят хороводы, играют в войну, мастерят игрушки. Родители превращаются в ровесников своих малышей, и это здорово помогает понять, почувствовать их.

На одном из уроков учат шить игрушки. По мнению специалистов «Рождество», пластмассовые пупсики, «Барби» вредны для психики ребенка. Это искусственная, агрессивная среда, которая негативно влияет на восприятие мира.

Родители сочиняют для своих малышей сказки, а их персонажей мастерят из старой одежды, пуговиц и всякой всячины, в зависимости от фантазии. Если ребенок капризничает, не хочет есть или спать, таким родителям не приходит в голову стучать кулаком по столу. Они рассказывают сказку, инсценируя с помощью маленького кукольного театра. А поскольку сюжет взят из повседневной жизни, малыш становится активным ее участником. Семья Савиных приезжает в школу из подмосковного Раменского.

— Мы здесь как бы очищаем душу, выравниваем пульс семьи, — считает Люба, младшая по профессии.

Павел, ее муж, занятый человек. Он не может так часто бывать в школе, поэтому

обрекать себя на одинокое материнство, а ребенка — на безотцовщину? Сможет ли она потом устроить свою личную жизнь, выйти замуж? По силам ли одной вырастить и воспитать малыша? Эти вопросы терзали душу.

В школе на нее не стали надевать «розовые очки». Да, придется нелегко. Но аборт — еще страшнее, это убийство. Ей помогли погрузиться в состояние любви и нежности к своему первенцу, научили общаться с ним, рассказывать ему веселые истории, шить распашонки.

Рожать Лена решила дома, наслушавшись всяких «страстей» о роддомах.



тайнство — внутреннее единение семьи. Таковую семью вряд ли можно разрушить, она становится крепостью... Многие папы и мамы сделали здесь, в этой московской школе свои первые родительские шаги. А некоторые стали ее постоянными учениками, переходя из класса в класс.

**Первый класс** — группа подготовки к беременности. Сюда приходят и с проблемами бесплодия, и со страхами, и с комплексами типа «хочу родить только мальчика или только девочку». Специалисты школы — акушеры, психологи, педагоги — помогают своим подопечным подготовиться к родам и душе, и телу. В цикл занятий входят психологический тренинг, гимнастика, плавание в бассейне, лекции.

Результат такой подготовки — мягкие гармоничные роды. Самая большая

Сначала у нас была проблема: муж хотел только сына. Мы занимались в группе, где обучалось десять пар. И столько было споров, откровенных бесед. Когда мужа убедили, что мальш уже в утробе — слушает нас и реагирует на наши эмоции, ему стало стыдно. Сейчас мы даже отказались узнавать заранее с помощью УЗИ-аппарата пол ребенка, которого я ношу.

Тридцатисемилетняя Алла очень нервничала, ее мучили страхи, поэтому и пришла сюда. Ведь роды в таком возрасте — в какой-то степени риск. По словам Аллы, в «Рождестве» не только хорошие специалисты, но и удивительная аура, растворяющая все страхи, помогающая обрести уверенность в себе и в том, что все будет благополучно. Вместе с мужем они решили, что ребенок должен появиться на свет дома, муж будет помогать акушеру.

— Когда успешно завершаются роды каждого из наших подопечных —

просы терзали душу.

В школе на нее не стали надевать «розовые очки». Да, придется нелегко. Но аборт — еще страшнее, это убийство. Ей помогли погрузиться в состояние любви и нежности к своему первенцу, научили общаться с ним, рассказывать ему веселые истории, шить распашонки.

Рожать Лена решила дома, наслушавшись всяких «страстей» о роддомах. Когда начались схватки, ей принесли телеграмму из Рима. Отец будущего ребенка сообщал о приезде и просил встретиться. Удивившись, что его просьбу проигнорировали, помчался прямо домой к возлюбленной. Каково же было его потрясение, когда он принял у измученной роженицы свою дочку! Недавно эта пара венчалась в одной из московских церквей.

После родов начинаются новые испытания. Задача второго класса «Рождества» превратить «тягость в радость». Молодым мамам хочется реализовать

спенируя с помощью... кольного театра. А поскольку сюжет взят из повседневной жизни, малыш становится активным ее участником.

Семья Савиных приезжает в школу из подмосковного Раменского. — Мы здесь как бы очищаем дыхание, выравниваем пульс семьи, — считает Люба, медсестра по профессии.

Павел, ее муж, занятой человек, бизнесмен, но такие дни для него — святое.

— Мы отдаемся полностью нашим семейным радостям и проблемам, нашим детям, — говорит он. — Консультируемся, играем, общаемся с такими же семьями. В наше трудное непредсказуемое время семья — единственное, во что мы верим. Это наша религия. И эту веру нам помогли обрести в «Рождестве»...

Татьяна Харламова

Контактный телефон школы  
«Рождество» 488-53-32

## ГЕНИЙ ЛЕВОЙ РУКИ



Многие поколения родителей старательно переучивают своих детей, родившихся левшами, считая эту их особенность чуть ли не болезнью, от которой надо обязательно избавляться. Стремясь облегчить

детям жизнь, «добрые» мамы и папы ломают биологическое равновесие, заложенное самой природой. Они не догадываются, что такое вмешательство может травмировать личность ребенка и отрицательно сказаться на его здоровье.

Известно, что каждой функцией организма управляют определенные сигналы головного мозга. Причем левое полушарие «отвечает» за деятельность правой стороны тела, а правое — левой. Кроме того, правое полушарие «ведает» зрительной памятью, образным мышлением, ориентацией в пространстве. Благодаря ему нам доступ-

ны восприятие музыки, анализ интонаций человеческого голоса и многое другое. В левом же полушарии мозга находятся центры речи и ее восприятия, позволяющие человеку говорить и понимать то, что говорят ему, читать, считать, писать и осуществлять логические операции.

У большинства людей левое полушарие доминирует над правым. У леворуких — наоборот, превалирует правое полушарие. Поэтому переучивая своего леворукого малыша, вы вмешиваетесь в деятельность его головного мозга, что в дальнейшем может плохо сказаться на познавательных способностях ребенка.

Немало гениальных левшей вошли в историю. Величайшим среди людей называли современники Микельанджело Буонаротти — художника и поэта, архитектора и скульптора... Левшами были Леонардо



да Винчи, Рафаэль Санти, Пабло Пикассо, великие полководцы Александр Македонский, Юлий Цезарь и Наполеон Бонапарт.

Левой рукой писали профессор математики Оксфордского университета Чарлз Латуидж Доджсон, известный всему миру под именем Льюиса Кэрролла, автора книги «Приключения Алисы в Стране Чудес», знаменитый физиолог, академик Иван Петрович Павлов, писатель Владимир Иванович Даль — автор «Толкового словаря живого великорусского языка», а также автор теории относительности Альберт Эйнштейн.

Об одном левше известный журналист Луи Деллюк сказал: «Вплоть до наших дней нет в истории фигуры, равной ему по славе... Я не вижу, кто еще мог бы соперничать с ним в известности, кроме Христа и Наполеона». Нет, это не бог, не царь и не герой, а... комик. Легенда



XX века — Чарли Чаплин. Левшой была и Мэрилин Монро — еще один кино-символ нашей эпохи.

Все эти люди могли бы сказать спасибо своим родителям. Возможно, многие из них никогда не достигли бы таких высот, если бы мамы и папы сделали из них правшей.

В Великобритании, Германии, США, Франции и других странах это поняли уже давно. Левшей там не переучивают, а создают все условия для нормального развития. В частности, промышленность там выпускает самые разные товары, приспособленные для леворуких пользователей: от ножниц и ученических прописей до рабочих станков и компьютеров с «зеркальной» клавиатурой.

Анна Новомлинская



Конечно же, родителям очень трудно смириться с мыслью, что их ребенок болен раком. Необходимо время, чтобы осмыслить это, но никоим образом нельзя игнорировать данное обстоятельство. Только принимая его, можно будет помочь ребенку.

Опыт показывает, что почти все родители достаточно быстро осваиваются в новой ситуации и мобилизуют свои силы, хотя сначала многие с гневом отвергают диагноз. Но, как считают медики, это лишь свидетельство того, что без боя они сдаваться не собираются. И не надо винить себя в болезни ребенка — ничьей вины тут нет. Если же замыкаться в своей печали, то можно лишиться себя возможности ему помочь.

Что касается самих детей, то и их первая реакция на известие о своей болезни — испуг и неприятие. Особенно ярко выражены страх быть покинутым и мысли о смерти. Источником страха является также и боязнь на время лечения лишиться привычного окружения и контактов — семьи, класса.

Традиционная схема поведения родителей в подобной ситуации — любым способом утаить от ребенка, насколько серьезно он болен. Однако исследования показали,

что вы идете не в больницу, если именно туда вы и направляетесь, или что процедура не будет болезненной, если в действительности это не так. Лучше быть по возможности честным.

Дети в возрасте 2-7 лет не только осознают то, что они больны, но и склонны винить в этом самих себя. Поэтому очень важно разъяснить им смысл всех медицинских процедур и напомнить, что это не наказание за что-то.

В отличие от взрослых, больной ребенок зачастую не в состоянии рассказать о своих страхах, хотя он может выразить их в едва различимой несловесной форме. Рисуя, играя с домашними животными или куклами, особенно играя со всякими медицинскими инструментами, малыш рассказывает о том, что чувствует в данный момент. И здесь родителям очень важно уловить это не выраженное в словах сообщение.

Некоторым детям очень тяжело выказать свои чувства, и это может привести к повторяющимся ночным кошмарам, нарушениям аппетита; ребенок может начать мочиться в постель или сосать большой палец. В любом случае обсудите с лечащим врачом или психологом свои наблюдения.

когда болезнь его начинает проявляться зримо — например, ему ампутировали конечность, или у него выпадают волосы, что часто бывает при опухолевой химиотерапии. В этот период ребенку рекомендуется общение с психологом, который владеет приемами, способствующими психологической разгрузке.

Желательно проводить с больным сыном или дочерью как можно больше времени. Поведение возле постели ребенка зависит от его самочувствия в данный момент: если ему нездоровится, просто будьте рядом, успокойте его. Если же он чувствует себя нормально, сделайте так, чтобы он не скучал, придумайте что-нибудь интересное.

Кроме того, посоветуйте ребенку не обращать внимание на слова случайных людей — ведь они мало знают об онкологических заболеваниях и не стремятся узнать больше. А те, кто действительно являются его друзьями, останутся ими всегда.

Кстати, многолетний опыт свидетельствует о том, как важна для страдающего раком ребенка возможность посещать школу. Это означает для него прежде всего возвращение к нормальной жизни. И если состояние его здоровья позволяет, то

## НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ

Специалисты считают, что онкологическое заболевание ребенка — это болезнь всей семьи. Медицина сегодня способна победить некоторые виды рака — главное, вовремя поставить диагноз, определить тип и стадию заболевания. Однако, как утверждает психолог Марина Александровна БЯЛИК, сотрудник НИИ детской онкологии и гематологии РАМН, не все в руках врачей. Без положительного психологического настроя родителей и самого ребенка вряд ли можно рассчитывать на желаемый результат.



НИИ детской онкологии и гематологии РАМН

что большинство детей все равно осознают это, и если не рассказать малышу о его болезни, он может искать объяснение происходящему в своем воображении, в своих страхах и поэтому постоянно будет чувствовать ненужную тревогу и даже вину.

Поскольку родителям лучше, чем кому-либо, известен характер ребенка, они должны решить, когда уместней рассказать ему о болезни. Разумеется, не стоит рассказывать все и сразу. Но и не имеет смысла начинать разговор надолго. Не

Собственный опыт детей чуть постарше (7-12 лет) все еще ограничен, но они уже в состоянии осознать болезнь как комбинацию симптомов. Главное, в этом возрасте дети понимают, что для выздоровления им необходимо принимать лекарства, выполнять предписания врача, и вообще, в процессе лечения они больше склонны к сотрудничеству. Следует, разумеется, учитывать, что некоторые дети в любом возрасте хотят всю полноту ответственности переложить на взрослых и не желают понять смысл предстоящих процедур.

и во время лечения можно продолжать школьные занятия.

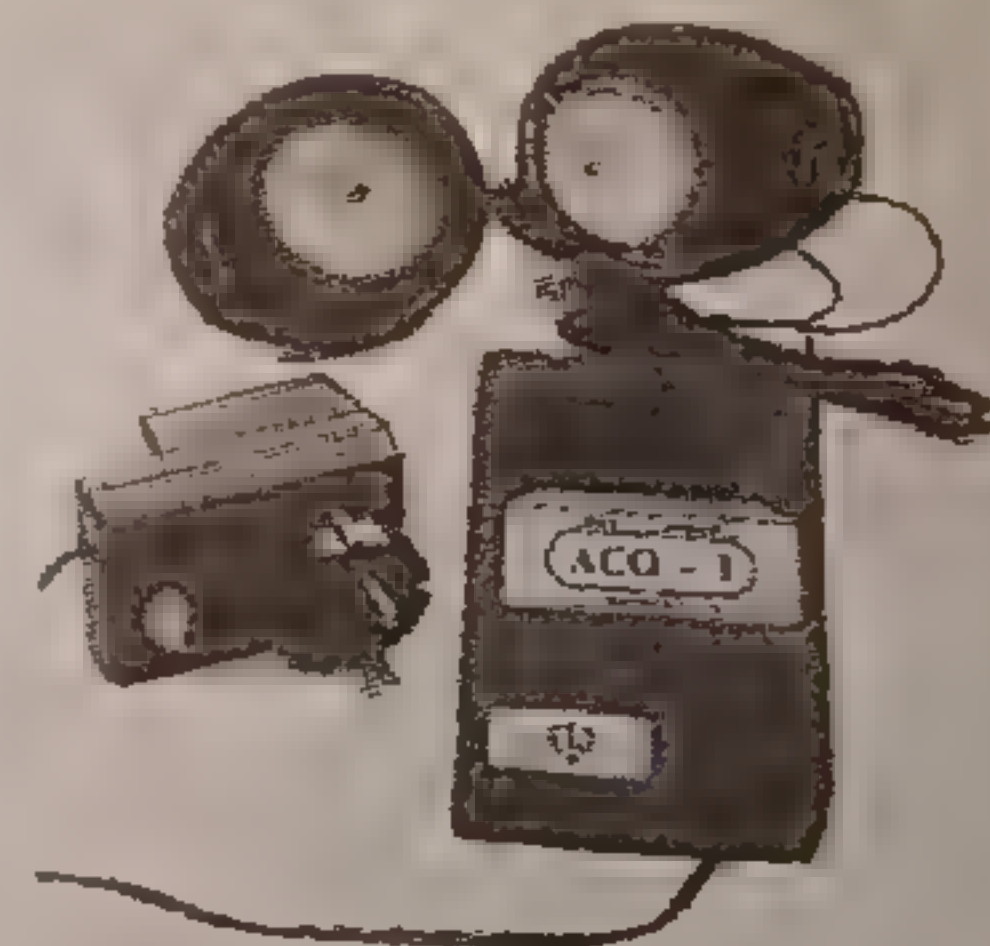
Другой немаловажный совет: признавайте те чувства, которые испытывает ваш малыш. Подтвердите, что грусть и слезы — нормальное явление. Ведь тем самым он дает выход своим переживаниям.

Побуждайте ребенка открыто говорить о своих чувствах. Обсуждение чувств в семье дает возможность уменьшить тревогу, не загоняя ее внутрь.

Дети, особенно моложе пяти лет, очень страдают, оставаясь без родителей.

## «АСО» — ЛЕКАРЬ ОТ СТА ХВОРЕЙ

Прибор «АСО» («Аппарат спектральный офтальмологический») прост и удобен в обращении и используется для самостоятельного лечения и профилактики целого ряда заболеваний. Лечит он светом и цветом (цветоимпульсная терапия) не только заболевания глаз — близорукость, дальнозоркость, косоглазие, но и стабилизирует давление, улучшает показатели при сахарном диабете, болезнях печени и желудочно-кишечного тракта, помогает при остеохондрозе и невралгии.



Фирма «Социальная инновация» — производитель «АСО», которая на льготных условиях рассылала нашим читателям «волшебные очки», получила множество отзывов тех, кто испытал на себе действие прибора. Публикуем отрывки из некоторых писем:

«Я, Федоров Кирилл Михайлович, получил от вас аппарат «АСО». Мы с женой лечимся им и очень довольны. Мы также заказывали его для соседки, она инвалид I группы — у нее астма, сердечная недостаточность, хондроз и др., и ей очень хорошо помогает аппарат — уменьшилась отечность тела, ног, удушье прошло, сердце лучше работает».

346406, Новочеркасск Ростовской обл., п. Художественный, 9.



что большинство детей все равно осознают это, и если не рассказать малышу о его болезни, он может искать объяснение происходящему в своем воображении, в своих страхах и поэтому постоянно будет чувствовать ненужную тревогу и даже вину.

Поскольку родителям лучше, чем кому-либо, известен характер ребенка, они сами должны решить, когда уместней рассказать ему о болезни. Разумеется, не стоит рассказывать все и сразу. Но и не имеет смысла откладывать разговор надолго. Не скрывайте от него, что он очень болен, и нужно приложить максимум усилий, чтобы выздороветь. Обязательно подготовьте ребенка к предстоящим процедурам и, если ребенок уже способен понять, обсудите с ним смысл лечения.

Однако перед серьезным разговором с ребенком важно точно узнать, какой у него тип онкологического заболевания и какое лечение потребуются. Помните: достоверная информация о заболевании поможет справиться с ним, а ваша психологическая помощь облегчит подготовку к предстоящему медицинскому вмешательству. И, наоборот, ваши неуверенность, смятение только пугают ребенка. А ведь положительная внутренняя установка, психологический настрой больного играют значительную роль в борьбе с заболеванием.

Правда, в некоторых случаях, особенно когда уже очевидно, что спасти малыша не удастся, родителям особенно трудно говорить с ребенком о его болезни. Единственное, что можно посоветовать в данной ситуации, это прибегнуть к помощи психолога.

Не нужно думать, что совсем маленькие дети (в возрасте до двух лет) не способны адекватно воспринимать происходящие события. Это не так. Они остро реагируют на разлуку с родителями, так же, как и взрослые, очень беспокоятся, когда им предстоят медицинские обследования и болезненные процедуры.

Ребенок старше 18 месяцев уже готов к тому, чтобы понять происходящее вокруг. Не советуем его обманывать, гово-

Собственный опыт детей чуть постарше (7-12 лет) все еще ограничен, но они уже в состоянии осознать болезнь как комбинацию симптомов. Главное, в этом возрасте дети понимают, что для выздоровления им необходимо принимать лекарства, выполнять предписания врача, и вообще, в процессе лечения они больше склонны к сотрудничеству. Следует, разумеется, учитывать, что некоторые дети в таком возрасте хотя и несут полную ответственность, не переносят на взрослых и не желают понять смысл предстоящих процедур.

Еще один важный момент: больной ребенок всегда находится в центре внимания всей семьи, а это иногда приводит к возникновению определенного напряжения между родными. И вместе с тем практика показывает, что в заботе о больном ребенке участие всех членов семьи жизненно необходимо.

Не следует скрывать болезнь брата или сестры от других детей. Лучше откровенно поговорить с ними, рассказать о возможных изменениях во внешнем облике больного и сразу же объяснить, что рак не заразен.

Правда, не стоит ожидать от них адекватной реакции: иногда здоровые дети ведут себя непредсказуемо. Например, начинают плохо учиться в школе, или же у них появляются неоправданные расстройства (энурез, головные боли и т.п.). Они тоже замыкаются в себе, чувствуют неловкость, например, не могут играть, веселиться, когда больному брату или сестре плохо. Чтобы предупредить возникновение подобной реакции, необходимо с самого начала убедить их, что они помогут больному лишь в том случае, если будут вести себя так же, прежде. Другими словами, все должно быть привычного уклада в семье.

Психологи, работающие с больными детьми и их родителями, дают следующие советы, которые помогут ободрить ваше дитя в столь тяжелое для него время.

Во-первых, моральная поддержка особенно необходима ребенку тогда,

и во время лечения можно продолжать школьные занятия.

Другой немаловажный совет: признавайте те чувства, которые испытывает ваш малыш. Подтвердите, что грусть и слезы — нормальное явление. Ведь тем самым он дает выход своим переживаниям.

Побуждайте ребенка открыто говорить о своих чувствах. Обсуждение чувств в семье дает возможность уменьшить тревогу, не загоняя ее внутрь.

Дети, особенно моложе пяти лет, очень страдают, оставаясь без родителей. Поэтому, покидая ребенка, успокойте его: скажите, что вы его любите и вернетесь, как только сможете. При этом не стесняйтесь говорить о своей любви — в трудные минуты любому человеку (а уж тем более больному!) чрезвычайно важно услышать о любви к себе, а не просто догадываться о ней.

Возможно, это звучит парадоксально, но заботы о больном ребенке не должны поглощать вас целиком. Самоотверженность — хорошее качество, но до определенных пределов. Иными словами, не забывайте о себе. Вы тоже нуждаетесь в поддержке и отдыхе. Более того, в каком-то смысле настроение ребенка находится в прямой зависимости от вашего настроения. Поэтому постарайтесь держать себя в хорошей форме — как психической, так и физической.

И последнее к сожалению, в России система профессиональной психологической помощи онкологическим больным пока очень слабо развита. Правда, в НИИ детской онкологии и гематологии уже делают первые шаги в этой области, но рассчитывать на то, что в ближайшее время психосоциальная реабилитация больных раком детей станет в нашей стране приоритетным направлением, не стоит. В общем, пока ваш ребенок — один на один с болезнью. Но вы можете помочь ему выжить.

Материал подготовила  
Астхик Етимиан

## БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Пятнадцатилетний опыт выращивания женьшеня и других адаптогенов. Ищу единомышленников и издательство, которое возьмется выпустить небольшую брошюру.

141070, Московская обл., г. Королев-8, предъявителю документа НС № 047738.

\*\*\*

Господа банкиры, состоятельные и милосердные люди! Помогите! Срочно

нужны средства на лечение молодой девушки. Способные сострадать, отзовитесь! С уважением и надеждой Лидия Ивановна Мингалева.

Р/с 4162 в филиале Сбербанка № 4596/012, с. Килеево Бакалинского р-на Башкирии. Предъявителю паспорта III-AP № 650135.

\*\*\*

Поделясь рецептами безмедикаментозного лечения артритов, катаракты, желчно- и почечнокаменной болезней, фибромы и миомы и др.

225710, Беларусь, г. Пинск. Главпочтамт, до востребования. Беляевой Ларисе Ильичне.

\*\*\*

Высылаю экологически чистые травы для лечения различных заболеваний народными способами. Необходимы медицинский диагноз и возмещение расходов на пересылку.

652810, Кемеровская обл., г. Осинники-15, до востребования. Ефременковой Анне Васильевне.

\*\*\*

Вышлю рецепты по лечению различных заболеваний травами и народными средствами. От вас — конверт с о/а.

216055, Смоленская обл., Духовщинский р-н, п/о Петрищево, д. Никоново. Шункову В.В.

\*\*\*

Пожалуйста, сообщите о народных способах лечения узлового зоба (холодный узел).

678190, Саха-Якутия, Мирнинский р-н, п. Айхал, ул. Советская, 11, кв. 79. Сай В.Б.

женой лечимся иммигранты. Мы также заказывали его для соседки, она инвалид I группы — у нее астма, сердечная недостаточность, хондроз и др., и ей очень хорошо помогает телатрат — уменьшилась отеочность работы, удуще стало, сердце лучше работает».

346406, Новочеркасск Ростовской обл., п. Художественный, 9.

«Большое спасибо за присланный аппарат «АСО». Прошла три курса лечения, и косоглазие почти исчезло».

680033, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 172-а, кв. 59. К.И. Цыганок.

«...Обращаюсь к вам с просьбой выслать аппарат «АСО», потому что наш лечащий врач посоветовал приобрести его для использования в домашних условиях. Впервые увидела его и попробовала на себе и ребенку восьми лет в поликлинике у окулиста».

Амурская обл., г. Свободный, ул. Советская, 71 Елена Ивановна Юрина

Фирма «СН» продлевает льготную продажу «АСО» для подписчиков и читателей «Помоги себе сам» до 1 января 1998 года.

Условия получения аппарата прежние: отправьте почтовым переводом 400 тыс. руб. по адресу: 127562, Москва, а/я 50, директору фирмы «СН» Дмитриеву Александру Геннадьевичу. Укажите точный обратный адрес, по которому и будет отослан прибор в день получения ваших денег.

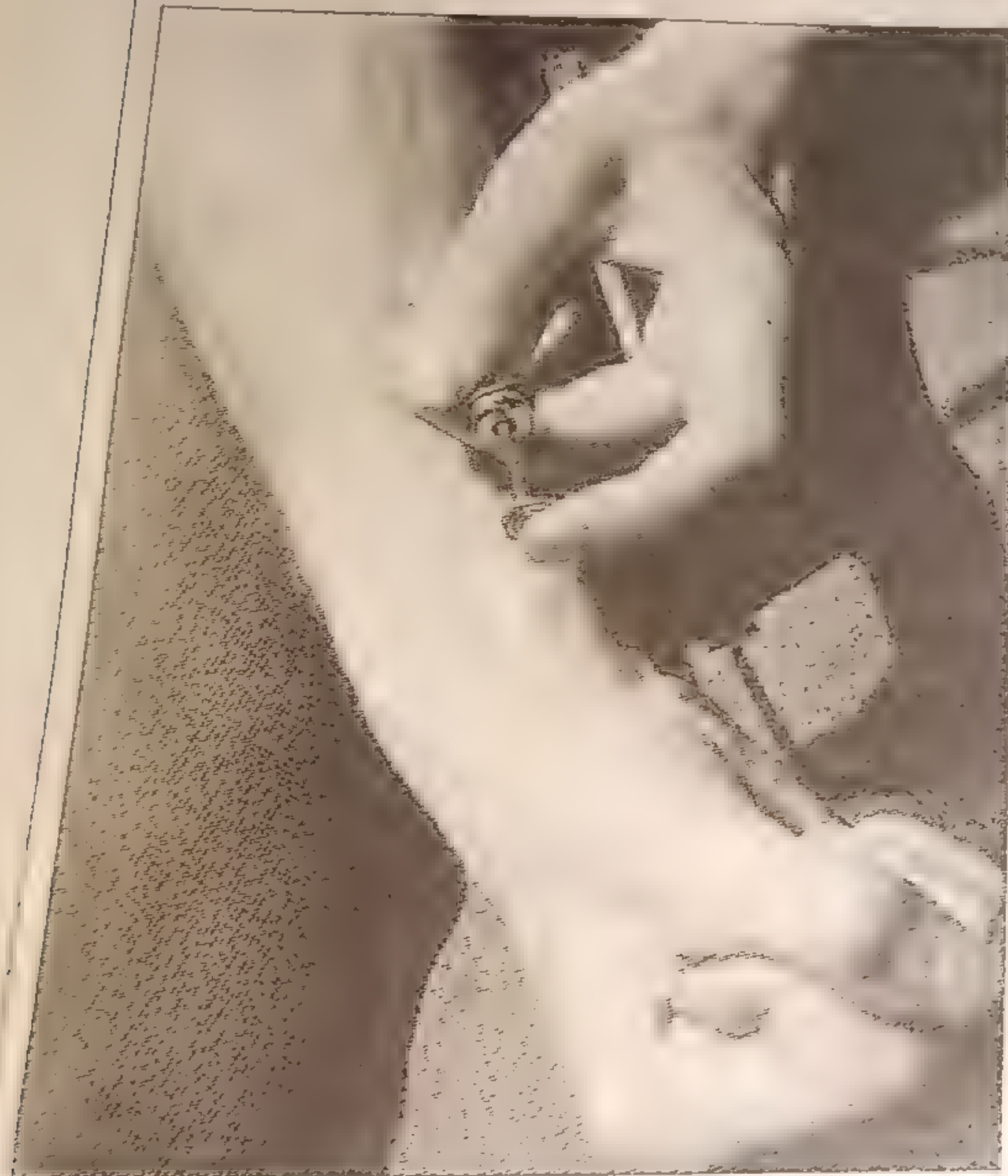
Желательно по этому же адресу направить подтверждающее письмо с указанием номера и даты отправления перевода, в котором будет продублирован ваш точный адрес.

Желающие приобрести прибор лично могут приехать по адресу: Москва, ул. Декабристов, д. 2, корп. 2 (вход со двора). Проезд до ст. м. «Отрадное». Здесь же можно бесплатно получить необходимую консультацию специалистов.

Контактные телефоны:  
(095) 907-28-84,  
907-07-90, 907-18-80.



Сейчас в России, согласно официальной статистике, 22 тысячи подростков употребляют наркотики и нуждаются в лечении. Эксперты же утверждают: цифра эта в десять раз больше. Семьдесят процентов подростков, совершивших преступление, — наркоманы.



репил подозрения, — слышала кое-что о токсикоманах. Схватив сына в охапку, помчалась за консультацией в наркологический пункт. Выяснилось, что почти весь класс, где учится Саша, «ловил кайф» с помощью клея «Момент». Токсикомания же — разновидность наркомании.

Страшно то, что «пробуют» сейчас почти все подростки. Это считается модным, престижным. На дискотеках царит «круговой кайф». Если один мальчик или девочка употребляет наркотик, то обязательно втянет в это дело еще десятерых.

...Лора Н., первокурсница престижного факультета университета, обратилась в консультацию, когда была еще способна осознать, что гибнет. Одного взгляда на нее было достаточно, чтобы сделать вывод: лечить девушку будет очень трудно. Щеки запали, глаза тусклые, руки дрожат. Она пришла после того, как не смогла сдать сессию. А началось все с обычной студенческой вечеринки, где ей предложили покурить анашу. Лора вдруг увидела мир ослепительно прекрасным: краски были яркими, лица вокруг добрыми и веселыми. Ей хотелось танцевать, петь. В последнее время, когда стала нюхать кокаин, появились другие ощущения: ее словно бы замуровывали в каменную стену, было трудно дышать, хотелось кричать... Но отказаться от «дозы» сил уже не хватало.

Алексей Валентинович Надеждин лечил Лору больше года. И девушка вернулась к нормальной жизни, сдала все «хвосты». Но продержалась недолго. Как-то на одной из дискотек все вернулось в прежнюю колею. Старые друзья стали подшучивать: дескать, здоровой умереть хочешь.

## «КАЙФ» НАД ПРОПАСТЬЮ

В одной из школ после лекции о вреде наркотиков к молодому врачу Алексею Надеждину, возглавляющему отделение детской и подростковой наркологии в Государственном научном центре наркологии, подошла симпатичная парочка подростков: девушка как куколка, вся в жавчиках, и мальчик в модном костюмчике.

— Доктор, мы пытались приготовить наркотик из булочки с маком. Но у нас ничего не получилось. Почему? — шепотом спросила девочка.

Как видите, анекдот про «булочку с маком и батон с героином» сегодня как никогда актуален.

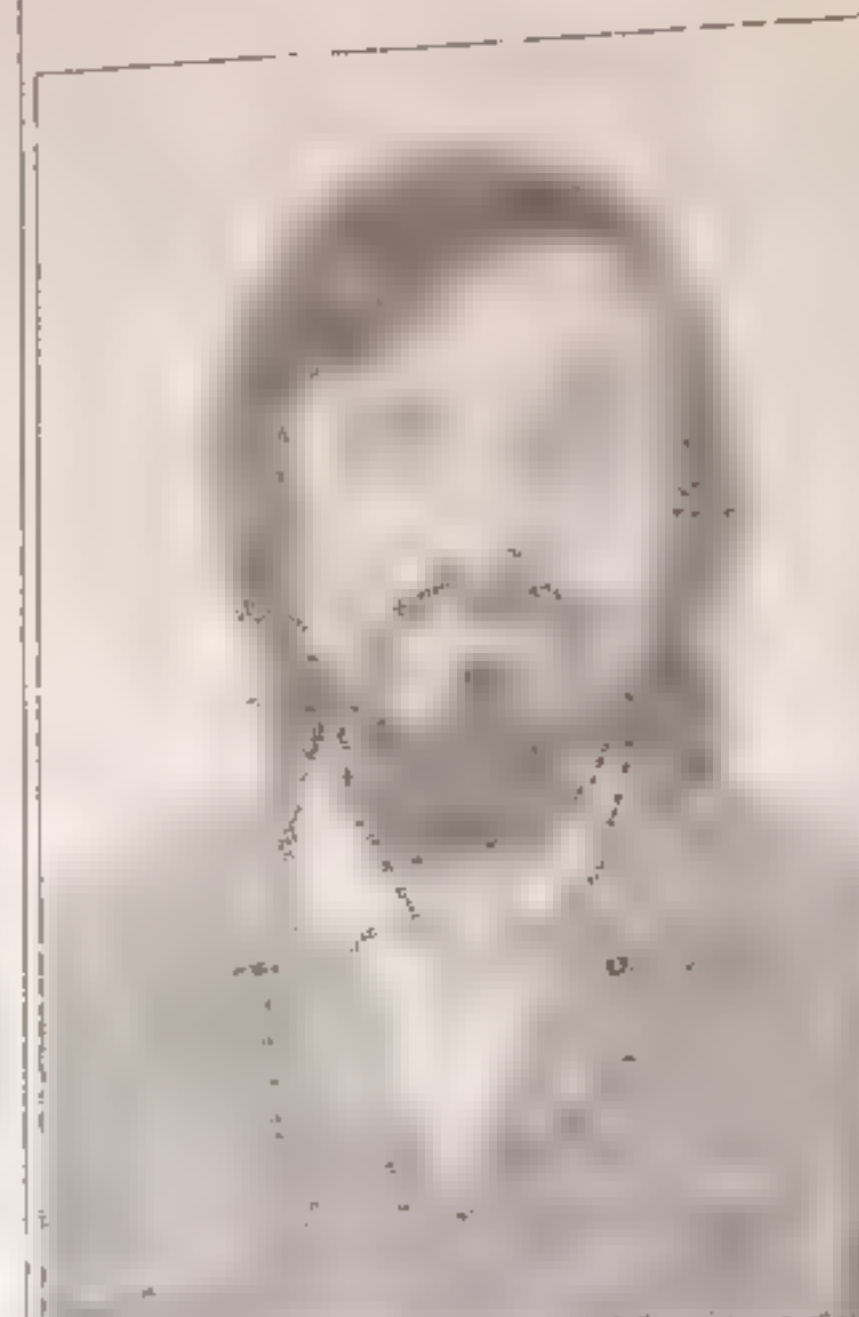
Зачем тебе такая жизнь? Лучше прожить меньше, зато красиво, под кайфом. А жизнь вокруг действительно показалась такой убогой, тоскливой. И пошло-поехало.

Недавно девушка попала в реанимацию: передозировка наркотика. Спасти ее не удалось... И сколько таких юных жизней унесла «белая смерть»! Об этом государственная статистика не знает. Но за последние три года, по мнению специалистов отделения токсикологии Института им.Склифосовского, смертность от употребления наркотиков значительно возросла.

Откуда, как пришла к нам эта беда? Навер-

Советы психолога

## У МЕНЯ НЕТ ДРУЗЕЙ...



— Моя дочка в детстве была очень общительной, а в двенадцать лет ее как подменили: из живой, веселой превратилась в замкнутую, нелюдимую. Совсем не общается со сверстниками, все одна сидит за уроками. Что с ней происходит, ума не приложу... — такие или похожие жалобы приходится порой слышать от матерей.

Мы попросили старшего научного сотрудника Центра клинической психотерапии и психологической помощи МИХАИЛА ЗНАДВОРОВА прокомментировать эту ситуацию.

— Этот пример затрагивает проблему одиночества переходного возраста. Давайте подробно разберем ее психологические предпосылки. Если характер вашего ребенка резко изменился, скорее всего, он не может пережить обиду на кого-то из ровесников. Ведь контакты с ними в этом возрасте важнее взаимоотношений со взрослыми — педагогами и родителями.

Ваша задача — докопаться до истинной причины обиды. Но сделать это бывает очень трудно, так как сын или дочь вряд ли пойдут на откровенный разговор — дети в переходном возрасте становятся замкнутыми, и расспросами от них вряд ли чего-нибудь добьешься.

Ваша задача — установить близкие доверительные отношения со своими взрослеющими детьми. Это нелегко — потребуется время, чтобы «выманить» замкнутого подростка из его защитной оболочки. Но не следует и слишком давить — чрезмерная опека в этом возрасте не требуется. Достаточно искреннего желания понять сына или дочку, чтобы они увидели в вас не контролера, а друга с открытым сердцем. Обычно, слыша замечания типа «вечно ты не гасишь за собой свет», подростки воспринимают их, что называется, в штыки. Поэтому как можно меньше «пилите» по мелочам. Иначе реакция у них может быть самой неадекватной, вплоть до ухода из дому. Ведь в этом возрасте любая критика воспринимается как посягательство на личное достоинство. Если дети уважают авторитет взрослого человека, то подростки ценят отношения на равных. Идеальный вариант — уважать в них личность со своим внутренним миром.

«Но я и так уважаю своего ребенка», — подумают многие папы и мамы. Да, но ваша любовь носит характер опеки. А если вы пытаетесь опекать взрослеющего человека — значит, не доверяете ему в принятии самостоятельных решений. Чувствуя это, он невольно замыкается в себе. Вызвать его на открытый контакт можно лишь изменением своего внутреннего отношения к нему. Как только подросток почувствует, что в нем перестали видеть ребенка, он сам расскажет вам о своих проблемах.



тре наркологии, подошла симпатичная парочка пятиклассников: девчушка как куколка, вся в кружавчиках, и мальчик в модном костюмчике. — Доктор, мы пытались приготовить наркотик из булочки с маком. Но у нас ничего не получилось. Почему? — шепотом спросила девочка. Как видите, анекдот про «булочку с маком и батон с героином» сегодня как никогда актуален. Вот на этой стадии детям и нужна помощь психолога, который бы переориентировал их сознание, интересы. Увы, наши педагоги не готовы к такой работе. У них нет навыков выявления группы риска, не достает знаний и опыта. На этот счет Научным центром наркологии Минздрава РФ давно разработаны методические программы. Вот только в жизнь они внедряются из-за недостатка средств очень медленно.

Анонимное анкетирование, проведенное в школах и ПТУ, выявило тревожную динамику: за последние два года число школьников, употребляющих наркотики, выросло втрое. Наиболее остро это ощущается в больших городах, особенно портовых, куда наркотики проникают значительно легче. Например, в Санкт-Петербурге и Калининграде «белая чума» приобретает размеры эпидемии.

Начинают юные наркоманы, как правило, одинаково — с марихуаны, мягких препаратов из конопли. К семнадцати годам переходят на опийные наркотики. В ходу сейчас когда-то недоступные кокаин и героин. Цены на них, по сравнению с мировыми невысоки, и купить их легко в любое время суток.

Привыкаемость к наркотикам очень индивидуальна. Некоторым достаточно затянуться один раз, чтобы уже больше не расставаться с травкой. Многое зависит от того, какие ощущения дарит эта первая затяжка. Рвота, на языке специалистов, — «хорошая реакция». А вот если «поимался кайф», появилось ощущение легкости и радости — пиши пропало. Значит, захочется еще. Такие ребята — потенциальная группа риска. Поведение их нуждается в специальной психокоррективной

Если принятый алкоголь выдает себя запахом, то выявить пристрастие к белому порошку или травке непросто. Врачи советуют родителям пристальнее наблюдать за своими чадами и при малейших отклонениях немедленно бить тревогу.

Одна бдительная мама, например, заметив, что сын-шестиклассник стал приходить из школы каким-то заторможенным, со странным блеском в глазах, заподозрила неладное. Обнаружила при стирке клей на рукаве рубашки ук-

сительно показалась такой убогой, тоскливой. И пошло-поехало.

Недавно девушка попала в реанимацию: передозировка наркотика. Спасти ее не удалось... И сколько таких юных жизней унесла «белая смерть»! Об этом государственная статистика не знает. Но за последние три года, по мнению специалистов отделения токсикологии Института им.Склифосовского, смертность от употребления наркотиков значительно возросла.

Откуда, как пришла к нам эта беда? Наверное, причины ее надо искать в мире детства, где как в капле воды отражаются все проблемы взрослых.

Среда обитания ребят — это дом, школа, двор. И везде тревожно. Престиж высшего образования сильно упал. Трудно адаптироваться к этой жизни, получить профессию. Утрачены прежние ценности, а новых нет. Идет резкое расслоение общества, хочется многого, а возможностей мало. Постоянный дискомфорт ведет к желанию уйти от реальности.

Но это лишь часть айсберга, которая на поверхности. В развитых странах Запада у подростков возможностей гораздо больше, но именно там молодежная наркомания принимает размеры катастрофы. Говорят, что это беда бедных и богатых. Средний слой более стабилен, и его представители меньше нуждаются в психостимуляторах. Но средний-то слой в России практически отсутствует.

По словам Алексея Надеждина, его пациенты — либо беспризорники, либо дети богатой богемы.

Возвращаясь вечером домой, Алексей Валентинович почти каждый день видит в метро мальчика, который бежит, кричит, катается по полу. Врачу нетрудно поставить диагноз: токсикомания. Можно даже сказать, каким препаратом пользуется мальчик. Но как ему помочь? Не приводить же каждого такого ребенка к себе домой? А детского стационара нет даже в Москве. Есть сто коек на всю столицу, разбросанных по разным клиникам. Но знакомство со взрослыми наркоманами, как правило, до добра не доводит.

И это лишний раз убеждает в необходимости создания специальной государственной детской наркологической службы, в необходимости активной просветительской работы. Идеальная модель такой службы давно разработана наркологическим Центром. Но что толку? Денег на ее реализацию все равно нет. Тем не менее, благодаря энтузиазму ученых удалось сделать первый шаг: в Москве созданы детские наркологические консультационные пункты.

Татьяна Харламова

ка воспринимается как посягательство на авторитет взрослого человека. То же самое можно сказать и о подростках. Если дети уважают авторитет взрослого человека, то они ценят отношения на равных. Идеальный вариант — уважать в них личность со своим внутренним миром.

«Но я и так уважаю своего ребенка», — подумают многие папы и мамы. Да, но ваша любовь носит характер опеки. А если вы пытаетесь опекать взрослеющего человека — значит, не доверяете ему в принятии самостоятельных решений. Чувствуя это, он невольно замыкается в себе. Вызвать его на открытый контакт можно лишь изменением своего внутреннего отношения к нему. Как только подросток почувствует, что в нем перестали видеть ребенка, он сам расскажет вам о своих проблемах.

Итак, вы выяснили причину замкнутости. Вероятно, это конфликт с кем-то из товарищей или первая неразделенная любовь. Чем же тут можно помочь? Вы уже отчасти помогли тем, что установили открытый контакт. Теперь ребенок не будет накапливать в себе отрицательные эмоции — ему есть кому выговориться.

Второй шаг: пусть ребенок в деталях вспомнит старую обиду и заново переживет ее, желательно даже — с истерикой. Да-да, не пугайтесь: чем сильнее и раскованнее чувства, тем легче освободиться от них, перестать замыкаться в себе.

Теперь мы подошли вплотную к психологическому механизму подростковой закрытости. Юноша или девушка пережили обиду на кого-то из товарищей. Им кажется, что они давно забыли этот инцидент. На самом деле психологическая травма продолжает оказывать свое влияние. Как следствие ее в подсознании подростка формируется защитный механизм, который вскоре начинает управлять поведением: стремясь избежать повторения аналогичной ситуации, он замыкается в себе, уходит от контактов с людьми. Таким образом, обида на одного человека у особо ранимых детей порождает разочарование в людях вообще. Но подросток сам не может разобраться в психологическом механизме своей закрытости. Задача взрослого — подробно все разъяснить. А в дальнейшем мягко корректировать поведение сына или дочери. Открытость в переходном возрасте очень важна, так как помогает приобрести настоящих друзей.

Но у открытых людей больше шансов быть обиженными, скажете вы. Действительно, с этой точки зрения, у закрытости есть свои преимущества. Но, с другой стороны, у замкнутых подростков появляется ощущение, что они не живут. Как же быть? Существует компромиссный вариант конструктивного поведения. Быть открытым, допуская вероятность обид и ошибок. А во избежание потери самоуважения в случае осуждения их сверстниками, чаще хвалите детей — причем искренне, от всей души. Это помогает им выработать уверенность в себе.

Ну а если справиться с замкнутостью сына или дочери (вопреки всем вашим увещаниям, не желающих идти в компанию) не удастся — не гоните их из дому насильно. Постарайтесь воспользоваться одним преимуществом замкнутости — умением сосредоточиться на интеллектуальных занятиях, и стимулируйте интерес к ним.

И в заключение банальный совет: любите ребенка таким, какой он есть.

Записала Ирина Лапицина





...Катенька в свои пять лет рассказывала неваляшку и даже не умела укладывать куклу спать. Ее сверстники уже читали первые книжки, а ей порочили школу для умственно отсталых.

для работы с проблемными детьми. Стилизованные деревянные разборные игрушки очень функциональны. С их помощью можно сразу выяснить, насколько развито образное мышление ребенка, ориентируется ли он в предметах. Например, лошадку при желании можно разобрать на кружочки, квадратики, шарики. У нормального ребенка, как правило, такое желание появляется.

Чтобы диагноз был более точным, малыща оставляют наедине с новой игрушкой и, выражаясь языком психологов, наблюдают уровень его игровой деятельности.

Шестилетний Игорек, например, задумчиво переставляет лошадку с ме-

особенно нуждаются в игрушках агрессивные, закрытые дети. Они не смотрят в глаза, не терпят прикосновений. В таких случаях, чтобы найти к ним подход, используются мягкие игрушки, сверкающие кисти, шары, колокольчики. Они снимают напряжение, и малыш может вступить в контакт со взрослым. Теперь проще выяснить, какие у него проблемы, каких навыков не хватает.

Надо сознаться, почти все наши комплексы, неуверенность в себе — из детства. Вспоминая свои детские ощущения, впечатления, мы отчетливо видим, где и что нужно было поправить.

Бывает, что ребенок не удовлетворен своим положением в группе, не уверен в себе, отказывается от игр, боясь, что у него не получится. Тогда бе-

## ИГРА В КУКЛЫ ПО-НАУЧНОМУ

Игрушка — не просто забава и развлечение. Уникальный отечественный опыт свидетельствует: она может быть и самым серьезным врачом, способным изменить восприятие мира ребенком, скорректировать его поведение. В Институте развития личности разработана специальная программа развития и коррекции детской психики с помощью игрушки. Здесь собрана редкая коллекция игрушек, создана методика работы с ними.

Словарный запас девочки из далекого тамбовского села составлял всего десять слов, и тогда мама решила привезти ее на обследование в Москву, где ей и прописали прежде всего «игротерапию».

Девочке показывали крупные яркие игрушки, каких она никогда раньше не видела. Ну-ка, попробуй, дойди до окна с красным кубиком на ладони. А потом с желтым.

Девочка старалась, преодолевая первые барьеры. У окна лежала целая гора кубиков, согретых ее ладонью.

А игры постепенно усложнялись. Причем, по-хитрому. Поначалу Катенька сложила вместе две примитивные картинки, две половинки яблока. Потом пришлось познакомиться с действительно сложной картинкой. Ребенка похвалили: «Молодец!» Теперь, дескать, дадим тебе совсем сложное задание. Будь внимательнее. Катенька за-

думала, но на самом-то деле картинка была гораздо проще прежней. И Катенька решила задание без труда. Потом ей дали для гордости собой. Так, Катенька научилась читать и писать, и появилась уверенность в себе, те-

ста на место, и больше никаких манипуляций. Ясно, что у мальчика уже есть серьезные проблемы и ему требуется помощь психолога.

Трехлетняя Маша делает то же самое, но это означает совсем другое — ребенок замечательно развивается. Но больше всех порадовал шестилетний Алеша: он устроил настоящий зоопарк, кормил деревянных зверюшек, изображал их повадки. У этого малыша вряд ли будут проблемы и в школе — таково заключение психологов.

Очень часто в кабинет приходят родители с детьми, которых мучают страхи. Например, многие дети боятся темноты. По мнению психологов, чаще всего эти страхи формируются после просмотра мультфильмов или фильмов ужасов, услышанных рассказов «страшилок».

Действительно, помню, какой ужас наводили на меня рассказы детсадовских подружек о «черной перчатке», вылезавшей ночью из пианино и душившей всех подряд. Я долгое время не могла заснуть без ночника и не сводила



руг, к примеру, трех симпатичных поросят — веселого, грустного и умного, и предлагают ребенку проиграть роль каждого поросенка. Это, по мнению специалистов, очень развивает эмоциональный мир.

Будьте уверены, если ваш коллега скрытен, зажат, напряжен, а иногда вдруг взрывается, злится, — в детстве его постоянно одергивали, запрещали быть агрессивным в игре. Между тем, оказывается, ребенку это необходимо. Пусть мальчишка носится, как сумасшедший, играя в войну, сражаясь с невидимыми врагами. Если он не вы-

### Консультация специалиста

«...У меня много лет одышка, затрудненное дыхание. Недавно при обследовании врач сказал, что это связано с искривлением носовой перегородки и надо делать операцию. А что может посоветовать ваша газета?»

С уважением, читательница

## ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ

Бесспорна истина: дышать — значит жить, но обычно мы делаем это автоматически, не обращая внимания на то, каким путем воздух поступает в наши легкие. Однако очень важно использовать для этой цели именно нос. Наряду с общеизвестными — дыхательные, обонятельные, слезо-выделительные — нос выполняет также защитные функции: пылинки, инородные тела, попадая в носовую полость, обеззараживаются, при этом в нижние дыхательные пути проникает в десять раз меньше микроорганизмов, чем при дыхании ртом. Являясь естественным кондиционером и обладая развитой микроциркулярной сетью, нос обеспечивает правильный газообмен в организме человека. Воздух, проходя через нос, согревается.

При затрудненном дыхании вентиляция легких уменьшается на 25-30%, наступает гипоксия, а вместе с ней головная боль, сонливость, снижение работоспособности, что, в свою очередь, может привести к стойкой депрессии. Люди с нарушенным носовым дыханием чаще других болеют ангиной, ОРВИ, пневмонией, а в детском возрасте этот недостаток может стать причиной неправильного развития грудной клетки и возникновения астмы.

Почему многие из нас дышат неправильно? На этот вопрос мы попросили ответить Ларису Аркадьевну КУЛАКОВУ, одного из ведущих хирургов Клиники болезней уха, горла и носа Московской медицинской академии.

— В результате профилактических осмотров оториноларингологи выявляют искривление перегородки носа у 10-18% пациентов. Причины этой патологии могут быть самые разные и часто трудно определяемые: родовая травма, удар игрушкой, мячом. И как следствие — аномальное развитие носового хряща, что может привести к гнойным гайморитам, рефлекторным синуситам, заболеваниям среднего уха, к

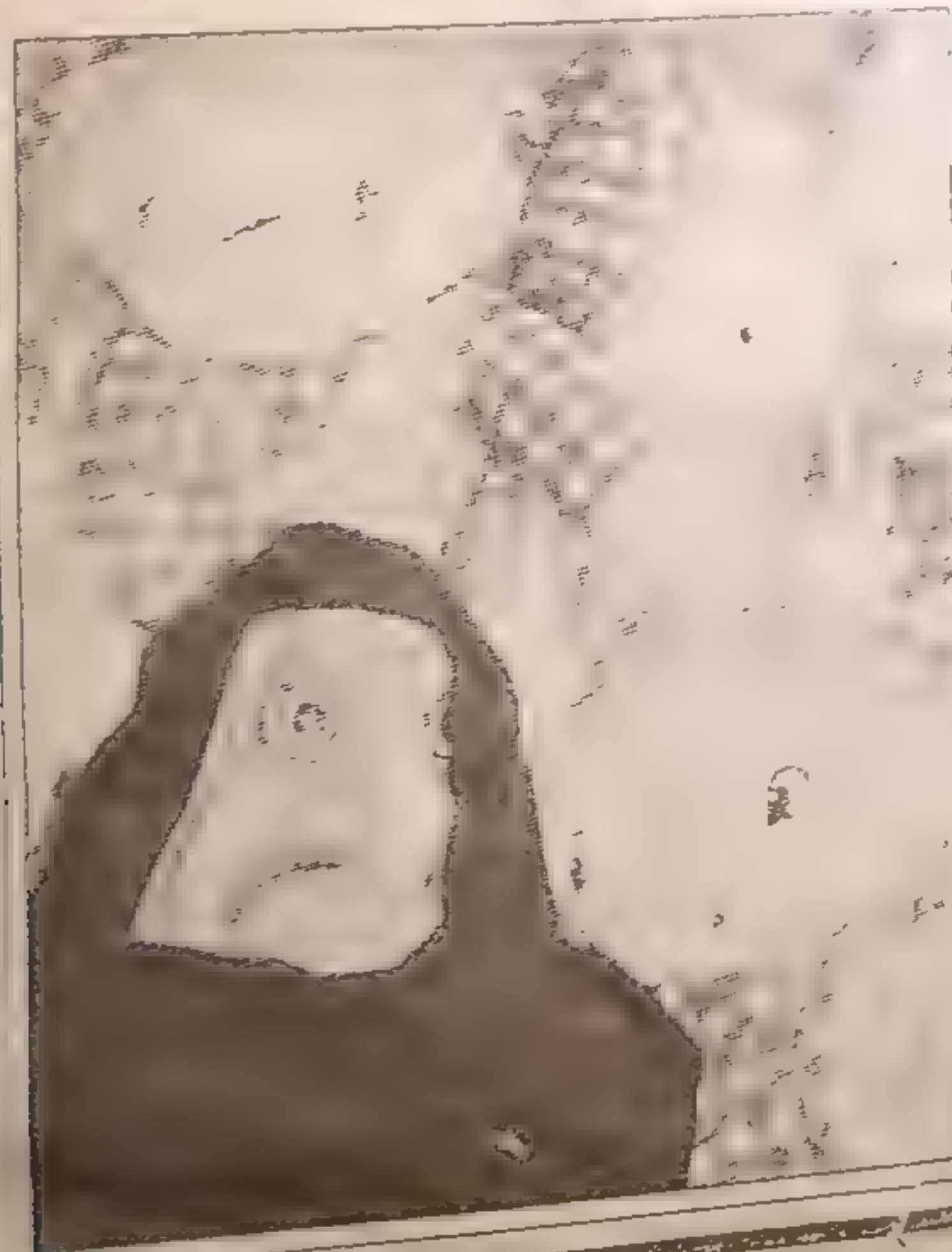


Катенька сложила вместе две примитивные картинки, две половинки яблока. Потом пришлось повозиться с действительно сложной картинкой. Ребенка похвалили: «Молодец!» Теперь, дескать, дадим тебе совсем сложное задание. Будь внимательнее. Катенька заволновалась, но на самом-то деле картинка была гораздо проще прежней. И она выполнила задание без труда. Появился повод для гордости собой. Так, играя, Катя научилась читать и писать, почувствовала уверенность в себе, теперь готовится ходить в обычную школу.

По словам директора института, доктора психологических наук Валерии Мухиной, такое случалось не раз. С помощью игрушек удавалось снять с ребенка клеймо «умственная отсталость», доказать, что он может нормально развиваться.

В «арсенале» психологов самые разные игрушки. Вот большие и мягкие, к ним приятно прикоснуться даже взрослому человеку, а уж малышу они дарят особое чувство уверенности и защищенности. Некоторые куклы такого же роста, что и дети, их можно «примерить» на себя — вместо ступней у них специальные тапочки. И тогда ребенок на некоторое время преобразается, становится совсем другим существом, идентифицируя себя с куклой. Так же улыбается, по-особому ощущает себя.

Большая часть игрушек в кабинете изготовлена по специальным заказам



Очень часто в кабинет приходят родители с детьми, которых мучают страхи. Например, многие дети боятся темноты. По мнению психологов, чаще всего эти страхи формируются после просмотра мультфильмов или фильмов ужасов, услышанных рассказов «страшилок».

Действительно, помню, какой ужас наводили на меня рассказы детсадовских подруг о «черной перчатке», вылезавшей ночью из пианино и душившей всех подряд. Я долгое время не могла спать без ночника и не сводила ночью глаз с пианино, ожидая «перчатку»...

Страх темной комнаты у ребенка можно преодолеть с помощью игры. Достаточно сначала обойти вместе с ним эту темную комнату, ощупать все предметы, а потом спрятать там какую-нибудь вещь и попросить малыша отыскать ее. Постепенно темная комната станет для него такой же обычной, как и светлая.

Иногда ребенку предлагают нарисовать свой страх. Чаще всего дети изображают его в виде бесформенной темной кляксы. Потом взрослый вместе с ребенком замазывает светлой краской эту кляксу или сжигает бумажку. Вот и все, страха больше нет, исчез.

Можно поиграть и с теми персонажами, которых боится малыш. Для этого в коллекции Института развития личности есть набор больших красочных масок и кукол-«страшилок».

Первоклассницу Олю с раннего детства пугали бабой-ягой, и она стала бояться засыпать одна — в темных углах чудилось зловещее лицо. Ей показали разные маски бабы-яги и объяснили, что та не такая уж злая, ее тоже иногда обижают, и она нуждается в защите. Олю уговорили примерить маску.

На какой-то момент она стала бабой-ягой, то улыбающейся, то плачущей. Если ребенок сумел надеть на себя маску «страшилки», которого боялся, можно быть уверенным: он избавился от своих страхов.

Частенько у детей возникает чувство дискомфорта, когда хочется спрятаться, чтобы тебя не доставали, не дергали. Для этого разработаны специальные игрушки. Они мягкие и большие. Кладешь руку в пасть такого крокодила, и кажется, что тебя уже никто не видит. На мой взгляд, и взрослые иной раз не прочь поиграть в такие игры.

росят — веселого, грустного и умного, и предлагают ребенку проиграть роль каждого поросенка. Это, по мнению специалистов, очень развивает эмоциональный мир.

Будьте уверены, если ваш коллега «скрытен, зажат, напряжен, а иногда вдруг взрывается, злится, — в детстве его постоянно одергивали, запрещали быть агрессивным в игре. Между тем, оказывается, ребенку это необходимо. Пусть мальчишка носится, как сумасшедший, играя в войну, сражаясь с невидимыми врагами. Если он не выплеснет отрицательные эмоции в игре, то объектом его агрессии станут окружающие.

Изящные эскимоски, негры в набедренных повязках, чукчи в шубах, русские красавицы в сарафанах выстроились в яркий, пестрый ряд. Это этнографические игрушки, которые сотрудники Института развития личности собирали в разных регионах бывшего Советского Союза и мира, заказывали специально по своим эскизам. Они тоже необходимы в игротерапии.

Маленькому северянину Юре предлагают выбрать самую красивую куклу из этого ряда. Он выбирает эскимоса. Но в ответ на вопрос, на кого он сам похож или хотел бы быть похожим, опускает глаза: «Не знаю...»

Просто стесняется сказать, что он той же национальности. И это уже ненормально. Малышу дают поиграть с куклой, помогают ему идентифицировать себя с нею. Убеждают, что он такой же красивый, и ребенок начинает уважать себя.

...Эталонный кабинет и методический центр игрушки в Институте развития личности существуют четыре года. За это время немало детских психологов прошли здесь курс обучения. Сотни детских игрушек отправились отсюда в самые различные регионы страны, в детские дома и кабинеты психологов, чтобы учить детей доброте, умению понимать природу, общаться с людьми. Поэтому, выбирая игрушку, помните: это дело ответственное! Подумайте прежде, какую роль вы хотите отвести ей в жизни своего малыша...

Татьяна Харламова

Контактный телефон  
Института развития личности:  
247-06-06

ведущих хирургов горла и носа Московской медицинской академии.

— В результате профилактических осмотров оториноларингологи выявляют искривление перегородки носа у 10-18% пациентов. Причины этой патологии определяют самые разные и часто трудно определить: родовая травма, удар игрушкой, лимфогранулематоз — лимфатический узел, как следствие — анатомический рост носового хряща, что может привести к гнойным гайморитам, рефлкторным насморкам, заболеваниям среднего уха. Насколько организм может долгое время компенсировать этот недостаток. Человек привыкает и не замечает дискомфорта.

— Как следует поступать в подобных случаях?

— При затруднении носового дыхания необходимо прежде всего обратиться к специалисту. В большинстве случаев причину устраняют хирургическим путем.

— В каком возрасте предпочтительно делать операцию?

— Вопрос решается индивидуально во время консультации у врача-оториноларинголога.

— Как часто вы проводите такие операции?

— В последнее время значительно выросло число людей, обращающихся в нашу клинику по этому поводу. Подобная пластическая операция относится к категории весьма распространенных, а техника ее к настоящему времени хорошо отработана. Продолжительность операции составляет в среднем 30-60 минут.

— Я знаю, в вашей клинике разработаны уникальные методы лечения различных заболеваний уха, горла и носа. Каковы условия записи и лечения у вас?

— Для жителей Москвы и Московской области — бесплатно; достаточно иметь при себе страховой полис и паспорт. Что касается граждан ближнего зарубежья, необходимо еще и направление из Отдела здравоохранения по месту жительства. Прием в клинике ведется ежедневно с 9 до 15 часов, без предварительной записи.

— Какова продолжительность лечения?

— Постановка диагноза, операция и послеоперационный период занимают 5-7 дней. Приезжайте, и мы сделаем ваше дыхание легким!

Н.СОЛОМАТИНА

Адрес Клиники болезней уха, горла и носа Московской медицинской академии: Б.Пироговская, д.6.  
Тел. 248-55-54.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ N 10 (38)



**КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ  
О СЫРОЕДЕНИИ**

Сыроедение (имеется в виду только сырая растительная пища) не излечивает какие-то определенные болезни, а усиливает сопротивляемость организма, мобилизует его на борьбу против всех недугов.

Начиная питаться по этой системе, очень полные люди худеют, теряя в весе до 20 кг. Худые же теряют очень мало, и поэтому у них оздоровительный процесс начинается быстрее. Когда сыроед вместе с лишним весом полностью освобождается от больных клеток, он немного полнеет, но очень медленно, приобретая здоровые клетки. Начинающему сыроеду обычно кажется, что он не наедается, но это ощущение постепенно проходит, поскольку на самом деле организм насыщается полностью.

**О РЕАКЦИЯХ**

При переходе на сыроедение состояние здоровья улучшается, но затем больные и здоровые клетки вступают в борьбу друг с другом, и реакция организма может оказаться болезненной. Возможны следующие проявления: головокружения, сыпь и кожный зуд, трещины на кончиках пальцев с гнойными выделениями, мутная моча, замедленный пульс — 55-60-65 и т.д. Не надо бояться всего этого, ибо подобные явления закономерны, и несмотря на них организм не расслабляется, а напротив — мобилизуется. При полном исключении из рациона вареного отрицательные реакции слабее, так как процесс образования здоровых клеток ускоряется, а больные клетки, не получая своего питания (т.е. вареной пищи) постепенно вымирают.

ной воде и разбухшая) покажется невкусной, но привыкнув, вы с удовольствием будете есть ее даже без приправ (без соли, постного масла или орехов).

**КАКИЕ ПРОДУКТЫ  
СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧИТЬ  
В РАЦИОН**

Злаки, замоченные или, что еще лучше, проросшие, а также муку из них. Для ее получения проросшие злаки надо пропустить через мясорубку, подсушить и размолоть в кофемолке. Это и есть толокно, правильно приготовлен-

ная пища (все равно вареная или сырая), в частности, орехи, злаковые, бобовые вызывают кислотные реакции, а поскольку избыток кислоты вреден, их следует употреблять в умеренном количестве (примерно в объеме 20% всего рациона).

Дневная норма орехов (100 г в чищенном виде) вполне обеспечивает потребности организма в масле. Правда, это относится в основном к зимнему периоду. В сезон преобладания в рационе свежей зелени, можно заправлять ее маслом, соответственно, от орехов в это время можно отказаться.

Большую осторожность следует соблюдать также в отношении крахмалов и сладостей. В частности, Алиса Чейз в

Следует учесть, что достижение наибольшего эффекта от сыроедения в значительной степени зависит от умения составлять правильно сбалансированный рацион. Возможно, именно отсутствием этого умения объясняется тот факт, что, несмотря на многолетнее сыроедение, не всем удается полностью избавиться от своих недугов. Бывают и такие случаи, когда неопытные, обычно молодые сыроеды в поисках максимальной экономии времени и сил пользуются каким-нибудь одним видом концентрированной пищи, например, медом, финиками, изюмом и т.д. Такая еда вызывает обманчивое ощущение сытости, между тем как организм не получает необходимых ему веществ, что приводит к дистрофии и другим нарушениям.

Единственно верный путь — это последовательное сыроедение. Сбалансированное питание поможет очищению и оздоровлению организма. И тогда он вновь обретет утраченный ранее естественный инстинкт, подсказывающий когда, что и в каком количестве должно быть съедено или выпито с наибольшей пользой для тела и духа. И помните: сыроедение приемлемо для всех возрастов — с детских лет и до глубокой старости.

**КАКИЕ ПРАВИЛА  
ЖЕЛАТЕЛЬНО  
СОБЛЮДАТЬ**

1. Отказаться от соли, в крайнем случае можно добавлять в салаты и каши морскую капусту (чайную ложку сушеной морской капусты залить водой, за пять минут она разбухнет и готова к употреблению).

2. Вместо растительного масла лучше, по возможности, употреблять орехи, так как растительное масло проходит термообработку и часто рафинировано.

3. Соблюдать, по возможности, принципы раздельного питания, например: утром есть только фрукты,

# НЕ РАЗЖИГАЯ ОЧАГА

Вряд ли кто-нибудь станет оспаривать тот факт, что пища — основной источник жизни. Но с едой наш организм получает не только необходимые и полезные, но и вредные вещества. Именно пищу диетологи, да и многие врачи, считают одной из главных причин не только излишнего веса, отравлений, расстройств, но и многих серьезных, даже неизлечимых заболеваний. Поэтому неудивительно, что проблема питания — состав продуктов, их сочетаемость, способы приготовления пищи и т.д. — была актуальной во все времена и является неперменной, а иногда и единственной составляющей различных оздоровительных систем (всевозможные диеты, вегетарианство, голодание и т.п.). Сегодня мы хотим познакомить вас с заметками ЦЕЦИЛИИ БАНУ и АСМИК КАПАНЦЯН — активных последовательниц пропагандистов сыроедения А.Атерова (автора книги «Сыроедство», Тегеран, 1960). А.Чейз, П.Брэгга и других натуропатов, опыт которых может быть особенно полезен начинающим сыроедам.

ное, тогда как магазинные толокно и геркулес проходят термообработку. Геркулес (овсяные хлопья) можно заменить цельной овсянкой. Очень вкусны блюда из гречневой муки, в основном эту муку мы и употребляем.



Овощи. Можно готовить из них салаты, но рациональнее есть их, не смешивая; скажем, сначала только морковь, потом —

своих книгах пишет: «Избыточное потребление сахара — причина раздражения и ослабления слизистых оболочек тела, что ведет к различным воспалительным процессам. Кроме того, избыточные углеводы хотя и выделяются быстро из системы, но перед этим они соединяются со щелочными минералами крови и тканей. Так что люди, употребляющие много углеводов и сахаров и недостаточно листовных овощей и фруктов, обделяют пищей свои зубы, кости и кровь. Люди старше 35 лет должны есть очень мало крахмала. Из



ния закономерны, и несмотря на них организм не расслабляется, а напротив — мобилизуется. При полном исключении из рациона вареного отрицательные реакции слабее, так как процесс образования здоровых клеток ускоряется, а больные клетки, не получая своего питания (т.е. вареной пищи) постепенно вымирают.

### КАК ПЕРЕЙТИ НА СЫРОЕДЕНИЕ

Автор книги «Сыроедство» Атеров (Армавир Тер-Ованесян) находит, что необходимо переходить на сыроедство сразу. Мы тоже придерживаемся этого мнения. Польский автор Моэс-Оскрагелло в своей книге «Природная пища человека» (Москва, 1896) рекомендовал, напротив, переходить к сыроедению постепенно, начав с вегетарианской пищи. Он писал, что «еще несколько поколений обречены на вегетарианство». Последователи этой теории считают, что желудку и кишечному тракту нужно время для привыкания к невареной пище. Это неверно. Перейдя на сыроедение, вы на своем опыте убедитесь, что эти органы прекрасно работают с первых же дней.

Расстройство желудка, а скорее несварение, бывает очень редко, проходит совершенно безболезненно и не требует отказа от сырой пищи. Один человек, долгие годы болевший хроническим колитом и гастритом и все время страдавший от поносов и запоров, после перехода на сыроедение за два года только однажды столкнулся с этой проблемой, но справился с ней в течение дня. Возможно, это была реакция организма на нарушение диеты. Вареные продукты животного происхождения, в особенности мясо, могут затруднить переваривание и усвоение пищи, и это нельзя приписывать сыроедению. Если вам трудно переключиться на сырую пищу, в течение 1-2 недель можно позволить себе один раз в день серый или черный хлеб и вареную картошку или другие вареные овощи. Но опыт показывает, что лучше сразу отказаться от вареного, чтобы старые вкусовые ощущения отмирали, а место новым. Поначалу сырая крупа (замоченная в холод-

менить цельной овсянкой. Очень вкусны блюда из гречневой муки, в основном эту муку мы и употребляем.



способствует лучшему усвоению продуктов и выработке желудочного сока.



жареными), дыни, арбуза, тыквы, льна, конопли, сладкими ядрами абрикосовых косточек и т.д.



таминами, что одни и те же ягоды можно использовать трижды. Выпив утром настой, снова залейте водой ягоды, а перед следующим употреблением разомните их и отожмите через марлю. Шиповник надо замачивать в непрозрачной посуде, так как под воздействием света разрушается витамин С. Зимой можно готовить настои разных сушеных ягод и фруктов. Очень полезны финики. Лимоны следует употреблять с осторожностью, так как при повышенной кислотности и болезни печени они вредны.

### КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Преобладающее место в рационе (от 50 до 75%) должны занимать сырые овощи и спелые фрукты. Они способствуют накоплению в организме избытка щелочей, необходимых для оздоровления тканей. Концентрирован-

ная и ослабления слизистых оболочек тела, что ведет к различным воспалительным процессам. Кроме того, избыточные углеводы хотя и выделяются быстро из системы, но перед этим они соединяются со щелочными минералами крови и тканей. Так что люди, употребляющие много углеводов и сахаров и недостаточно листовых овощей и фруктов, обделяют пищей свои зубы, кости и кровь. Люди старше 35 лет должны есть очень мало крахмала. Из сахаров самые полезные те, что содержатся во фруктах — яблоках, грушах, персиках, винограде, ягодах. В меде, инжире, финиках сахар является уже высококонцентрированным и поэтому употреблять их следует умеренно».

Исходя из сказанного, желательно организовать свое питание так, чтобы каждая из основных двух трапез начиналась с некрахмалистых овощей. Кстати, это наиболее надежный способ проверить, действительно ли вы голодны, в противном случае еда может причинить лишь вред. Если салат аппетита не возбуждает, значит, трапезу следует отложить или совсем пропустить.

Первая основная еда — около полудня. Летом — салат из некрахмалистых овощей с растительным маслом, помидорами или кислыми сезонными фруктами, ягодами или их соком. Осенью и зимой — с орехами и цитрусовыми (лимонами, грейпфрутами).

Вторая основная еда — в конце дня. Некрахмалистые овощи (желательно не те, что ели утром), затем одно крахмалистое блюдо из овощей (картофеля, кабачков, тыквы и т.п.), злаков или бобовых (пророщенных), размоченных круп (гречневой, овсянки) или смолотого риса (неполированного), пшена и т.п. Его следует подкислить гранатом или ягодами (брусникой, клюквой), добавить растительное масло или орехи.

Утром, на ночь и в промежутках между трапезами по желанию можно есть сырые овощи, фрукты сладкие или кислые, утром и на ночь пить воду с лимоном или с медом, не больше 1-2 стаканов, в течение дня часто, глотками, чистую воду — всего в среднем можно пить 7-8 стаканов в сутки. При большой физической нагрузке допустимо еще один раз в день съедать что-либо крахмалистое вместе с овощами и фруктами.

морскую капусту (чайную ложку морской капусты залить водой, за пять минут она разбухнет и готова к употреблению).

2. Вместо растительного масла лучше, по возможности, употреблять орехи, так как растительное масло проходит термообработку и часто рафинировано.

3. Соблюдать, по возможности, принципы раздельного питания, например: утром есть только проросшую пшеницу или гречку, во время завтрака — орехи или морковь и т.д. Это способствует лучшему выделению желудочного сока. Кто может придерживаться этого правила, добьется большего, но мы по старой привычке предпочитаем обед из трех блюд: салат, злаки с орехами и фрукты на десерт.

4. Тщательно пережевывать пищу, смешивая со слюной. Это помогает лучшему усвоению и насыщению меньшим количеством.

5. Если нет возможности питаться разнообразно, то не надо бояться однообразия, ведь даже одни зерна пшеницы содержат все жизненно важные вещества.

6. По возможности много ходить или заниматься физическим трудом на свежем воздухе. Это необходимо для хорошего переваривания пищи.

7. Рано ложиться спать и рано вставать.

8. Много не есть, наедаться малым количеством.

9. Позже 7-8 часов вечера не есть, в крайнем случае — немного фруктов.

10. Не есть сладкие продукты одновременно с кислыми.

Многие думают, что сыроедение очень дорого обходится. Это неверно, потому что такие важные компоненты питания, как злаки (пшеница, гречневая крупа) стоят дешево и расходуются очень экономно. Что же касается довольно дорогих орехов и фруктов, то, во-первых, их можно употреблять в небольших количествах, а во-вторых, заменить дешевыми: вместо орехов есть сырые семечки подсолнуха, дыни, арбуза, а вместо яблок, апельсина и других дорогих фруктов — летом всякие ягоды, а зимой — овощи. Придерживаясь общих правил, каждый человек должен тем не менее учитывать реакцию своего организма на те или иные продукты.



## КАК ПРОРАЩИВАТЬ ЗЛАКИ

Одну-две горсточку пшеницы залить водой и каждый день утром и вечером промывать и ставить на подоконник, где больше света. На третьи сутки появятся маленькие ростки, на четвертые ее уже можно есть. Для того, чтобы постоянно иметь проросшую пшеницу, надо замачивать ее ежедневно. Можно использовать и просто замоченную пшеницу, но в проросшей в 10 раз больше витаминов. Таким же способом проращивают горох, чечевицу, фасоль. Гречка не прорастает. Ее просто заливают водой на сантиметр выше уровня крупы для того, чтобы при замачивании вся жидкость впиталась.

## ЧЕГО СЛЕДУЕТ ОСОБЕННО ОСТЕРЕГАТЬСЯ

Черных пятен на зелени — это следы химии.

Несвежего арахиса и орехов «кешью», на которых образуется малозаметная, но очень вредная плесень. Это заметно по бурой, а не светло-желтой кожуре.

Лежалых, даже слегка подпорченных апельсинов и мандаринов, вообще всех вялых овощей и фруктов.

Употребления столового уксуса в любом виде, так как он губительно влияет на процесс пищеварения!

## ЗАГОТОВКА И ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ

Зелень очистить, завернуть в бумагу, затем в полиэтилен (непосредственное соприкосновение с пленкой нежелательно).

Хранить на холоде. Перед употреблением отделить нужную порцию, тщательно вымыть в просторной посуде, меняя воду. Листья салата промыть по отдельности.

При отсутствии свежей зелени можно пользоваться сушеной. Петрушку, сельдерей перед сушкой очистить и вымыть, отделить зелень, нарезать тонкими полосками, высушить на бумаге, а затем настрого корень.

Сушеную зелень можно хранить на радиаторах. Считается, что для наибольшего сохранения витаминов элементы сушки следует высушивать в банке. Сушеную зелень можно использовать для приготовления салатов, добавлять в салаты, супы и т.д.

Пить через мясорубку, добавить молотые орехи, свежие томаты или сок кислого граната, мелко нарезанный зеленый лук, зелень, морскую капусту.

**Плов по-ирански.** К размоченной гречневой крупе отдельно подать подливу из гороха, чечевицы (см. паштет из гороха).



**Плов сладкий.** Размоченную гречневую крупу перемешать с размоченными сухофруктами.

**Сациви.** Гречневую муку перемешать с водой до состояния густой массы, добавить молотый орех, лук, зелень, морскую капусту.

**Похиндз.** Гречневую муку разбавить фруктовым соком, добавить молотые орехи.

**Лепешки.** Проросшие злаки, орехи, зелень, сухофрукты пропустить через мясорубку, сформовать из теста шарики или лепешки. (Вместо злаков можно использовать солодовую или цельномолотую муку, разведенную настоем зелени, фруктов или просто водой.)

**Пирожки с маком.** Пшеничное тесто начинить молотым или толченым маком.

**Каша с молоком.** Замоченную накануне гречневую крупу залить ореховым, миндальным или маковым молоком (молотые или толченые гречки орехи,

*(Морская капуста заменяет соль. В качестве кислого сока здесь и в других видах салата можно использовать сок лимона, но, если одновременно с салатом съедается какая-нибудь крахмалистая пища — крупа, картофель и т.п., — то лучше подкислять салат соком другого (не цитрусового) плода.)*

Листья молодой свеклы, редиски, одуванчика, крапивы, либо съедобные молодые листья других растений мелко нарезать, добавить лук или чеснок, морскую капусту, кислый сок и растительное масло.

**Огурцы** нарезать, залить разбавленным в воде медом.

**Капусту** нашинковать, добавить чеснок или лук, морскую капусту, кислый сок и растительное масло. Так же можно готовить с добавлением шпината и зелени (петрушка, укроп).

**Свеклу или морковь** натереть, капусту нашинковать, нарезать помидоры, добавить зелень, морскую капусту и растительное масло. Помидоры можно заменить кислым соком.

**«Самаркандский салат».** Помидоры, огурцы, лук, перец зеленый нарезать, добавить морскую капусту и растительное масло.

**Листья молодой крапивы** мелко нарубить вместе с орехами, добавить мед и

**Икра из баклажанов (или кабачков).** Баклажаны сырые натереть, добавить помидоры, лук, морскую капусту, растительное масло.

**Голубцы.** Натереть свеклу или морковь, добавить кислый сок и зелень, орехи молотые. Завернуть в листья капусты или зеленого салата.

**Табуле по-арабски.** Лук и помидоры мелко нарезать, прибавить зелень, масло, проросшую пшеницу и морскую капусту, завернуть в листья винограда, капусты или салата.

**Перец** мелко нарезать, морковь натереть, прибавить лук, зелень, помидоры, растительное масло. Вместо помидоров можно использовать сок кислого граната.

**Редьку** натереть, добавить молотый арахис или орехи.

**Редьку и картофель** натереть на крупную терку, добавить зелень, морскую капусту и растительное масло. Вместо редьки можно положить клюкву или другой кислый (не цитрусовый) плод.

**Свеклу или морковь** натереть с антоновским яблоком, добавить молотые орехи и завернуть в листья салата (можно и без орехов).

**Окрошка.** В настойку шиповника крошить лук, редиску, капусту, морковь, огурцы, петрушку, укроп, свеклу.

**Компот.** Сушеные фрукты замочить на ночь, добавить мед (можно и без меда).

**Тыкву, сахарную свеклу** протереть, добавить размоченные сухофрукты.

**Блюдо из инжира.** Размоченный (с вечера в кипяченой воде) и нарезанный инжир смешать с пропущенными через мясорубку орехами, мелко нарезанными яблоками и толчеными сухарями.

**Малиновое пюре** для завтрака. Манную крупу размочить в кипяченой воде, в эту массу добавить мед, сок лимона, все смешать с пюре из малины. Перед подачей посыпать сверху молотыми орехами.

**Мусс из слив или вишен.** Сливу или вишню протереть (без косточек) через сито, пюре смешать с медом и молотыми орехами.

**Блюдо из овсяной муки.** Овсяную муку развести в воде, добавить мед и



но пользоваться сушеной. Перушку, сельдерей перед сушкой очистить и промыть, отделить зелень, нарезать стебли, настрогать корень.

Сушить можно на радиаторах. Считается, что для наибольшего сохранения ценных элементов сушку следует производить в банке. Сушеную зелень и коренья, размочив, добавлять в салаты, или пить настои из них.

Заготовку ягод производить без сахара, но с пастеризацией (хотя это не соответствует принципу сыроедения). Можно также заливать ягоды медом или замораживать (но обязательно при температуре ниже  $-18^{\circ}\text{C}$ ).

### БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ И ЗЛАКОВ

**Паштет из гороха.** Пророщенный или просто размоченный горох пропус-

или лепешки. (Вместо злаков можно использовать солодовую или цельномолотую муку, разведенную настоем зелени, фруктов или просто водой.)

**Пирожки с маком.** Пшеничное тесто начинить молотым или толченым маком.

**Каша с молоком.** Замоченную накануне гречневую крупу залить ореховым, миндальным или маковым молоком (молотые или толченые грецкие орехи, миндаль или мак, растертые с добавлением воды).

### БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

**Зеленый салат** (тщательно промытый) нарезать, добавить укроп, морскую капусту, разведенный водой кислый сок и растительное масло.

**Свеклу или морковь** натереть, капусту нашинковать, нарезать помидоры, добавить зелень, морскую капусту и растительное масло. Помидоры можно заменить кислым соком.

**«Самаркандский салат».** Помидоры, огурцы, лук, перец зеленый нарезать, добавить морскую капусту и растительное масло.

**Листья молодой крапивы** мелко нарубить вместе с орехами, добавить мед и кислый сок (не цитрусовый).

**Салат фруктовый.** Яблоки (антоновку), айву, груши и сырой картофель (или размоченную пшеницу) мелко нарезать, добавить молотые орехи.

**Морковь** натереть, прибавить молотые орехи, можно украсить дольками цитрусовых.

ную крупу размочить в кипяченой воде, в эту массу добавить мед, сок лимона, все смешать с пюре из малины. Перед подачей посыпать сверху молотыми орехами.

**Мусс из слив или вишен.** Сливу или вишню протереть (без косточек) через сито, пюре смешать с медом и молотыми орехами.

**Блюдо из овсяной муки.** Овсяную муку развести медовой водой (1 ст. л. меда на 200 г воды), добавить тертые грецкие орехи, сок лимона и немного ванили.

**Козинаки.** 1/2 стакана тертых орехов смешать с 2 ст. л. меда, добавить немного ванили, все смешать.

**Халва.** Провернуть на мясорубке орехи с изюмом, инжиром или финиками. Можно добавить мед.

## ВНИМАНИЕ!

На нашу газету можно подписаться во всех отделениях связи с любого месяца.

**НАПОМИНАЕМ:** начинается подписка на I полугодие 1998 года.

Наш подписной индекс **32620**  
по каталогу «Газеты и журналы» агентства «Роспечать».

## ТУЧНОСТЬ

Недавно доктор Э.Купп приступил к делу, перспективы которого считаются весьма сомнительными: он хочет помочь американцам похудеть.

Америка любит поесть. Кулинарные книги — всегда среди бестселлеров. Компакт-диски и дискеты с рецептами блюд всех стран мира и иллюстрациями к ним занимают видные места на полках компьютерных магазинов. Далеко не все газеты имеют рубрики, посвященные политике или образованию, однако без кулинарии не обходится ни одно периодическое издание. К тому же Америка считается страной с очень дешевой едой.

Вероятно, все это и приводит к тому, что, согласно статистике, тучность является причиной 300 тысяч преждевременных смертей в год. Толстяки значительно чаще обращаются к врачам.

Чтобы похудеть, американцы тратят на спортивные тренажеры 33 миллиона долларов в год. Все же более 20% населения за последнее десятилетие изрядно поправились и сейчас не менее трети считаются тучными.

Доктор Э.Купп пытается внедрить в общественное сознание щадящие методы поддержания формы. Для этого он активно рекламирует свои научные исследования и разработки. В отличие от ведущих спортивных фирм, которые рекомендуют три раза в неделю делать гимнастику на грани физических возможностей, а также отказаться от многих вкусных вещей, Купп считает достаточным, если все американцы начнут ходить относительно быстрым шагом по 15 минут в день — это позволит снизить вес на 5-10 килограммов.

В.Надеин

# УИТА

Традиции. Медицина. Здоровье

Интересный

Полезный

Иллюстрированный

журнал

приобщит к традициям, выработанным человечеством за тысячелетия

познакомит с опытом народного врачевания разных стран с древних времен до наших дней

рекомендует рациональную систему питания

подскажет, как преодолеть физические и духовные недуги

### ПОЯС ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ

Предназначен для:

- разгрузки поясничного отдела позвоночника;
- стабилизации поясничных позвонков в нормальном состоянии;
- профилактики болевых ощущений;
- исключения переохлаждения поясничных мышц.

Использование пояса является неотъемлемой составной частью комплексного лечения заболеваний позвоночника, кроме того, пояс может быть успешно использован в качестве самостоятельного средства лечения на дому в условиях повседневной жизни.

Разработчик и изготовитель: экспериментально-производственные мастерские Института биофизики Минздрава Российской Федерации: 123182, г.Москва, ул.Щукинская, 5/2; тел. (095) 190-95-82, 190-52-92.

В розницу ортопедический пояс можно приобрести в КВК «Помоги себе сам» по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, к.333. Проезд: ст.м. «Текстильщики», КЦ «Москвич». Тел. 179-10-20.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №10 (38) 1997 г.

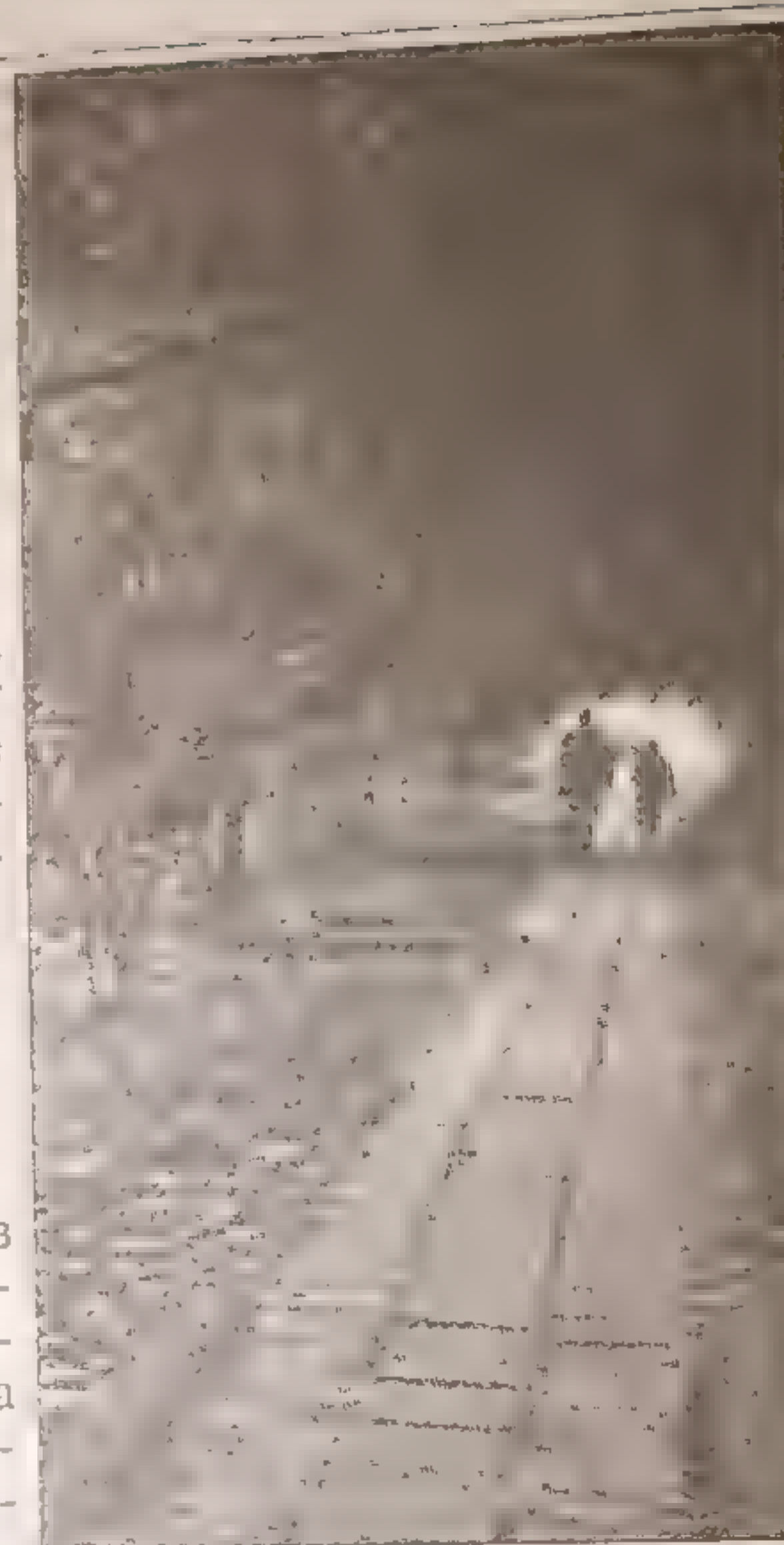


В жизни каждой женщины наступает осенняя пора. Нередко к этому времени она занимает высокое общественное положение, руководит большим коллективом. Дома это жена, мать, а иногда уже и бабушка. И нет конца повседневным делам и заботам. На себя времени просто не остается. А тут еще начинаются проблемы со здоровьем, о которых женщины постарше говорят: «Ничего, это климакс, это пройдет». То же самое повторяют и в женской консультации, порекомендовав обычно что-нибудь успокаивающее днем и снотворное на ночь.

Неприятные ощущения во время полового акта, ведь в период климакса слизистая влагалища становится более тонкой и сухой. Это происходит из-за недостатка эстрогенов в организме. Если вы ощущаете зуд и жжение, используйте смазывающие средства на водной основе (они продаются в аптеке без рецепта). Вазелин и средства на масляной основе не рекомендуются, поскольку могут вызвать раздражение.

Во время климакса у женщин (особенно рожавших) эстрогензависимые органы и ткани в области таза растягиваются. В результате матка может опус-

кнуться, что самый эффективный путь решения проблем, связанных с менопаузой — заместительная гормональная терапия (ЗГТ): гормоны в виде таблеток, специальных кремов и мазей или имплантаты длительного действия, которые вживляются под кожу и обеспечивают постоянное медленное высвобождение гормонов в течение несколь-



«кровотечение отмены») и способствует профилактике злокачественных новообразований.

Исследования показывают, что с помощью этих препаратов женщины успешно справляются с проблемами, возникающими в период менопаузы. Правда, даже ЗГТ не в состоянии остановить процесс старения. Но она может замедлить некоторые возрастные изменения, предупредить потерю костной массы, уменьшит риск возникновения инсульта, инфаркта и стенокардии.

Существует ряд заболеваний, при которых не рекомендуется проводить ЗГТ. Это эстрогензависимые злокачественные опухоли (например, рак матки или

молочной железы); повышенное артериальное давление; перенесенные ранее сердечно-сосудистые заболевания. Выраженный варикоз и интенсивное курение, по мнению некоторых врачей, также являются противопоказанием для ЗГТ.

В любом случае, главное — не расстраиваться. Климакс — это всего лишь часть вашей жизни, а менопауза — заключительная фаза в детородном периоде. Настройте себя на позитивное отношение к неизбежным переменам, и вы снова почувствуете, как прекрасен этот мир.

Э. Ершова

### Друг дома

Довелось мне как-то услышать в электричке горькую исповедь немалодой уже женщины:

— Я помогла дочке вырастить внука. Всегда с ним сидела, и когда он болел, и когда она училась, и потом, когда пошла на работу и бросила его на меня, ни слова не сказав, не спросив, согласна ли я. А теперь им обоим не сделаешь и малейшего замечания — на все обижаются...

ЕДИН ДИДЖЕРИ

голоса и пульс учащается, и кровь активнее циркулирует.

## ЧТОБЫ ОСЕНЬ СТАЛА ЗОЛОТОЙ...

У большинства женщин климактерический период длится несколько лет: сначала менструации становятся нерегулярными, потом наступает менопауза (иногда этот процесс затягивается на 2-3 года). Как правило, в период климакса три из четырех женщин испытывают внезапные «приливы» жара к лицу, шее и груди, в редких случаях — ко всему телу. Это ощущение иногда сопровождается потоотделением и ознобом. Приступы могут длиться около трех минут.

Со временем они становятся менее интенсивными, возникают реже, потом полностью проходят. Иногда такие «приливы» бывают спровоцированы волнением или возбуждением. Поэтому если возможно, старайтесь избегать стрессовых ситуаций. Сократите потребление острой пищи, кофе, чая и алкогольных напитков.

Не отказывайтесь от регулярной половой жизни. И пусть вас не смущают

тяться и потянуть за собой мочевой пузырь, провоцируя время от времени непроизвольное мочеиспускание.

К сожалению, меняется и внешность. Из-за недостатка белка кожа становится более тонкой, сухой и морщинистой. Теряют форму и упругость и эстрогензависимые ткани и органы, например, молочные железы.

Но самое серьезное последствие менопаузы — остеопороз. Теряя кальций в ходе гормональной перестройки организма, кости становятся хрупкими, что может привести к патологическим, т.е. возникающим при незначительной травме, переломам.

Хорошей профилактикой остеопороза является активный образ жизни, занятия спортом, очень важно сбалансированное питание (см. статью «Остеопороз»).

Вам кажется, что проблем слишком много, и решить их все невозможно? Не отчаивайтесь. Гинекологи пришли к

## ОСТЕОПОРОЗ

Об этом заболевании в нашей стране заговорили недавно, хотя его диагностировали и раньше — в основном, рентгенологи. Остеопороз — болезнь, при которой снижается масса костной ткани, кости становятся хрупкими и возрастает риск переломов.



# ОСТЕОПОРОЗ

Об этом заболевании в нашей стране заговорили недавно, хотя его диагностировали и раньше — в основном, рентгенологи. Остеопороз — болезнь, при которой снижается масса костной ткани, повышается хрупкость костей и возрастает риск переломов.

Остеопороз чаще поражает женщин. Он развивается обычно после 50 лет и обусловлен недостатком, а затем и полным прекращением выработки яичниками гормонов (эстрогенов). Этот процесс длится в течение 5-10 лет. Масса костной ткани снижается в среднем на 5% в год. Наличие болезни, как правило, обнаруживается после переломов (чаще всего — шейки бедра или части предплечья). Установлено, что примерно у каждой третьей женщины старше 65 лет случается хотя бы один перелом. И с ростом продолжительности жизни людей частота заболевания будет увеличиваться. Поэтому не удивительно, что мировая медицинская общественность столь активно «взялась» за остеопороз.

К счастью, многолетняя работа по изучению заболевания, его профилактике и лечению уже приносит свои плоды. Теперь это один из многих недугов, который можно успешно лечить. Разработаны и вполне доступные каждому профилактические меры, которые не требуют больших материальных затрат.

Новые технологии могут определить наличие остеопороза на ранней стадии с помощью измерения плотности кости. Такая проверка особенно важна для тех, кто входит в группу риска. Как правило, это женщины:

- у которых остеопорозом страдали мать, бабушка, сестра;
- северо-европейского, китайского, японского происхождения;
- с бледной кожей;
- хрупкого телосложения, узкого телосложения;
- прошедшие через преждевременную менопаузу;
- перенесшие операцию по удалению яичников до начала климакса;

мактерического периода; — курящие.

К сожалению, в настоящее время лишь жители больших городов могут позволить себе полноценное обследование и лечение в клинике. Остальным же нашим читателям, чья молодость уступила место мудрости и опыту, приходится своими силами бороться с остеопорозом. А в этом деле все решают настойчивость и вера в то, что состояние нашего здоровья, в конечном счете, зависит только от нас самих.

Вашему вниманию предлагается несколько простых рекомендаций, следуя которым, можно избежать остеопороза:

— *придерживайтесь диеты, которая включает пищу, содержащую много кальция и необходимое количество витамина D. Это молочные продукты, особенно сыр, молоко и творог. Витамин D есть в рыбе и рыбных продуктах, а также вырабатывается в организме человека под воздействием солнечных лучей. Для поддержания костной массы во время климактерического периода организму необходимо 1500 мг кальция ежедневно. Если вы получаете недостаточное количество кальция и витамина D с пищей, принимайте витамины в таблетках;*

— *занимайтесь спортом, например, гимнастикой, ездой на велосипеде или плаванием. Отсутствие физической активности способствует потере костной массы. Уделяйте физическим упражнениям 20-30 минут ежедневно;*

— *не курите: курение провоцирует развитие остеопороза.*

И последний совет. Оставайтесь всегда бодрыми и готовыми бороться за свое здоровье.

Э. Ершова

## Друг дома

Довелось мне как-то услышать в электричке горькую исповедь немолодой уже женщины:

— Я помогла дочке вырастить внука. Всегда с ним сидела, и когда он болел, и когда она училась, и потом, когда пошла на работу и бросила его на меня, ни слова не сказав, не спросив, согласна ли я. А теперь им обоим не сделаешь и малейшего замечания — на все обижаются...

## ДОЧЕРИ, ДОЧЕРИ, ВЗРОСЛЫЕ ДОЧЕРИ...

Это, к сожалению, типичная ситуация — пожилой человек не знает, как правильно, с психологической точки зрения, построить взаимоотношения с молодой семьей. Если мама или свекровь считают своим долгом взвалить весь груз забот на себя, то потом берет свое обычный эгоизм: я вам отдала все, теперь будьте мне благодарны. Таков фундаментальный закон психологии — жертвенность рано или поздно требует компенсации.

Некоторым пожилым людям удается сохранить добрые отношения с молодыми. Одна моя подруга постоянно ссорилась с мамой, которая помогала воспитывать внуков, но не удерживалась от мелких бытовых придиринок, и, как ни странно, обожала свекровь, хотя та и пальцем о палец для нее не ударила, но всегда старалась быть милой, ласковой, обходительной. «Если я стану помогать, то потом непременно спрошу с них», — говорила пожилая женщина.

Еще мудрые наши предки знали, что человеку, издерганному бытовыми заботами, нравственным авторитетом быть трудно — он часто срывается и не может служить образцом для подражания. Хотя самый действенный путь воспитания — пример родителей, сохраняющих выдержку и достоинство.

Когда молодая мама выходит на работу, бабушка, помогающая по дому, невольно берет основную роль в воспитательном процессе на себя. И тут к чисто физической усталости (и годы, и здоровье уже не те) прибавляется переутомление нервное, эмоциональное, особенно от избытка моральной ответственности. И как следствие — издержки, описанные выше (разговор в электричке). Пожилая женщина начинает ворчать, хотя и понимает душой, что дочка с внуком ее любят и ценят. Просто нервное напряжение требует выхода. Но стоит ей покричать на дочку («не там чашку поставила»), тут же появляются силы — в народе это называют «вампиризмом». На самом деле не следует бояться такой разрядки: пожилой человек не отнимает энергию у молодых — он стимулирует собственный организм: от повышения

голоса и пульс учащается, и кровь активнее циркулирует.

Итак, разобравшись в том, что истинная причина ваших обид на молодежь — усталость, вы сможете легко прощать детей, не держать на них зла. Это не значит, что конфликтов впредь не будет, просто правильная оценка ситуации позволяет смягчать их.

Переложите основную ответственность за воспитание внуков на молодых — они сильнее, здоровее, ближе к жизни. Лучше, когда на мировоззрение детей влияют родители, а не бабушки: их поколения ближе друг к другу. К тому же это поможет впоследствии избежать упреков дочери или невестки в том, что отдала от нее детей. Такое, как правило, бывает, когда мать вынуждена работать, а бабушка невольно подрывает ее авторитет в глазах внуков. Итак, чтобы и волки были сыты, и овцы целы, — распределите роли: бабушкам и дедушкам хватит чисто физической нагрузки, основную же — моральную ответственность за детей — пусть несут молодые. Это позволит занятым на работе родителям сохранять контакт с детьми, а бабушкам — меньше уставать.

Далее. В доме должна быть одна хозяйка — та, что постарше. Молодая женщина обычно «на подхвате», и лучше дочке или невестке уступить маме. Ну а если не хочется или не получается, пожилым не надо настаивать на своем. В самом деле, так ли важно, какого цвета одежду надеть на ребенка. Не стоит на такие мелочи тратить свою энергию.

И последнее, из-за чего могут возникать конфликты с дочерью. Бабушка то и дело говорит внуку: «Мама тебя бросила, у нее на уме одна работа». Нельзя допускать, чтобы ребенок чувствовал себя покинутым. Если чем-то не угодила дочь, внук в этом не виноват. Займите противоположную позицию — хвалите маму за то, что она так много работает, и вы убьете сразу двух зайцев: не только сами не испортите отношений с дочерью, но и укрепите ее контакты с внуком, поднимете ее авторитет, а главное — на мамин пример привьете ребенку ответственное отношение к будущей работе.

И. Лашинина



# ПРИРОДНЫЕ ЛЕКАРСТВА



секретом этого эликсира жизни и в свои девяносто четыре не водится ни с какими болезнями. Разве что остеохондроз напоминает о себе, но ведь и возраст немалый.

А за плечами у нее — жизнь поистине трагическая. В 37-м раскулачили мужа и ее с грудным младенцем выгнали из дому. Уже

рена — Бог есть. Никогда не испытывала ни злобы, ни желания отомстить, но зло само наказывало себя, и справедливость рано или поздно торжествовала. И сколько я помогала людям — все ко мне вернулось. На Трёхгорке, где работала зубным врачом, организовала клуб знакомств для пожилых, и до сих пор мне звонят люди, устроившие через него свою жизнь, — ни одного развода еще не было...

— А сами почему еще раз замуж не вышли?

зерцательность! А потом — сталинские времена... — Мария Захаровна помолчала. — Вообще-то я по натуре оптимист — думаю, что можно все исправить, улучшить, поэтому, когда работала, была заводной, с общественной жилкой. Да и копытень помог — как только начала пить его настой, сон стал лучше, а то кошмары по ночам мучили...

Для таких людей во время невзгод важно не только тело спасти, но и душу. Но ведь нужна и какая-то идея, дающая силы. Раньше все верили в переустройство общества, но у Марии Захаровны была и есть своя вера — не в земную справедливость, а в высшую, в Божий промысел. И какая-то удивительная сила дает ей бодрость жить и быть полезной людям.

## ТРАВА ИЗ ЛЕГЕНДЫ

«Была у королевской дочери любимая сводная сестра, хоть мачеха и делала все, чтобы между ними черная кошка пробежала. Обратилась мачеха к злой колдунье, и та заколдовала падчерицу — выросли на ногах у нее верблюжьи копытца. Пошла принцесса искать доктора, чтоб сестричке помог от напасти избавиться. Всю округу обошла, да без толку. Увидела она сторожку на лесной опушке, постучалась. Открыла ей старушка — добрая волшебница — и говорит: «Знаю горюшко твое. Вот тебе одолень-трава: коли хочешь сестру вылечить, прнеси травку через лес ночью, да смотри — ни листочка не оброни...»

Но напали на принцессу разбойники и погубили ее. А там, где пролилась ее кровь, появились всходы удивительного растения, дарующего старикам — молодость, молодым — цветение, а слепым — прозрение. И называли его в народе белый копытень...»

Из легенды

...Москвичка Мария Захаровна Степанова вот уже более сорока лет владеет

беременная вторым, кое-как пристроилась кормилицей на молочную кухню в Дом ребенка. Но вскоре новорожденный умер, и с работой пришлось распрощаться.

— Отовсюду, куда бы я ни устраивалась, меня увольняли, — рассказывает Мария Захаровна. — Кому я с клеймом раскулаченной да еще с малышом нужна была в то время? Родная сестра, и та от меня отказалась. Но удалось получить образование — окончила зубоврачебную школу в Ташкенте; позже работала в Москве

Беседуем мы в ее комнатке, как две подружки, и расправляются морщинки у ее лучистых глаз. О таких говорят: «Свет в очах...» Есть личности, обладающие природным даром общения, — к ним принадлежит и эта удивительная женщина, еще в девяносто четыре года чувствующая себя лет на двадцать пять — тридцать.

— Я очень люблю жизнь, людей. Меня ни сталинские времена, ни репрессии не озлобили. А тех, кто причинил мне зло доносами, — всех покарала судьба. Я уве-

— Не хотела. Но какое это чудо — знать, что ты помогаешь людям!

Живут они вдвоем с сыном, Анатолием Павловичем Филимоновым, и вместе организовали Народный университет здоровья. Сын Марии Захаровны — его проректор.

— У нас работают только врачи — никаких экстрасенсов. После занятий я люблю собирать у себя учеников, мы беседуем, пьем настой белого копытня

Открыла для себя Мария Захаровна это растение случайно — была однажды с группой туристов на Дальнем Востоке и узнала о нем от местных жителей. Стала принимать — не от болезней, а просто так, уж больно его хвалили. И появилось столько сил, что почувствовала потребность бегать. И бегают до сих пор по часу в день.

— Вы, я вижу, очень спокойный, даже, я бы сказала, созерцательный человек. Всегда были такой?

— Да что вы! Росла я в деревне: хозяйство, заботы по дому — какая уж тут со-

Внешне белый копытень напоминает обыкновенный лопух (см. фото). Экстракт его корневищ оказывает на организм гипотензивное (снижающее давление), а также спазмолитическое и антикоагулирующее (уменьшающее свертываемость крови) действие. Листья растения входят в состав продающегося в аптеках «Сбора Здренко». Принимать настой белого копытня можно практически при всех болезнях и просто для укрепления организма.

Заваривают 3 ч.л. высушенного и мелко истолченного растения (корневища и листья) в литре кипящей воды и 10 мин держат на огне. Пьют настой по чашке после еды.

Кто хочет недорого купить белый копытень, звоните Марии Захаровне Степановой по телефону 946-00-93.

Ирина Суровцева

## ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ, ИЛИ РОДИОЛА РОЗОВАЯ

Удивительный мир природы насчитывает около полумиллиона видов растений. Эти живые организмы — легкие нашей планеты, создавшие и поддерживающие ее кислородную атмосферу. Но человек, грубо вторгаясь в природу, наносит ей непоправимый урон, нарушает гармонию жизни. Каждую неделю бесспорно исчезает один вид растений.

В природных условиях это растение имеет довольно широкий ареал распространения. В России — это крайний север, горные районы Восточной и Южной Сибири, Якутия, Дальний Восток. Растет на берегах рек, ручьев, в редколесье, на каменистых склонах. К составу почвы не требовательно, растет медленно, иногда доживает до 250-300 лет. На приусадебных участках в природно-климатических условиях средней полосы можно возделывать повсеместно.

Родиола розовая — растение влаголю-

### РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ:

50 г хорошо промытого и высушенного корня тщательно измельчают и смешивают с 0,5 кг свежесобранного меда. Настаивать в течение месяца при комнатной температуре, в дальнейшем хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Для приготовления отвара 10 г корня залить 0,5 л воды, кипятить 4-5 мин, дать настояться 4 часа при комнатной температуре. Чтобы избежать брожения, на несколько часов опустить в отвар серебряный предмет. Хранить в холодильнике и употреблять по 1 ст. л. 2-3 раза в день перед едой в течение трех недель.

В старину родиолу розовую использо-

### ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННО- ВЫСТАВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС «ПОМОГИ СЕБЕ САМ» ПРЕДЛАГАЕТ ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

#### ВИТАМИННЫЙ

Чай из плодов шиповника, рябины, красной и листьев крапивы содержит много ценных витаминов, микроэлементов, нормализующих обменные процессы и улучшающих кроветворение. Рекомендуется при частых простудных заболеваниях, авитаминозе, утомляемости, сонливости, малокровии, а также в период выздоровления после болезней и операций.



дов растений. Эти живые организмы — легкие нашей планеты, создавшие и поддерживающие ее кислородную атмосферу. Но человек, грубо вторгаясь в природу, наносит ей непоправимый урон, нарушает гармонию жизни. Каждую неделю бесследно исчезает один вид растений. Хищнический, бесконтрольный сбор лекарственных трав ставит многие из них на грань исчезновения. Только культивирование лекарственных растений позволит сохранить их и расширить рынок ценных медицинских средств. К таким растениям можно с полной уверенностью отнести родиолу розовую — редкий, исчезающий вид, который имеет все шансы на сельскохозяйственное возрождение.

Родиола розовая (*Rhodiola rosea*, L.) — многолетнее травянистое растение из семейства толстянковых (*Crassulaceae*). Корневище толстое, клубневидное, узловатой неправильной формы, напоминающее человеческую руку с согнутыми пальцами; иногда достигает 15-20 см в поперечном разрезе и веса до 1 кг. Располагается в верхнем, наиболее богатом питательными веществами слое почвы. Вглубь уходят сезонные корни, отмирающие в конце периода вегетации. Чешуя корневища имеет золотистую окраску, отсюда и название — золотой корень. Ботаническое название «родиола розовая» обусловлено характерным запахом розы на изломе корневищ. На срезе клубень имеет белый или желтоватый цвет и горько-вяжущий вкус.

Стебель родиолы простой, прямостоящий, достигает высоты 60 см, но обычно — 25-35 см. На одном корневище развивается до 15 стеблей, несущих мясистые листья, продолговато-яйцевидной формы, заостренные на конце. Цветки двудомные, диаметром до 5 мм, лепестки — зеленовато-желтые. Цветет в конце мая — начале июня. От цветения до созревания семян проходит не более полутора месяцев. После цветения образуются плодики — 4-5 продолговатых листовок, каждая из которых содержит от 7 до 20 семян.

Якутия, Дальний Восток. Растет на берегах рек, ручьев, в редколесье, на каменистых склонах. К составу почвы не требовательно, растет медленно, иногда доживает до 250-300 лет. На приусадебных участках в природно-климатических условиях средней полосы можно возделывать повсеместно.

Родиола розовая — растение влаголюбивое, но в то же время не выносит заболаченности почвы. Грядку для посадки готовят заблаговременно, вносят 15 кг хорошо перепревшего навоза на 1 кв. м и тщательно перекапывают. Существует два способа размножения родиолы розовой: вегетативный и семенной.

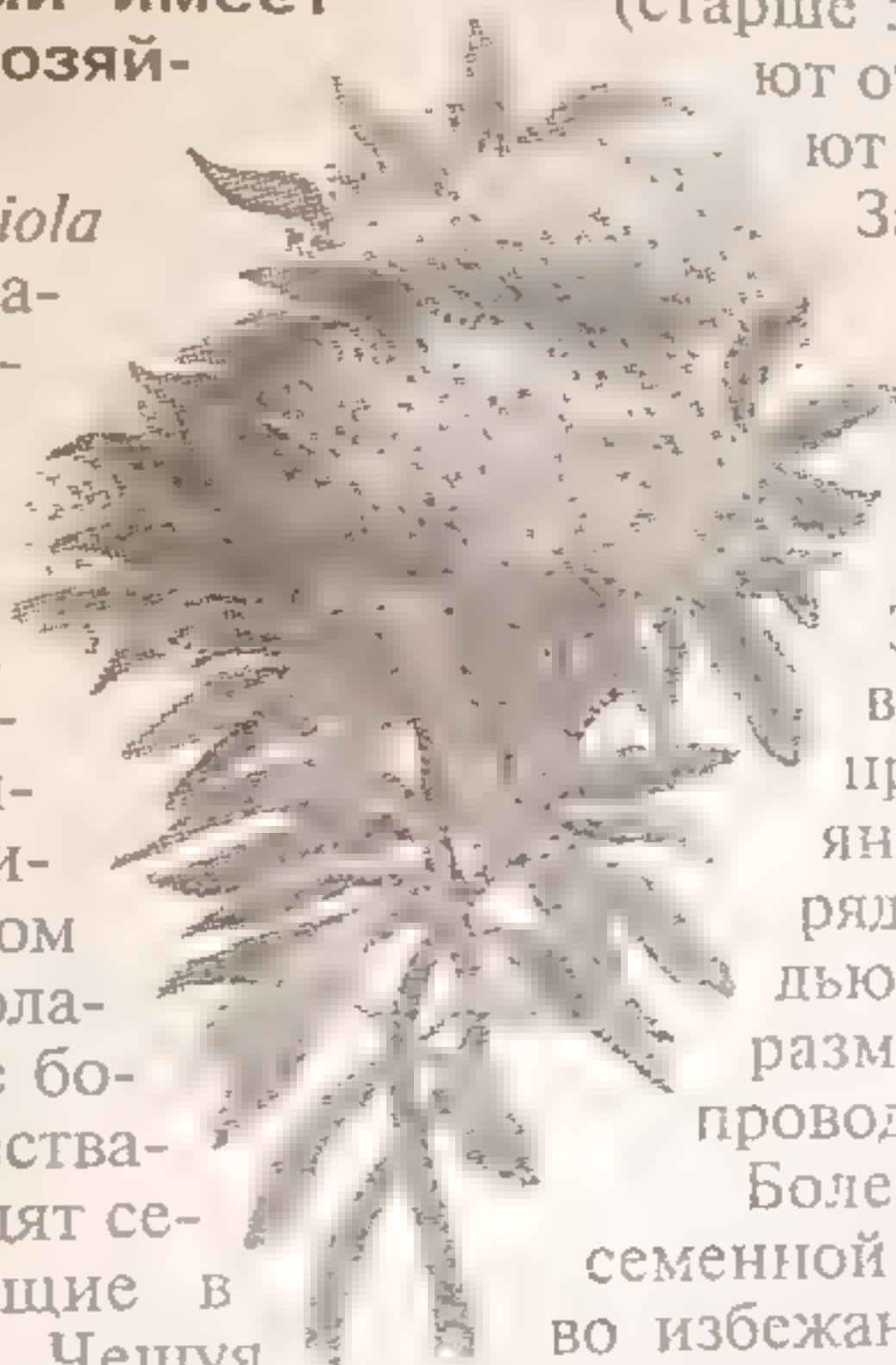
Вегетативный: взрослые растения (старше 5 лет) выкапывают, очищают от земли и быстро промывают под струей холодной воды.

Затем острым, прокаленным

на огне ножом отделяют части, несущие зимующие почки, и опускают их на 15 минут в слабый раствор марганцовокислого калия.

Затем срезы протирают древесной золой, после чего производят посадку на постоянное место с интервалами в рядах 20-30 см и по междурядью — 40-50 см. Вегетативное размножение целесообразно проводить в весенний период.

Более продуктивным является семенной способ размножения. Посев во избежание кропотливой стратификации (предпосевной подготовки семян) можно производить поздней осенью, до заморозков, загущенным способом. Для этого на заранее подготовленной грядке равномерно рассеиваются семена. Посев засыпается небольшим слоем песка — 2-3 мм и осторожно поливается из мелкочаистой лейки. Затем грядка укрывается рубероидом или листами фанеры, под которые в декабре набрасывается снег слоем в несколько сантиметров. Это позволяет предохранить семена от возможных оттепелей. Укрытие снимается ранней весной и до появления 3-4-го листа рассада содержится под полиэтиленовой забеленной известкой пленкой. Такой способ вполне оправдывает себя, так как всхожесть составляет не менее 80 %. На постоянное место рассаду можно высадить в конце мая или поздней осенью.



день за полчаса до еды.

Для приготовления отвара 10 г корня залить 0,5 л воды, кипятить 4-5 мин, дать настояться 4 часа при комнатной температуре. Чтобы избежать брожения, на несколько часов опустить в отвар серебряный предмет. Хранить в холодильнике и употреблять по 1 ст. л. 2-3 раза в день перед едой в течение трех недель.

В старину родиолу розовую использовали для укрепления и улучшения роста волос. Для этого 4 ст. л. сухого корня заливают 1 л кипятка в термосе на 8-10 часов. Полученным настоем залить ржаной хлеб до консистенции эмульсии, втереть в кожу головы и волосы, через 30 мин промыть без мыла.

Совет пчеловодам: даже незначительная добавка водной вытяжки (отвара в пропорции 1:50) золотого корня в сироп для подкормки пчелосемей увеличивает медосбор, семьи хорошо зимуют.

При выращивании родиолы розовой нельзя использовать химические препараты, так как они влияют в дальнейшем на чистоту лекарственного растения.

В корнях родиолы содержатся: гликозиды, глюкоза, сахароза, дубильные вещества, эфирное масло, яблочная, лимонная, щавелевая, янтарная, галловая органические кислоты, жиры, воск, флавоноиды, таниды, белки. В стеблях родиолы розовой этих веществ содержится незначительное количество. В народной медицине используют корни растения, достигшего четырехлетнего возраста. Препараты из родиолы розовой применяют для укрепления и роста волос, как ранозаживляющее средство, при переутомлении, малокровии, заболеваниях желудка, половых расстройств, для лечения простуды, снятия сердечной боли и повышения работоспособности. Они абсолютно не токсичны, не вызывают зависимости и практически не имеют противопоказаний. Однако нельзя забывать, что родиола розовая является сильнейшим природным адаптогеном, то есть биостимулятором, действие которого зависит от индивидуальных особенностей организма, и поэтому в любом случае необходима консультация врача.

Из родиолы готовят спиртовые настоики, экстракты, водные настои, добавляют в тонизирующие чаи, кремы. По ценности лекарственного сырья она сравнима только с женьшенем и элеутерококком.

Олег Стальненко

## ВИТАМИННЫЙ

Чай из плодов шиповника, рябины, красной и белой смородины содержит много ценных витаминов, микроэлементов, нормализующих обменные процессы и улучшающих кровоснабжение. Рекомендуется при частых простудных заболеваниях, авитаминозе, утомляемости, сонливости, малокровии, а также в период выздоровления после болезней и операций.

## ОЧИЩАЮЩИЙ

Состоит из 11 растительных компонентов. Усиленно выводит шлаки, восстанавливает минеральный и холестериновый обмен, нормализует работу печени, очищает кровь и кишечник, уменьшает метеоризм. Применяется при атеросклерозе, остеохондрозе, заболеваниях суставов и т.д. Положительно действует при сосудистых дистониях, хронических заболеваниях желчных путей и кишечника. Рекомендуется в случаях преждевременного старения организма.

## ГРУДНОЙ С КОРНЕМ СОЛОДКИ

В чае — 7 растительных компонентов с различных широт. Обладает противовоспалительным, бактерицидным и выраженным отхаркивающим действием. Показан при остром и хроническом бронхите, пневмонии, если присутствует густая трудноотходящая мокрота. Можно использовать для ингаляций.

## ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

В сбор входит 8 растений, в том числе и одно морское. Он упорядочивает жировой обмен, активизирует железы внутренней секреции, выводит шлаки, уменьшает аппетит и снижает вес. Употребляется при ожирении, избыточном весе, атеросклерозе.

## ПОЧЕЧНЫЙ (с пол-палой)

Смесь 7 растений, обладающая выраженным мочегонным и противоотечным эффектом. Выводит шлаки, песок, камни, радионуклиды. Рекомендуется при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни, отеках. Можно пользоваться (вспомогательно) при остеохондрозе, подагре, энурезе, неладах с предстательной железой.

## ПРИ ДИАБЕТЕ

Смесь 8 растений. Нормализует обмен веществ, в том числе углеводный. Обладает сахаропонижающим действием. Используется при сахарном диабете.

Адрес КВК «Помоги себе сам»: Москва, Волгоградский пр-т, д. 46/15, комн. 333 (ст. м. «Текстильщики»); тел. 179-10-20, факс 179-83-22



## ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

«Расскажите поподробней о яблочном уксусе...»

«При каких заболеваниях можно использовать натуральный яблочный уксус?»

О.В. Кочура

С уважением, М.Г. Голиков

Яблочный уксус содержит яблочную кислоту, необходимую для нормализации пищеварительных процессов и обмена веществ в организме. Он повышает свертываемость крови, восстанавливает нормальный менструальный цикл и способствует образованию красных кровяных клеток. Весьма ценным качеством яблочного уксуса является также высокое содержание в нем калия, необходимого для нормального функционирования всех мышц, и, в первую очередь, сердечной (калий широко применяется для профилактики нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

Яблоки вымыть, устранить гнилые или червивые части, натереть на крупной терке либо пропустить через мясорубку вместе с сердцевинкой. Можно использовать кожуру, а также отходы, оставшиеся после приготовления варенья, компота и т.д.

Полученную массу поместить в эмалированный или стеклянный сосуд с широким горлом. Долить теплой кипяченой воды из расчета 1 л воды на 0,8 кг яблок. На каждый литр воды положить 100 г меда и 10 г хлебных дрожжей. Сосуд поставить в темное место, так как прямые солнечные лучи препятствуют брожению и выдерживать при температуре 20-30°C, прикрыв

Смачивать поврежденные участки кожи неразбавленным яблочным уксусом (поливаться прямо из бутылки) 4 раза в день и 3 раза ночью (если вы просыпаетесь). Через несколько минут зуд и ощущение жжения кожи исчезают.

3. **Ночная потливость.** Перед сном протирать кожу яблочным уксусом.

4. **Ожоги.** Обработка обожженной поверхности кожи неразбавленным уксусом снимает жгучую боль и болезненные ощущения.

5. **Варикозное расширение вен.** Смачивать и растирать яблочным уксусом расширенные вены утром и перед сном. Дважды в день выпивать по стакану воды с растворенными в ней 2 ч.л. яблочного уксуса. Примерно через месяц должно начаться сужение вен.

6. **Стригущий лишай.** 6 раз в день прикладывать к больному месту компресс, смоченный неразбавленным яблочным уксусом. Последний раз — перед сном.

7. **Ангина.** В стакане воды растворить 1 ч.л. яблочного уксуса. Полоскать горло каждый час. Набрать полный рот раствора, прополоскать рот и проглотить.

8. **Пиелит (воспаление почек), гипертония.** Ежедневно выпивать по стакану воды с растворенными в ней 2 ч.л. яблочного уксуса.

9. **Головная боль:** а) во время еды выпивать стакан воды с 2 ч.л. яблочного уксуса и 2 ч.л. меда, если боль не проходит — добавлять 1 ст.л. меда; б) накладывать на виски равное количество яблочного уксуса и меда.

## ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ — ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

«Я ваш подписчик, пенсионер из Приморья... Обращаюсь к вам с большой просьбой: опубликуйте, пожалуйста, статью о том, как вылечить язвенный колит и не допустить рака кишечника...»

С уважением, Г.И. Ковалев

Неспецифические колиты, или так называемые воспалительные заболевания толстой кишки, включают в себя две формы — язвенный неспецифический колит и болезнь Крона. Их объединяет в ряде случаев сходство клинической картины, но, главное, отсутствие очевидных причин возникновения, которые, несмотря на усилия врачей во всем мире, до сих пор не установлены. Развитию болезни могут способствовать агрессивные факторы внешней среды, кишечные инфекции, стресс и наследственно-конституциональные особенности. Характерно возникновение заболеваний у лиц молодого, трудоспособного возраста (чаще от 20 до 40 лет). Неуклонный рост воспалительных заболеваний толстой кишки во всем мире сделал их одной из главных проблем колопроктологии и гастроэнтерологии.

Начало болезни может быть как острым, так и постепенным. Без видимых причин у больного появляется примесь крови в фекалиях, стул учащается и становится более жидким. Диарея сочетается с повышением температуры, болями в животе, ложными позывами. Клинические проявления напоминают кишечную инфекцию, из-за чего пациента часто госпитализируют в инфекционное отделение, и лишь безуспешное лечение антибиотиками и отрицательные результаты бактериологического исследования позволяют поставить правильный диагноз.

Что же такое язвенный колит? Это первичное хроническое заболевание, характеризующееся диффузным воспалением слизистой прямой кишки и распространением на дистальном

правых отделах ободочной кишки или в терминальном отделе подвздошной. При хроническом течении заболевания воспалительный процесс проникает вглубь кишечной стенки, образуя глубокие язвы — трещины. Это приводит к инфильтратам, межкишечным свищам или свищам прямой кишки. Если язвенный колит принципиально излечим (ценой удаления всей толстой кишки), то при болезни Крона после любой радикальной операции возможны рецидивы заболевания в любом сегменте пищеварительного тракта. Клиника болезни Крона более разнообразна. Здесь реже прослеживается взаимосвязь между тяжестью и обширностью поражения кишечника и клиническими проявлениями. У части больных заболевание поначалу напоминает аппендицит и аппендикулярный инфильтрат, у других — кишечную инфекцию, у третьих — начинается с беспричинной лихорадки или висцеральных проявлений: артрита, воспаления оболочек глаза или кожных изменений.

После детальной диагностики, включающей тщательное рентгеноэндовидеоскопическое, гистологическое и микробиологическое исследование, всем впервые выявленным больным неспецифическими колитами необходимо лечение в условиях специализированного стационара. Они нуждаются в постоянном наблюдении терапевта и хирурга. В этот момент следует оценить риск возможных жизненно опасных осложнений и своевременно устранить их, обеспечить противовоспалительное лечение. Наиболее тяжелые осложнения — токсический парез кишечника

терапии, устранения источника инфекции и назначения по выбору противовоспалительных препаратов — глюкокортикоидов или препаратов аминосалициловой кислоты. Первым отдается предпочтение при тяжелых атаках, вторые используют в легких случаях, при стихании воспалительного процесса или в качестве поддерживающего лечения, которое может длиться от 6 до 24 месяцев с использованием различных схем. Его применяют, чтобы облегчить и по возможности предупредить повторные обострения, особенно часто возникающие весной и осенью.

В зависимости от тяжести атаки хирургическое лечение показано 5-10% больных неспецифическим язвенным колитом и 30-40% — болезнью Крона. Если при болезни Крона это в основном резекция пораженных отделов и наложение первичного анастомоза, то при неспецифическом язвенном колите — субтотальная колэктомия с формированием временного противостоительного заднего прохода (выводом кишки на переднюю брюшную стенку), а затем, после устранения воспаления в прямой и оставленной части сигмовидной кишки, восстановление кишечной проходимости. Следует помнить, что больные, перенесшие операцию с выводом кишки на переднюю брюшную стенку, нуждаются в этот период в психологической поддержке.

Исчерпывающую информацию по этой проблеме, а также соответствующее современному уровню лечение вам предоставит Государственный научный центр колопроктологии. Кроме того, центр помогает своим пациентам, а по более 5 тысяч больных



жей и 20 г сухого черного хлеба. Сосуд поставить в темное место, так как прямые солнечные лучи препятствуют брожению, и выдерживать при температуре +20-30°C, прикрыв марлей от мух.

Уксусному брожению способствуют жидкость с небольшим содержанием спирта (менее 20% сахаристых веществ), постоянная температура и прямой контакт с воздухом (аэробная ферментация). В течение первых 10 дней содержимое сосуда ежедневно помещивать деревянной ложкой, затем переложить в марлевый мешочек и отжать. Получившийся сок вновь процедить через марлю и перелить в сосуд с широким горлом. К каждому литру сока добавить 50-100 г меда или сахара, разместив его до полного растворения.

Затем закрыть банку марлей, завязать и хранить в темноте и тепле до окончания брожения. Процесс считается завершенным в том случае, если жидкость успокоилась и просветлела. В зависимости от соответствующей подготовки сока, температуры хранения и других условий яблочный уксус будет готов примерно через 40-60 дней. В момент разливания в бутылки его следует профильтровать через марлю. Бутылки плотно закрыть пробками, закупорить воском и хранить в прохладном месте.

Яблочный уксус изготавливают также заводским способом. Он поступает в продажу в готовом виде расфасованным в бутылки.

### ПРИМЕНЕНИЕ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ

1. Хромота. Взять один желток, 1 ч.л. скипидара и 1 ст.л. яблочного уксуса, хорошо взбить эту смесь. Тщательно втирать в больное место. Опохисывающий лишай.

2. Головная боль: а) во время еды выпивать стакан воды с 2 ч.л. яблочного уксуса и 2 ч.л. меда, если боль не проходит — добавлять 1 ст.л. меда; б) налить в миску равное количество яблочного уксуса и воды, поставить на огонь. Когда вода закипит, медленно вдыхать пар 75 раз. Если даже головная боль не пройдет совсем, то значительно ослабнет.

10. Слезоточивость. В стакане воды растворить 1 ч.л. уксуса и каплю йода. Пить один раз в день в течение двух недель, потом только по вторникам и четвергам.

11. Артрит. 10 ч.л. яблочного уксуса на стакан воды, выпивать во время еды. В первый день боли уменьшатся на 20%, на 4-й день на 50%, к концу месяца на 75%. В конце концов боли прекратятся, суставы начнут сгибаться.

12. Для похудения. Перед едой в течение суток выпивать по стакану воды с растворенными в ней 2 ч.л. яблочного уксуса.

13. При беременности желательно в течение всего срока ежедневно перед завтраком выпивать стакан воды с растворенной в нем 1 ч.л. яблочного уксуса, а во время одного из приемов пищи — с 2 ч.л. яблочного уксуса и 2 ч.л. меда. В течение трех последних месяцев беременности ежедневно по вторникам и пятницам к этой смеси добавлять по капле йода.

Кроме того, яблочный уксус обладает свойством уничтожать все болезнетворные микробы в желудочно-кишечном тракте. Выпитый во время еды стакан воды с растворенными в ней 2 ч.л. яблочного уксуса способствует лучшему функционированию организма.

(Из кн. В.П.Царева  
«1000 РЕЦЕПТОВ НАРОДНОЙ  
МЕДИЦИНЫ»)

ми и отрицательные результаты бактериологического исследования позволяют поставить правильный диагноз.

Что же такое язвенный колит? Это первичное хроническое заболевание, характеризующееся диффузным воспалением слизистой прямой кишки и распространяющееся в проксимальном (снизу вверх) направлении. При самом неблагоприятном варианте поражается вся толстая кишка, имеющая протяженность около 1,5 метра. Слизистая становится ярко гиперемированной, кровоточивой, покрывается многочисленными эрозиями и язвочками.

В отличие от язвенного неспецифического колита, болезнь Крона — воспаление глубоких слоев кишечной стенки, чаще сегментарное, локализирующееся в

ирригированного стационара. Они нуждаются в постоянном наблюдении терапевта и хирурга. В этот момент следует оценить риск возможных жизненно опасных осложнений и своевременно устранить их, обеспечить противовоспалительное лечение. Наиболее тяжелые осложнения — токсический парез кишечника (токсическая дилатация), кровотечение и перфорация (прободение) кишки с развитием локального или диффузного перитонита. В этих случаях уже угроза перфорации служит показанием к хирургическому лечению.

Консервативное лечение неспецифических колитов в период обострения занимает около трех месяцев и складывается из борьбы с истощением, водно-электролитными нарушениями, гемостатической и трансфузионной

холологической поддержке. Истощивающую информацию по этой проблеме, а также соответствующее современному уровню лечение вам предоставит Государственный научный центр колопроктологии. Кроме того, центр помогает своим пациентам — а это более 5 тысяч больных — язвенным колитом и 400 — болезнью Крона, — в диагностике и лечении других болезней, обучает приемам самостоятельного лечения.

Записала Елена Батырева

Редкая благодарность за предоставленный материал **Виталия Григорьевича РУМЯНЦЕВА**, научного сотрудника Государственного научного центра колопроктологии.

## СОВЕТУЕТ ГИНЕКОЛОГ

«...Расскажите, пожалуйста, отчего появляется миома?»

Из письма читательницы

Любой гинеколог, к которому вы обратитесь, скажет, что каждая женщина должна хотя бы один-два раза в год проходить профилактический осмотр, даже если ее ничто не беспокоит. Только специалист найдет те микросимптомы, которые указывают на имеющиеся заболевания, сможет обнаружить, например, миому матки.

Напомним, что миома — это доброкачественная опухоль, развивающаяся из мышечной оболочки матки.

Причин возникновения ее немало, и, в первую очередь — это аборт, диагностические выскабливания, хроническое воспаление придатков. Спровоцировать развитие опухоли может и неправильный выбор контрацептивов. Часто миома бывает у нерожавших женщин или родивших первого ребенка поздно, в 35-40 лет. Она может появиться на фоне гормональной перестройки. Обычно это происходит у женщин, достигших 40-45-летнего возраста.

Как правило, миома развивается медленно, бессимптомно, но по мере разрастания она начинает нарушать функции расположенных рядом органов: мочевого пузыря, кишечника. В этом случае появляется боль внизу живота, в пояснице, учащаются мочеиспускание, возникают запоры, задерживаются месячные и изменяется их характер.

На ранних стадиях рост миомы можно остановить, нормализовав функцию яичников. С этой

целью назначают витамины B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, аскорбиновую и фолиевую кислоты, спазмолитики. При правильном подборе лекарств миома может уменьшиться. Большое значение имеет и соблюдение диеты. В рацион надо ввести богатую микроэлементами зелень — петрушку, укроп, зеленый лук, молодой чеснок. Рекомендуются употреблять овощные соки, особенно морковный (по 130 мл в течение 6-8 дней).

Миома небольших размеров не препятствует наступлению беременности. Однако, как правило, эти женщины предрасположены к самопроизвольному прекращению беременности — выкидышу, а в случае вынашивания — первичной слабости родовой деятельности.

При этом заболевании ни в коем случае нельзя загорать, париться в бане, принимать тепловые и физиотерапевтические процедуры.

И наконец самый главный вопрос — как уберечься от миомы? Правильно выбирайте средства контрацепции и не откладывайте надолго рождение первенца. Самый оптимальный возраст для этого — 22-23 года.

Нашим консультантом была **Анна Баймашова ТИМЧЕНКО**, заведующая гинекологическим отделением поликлиники Ногинского научного центра Академии наук РФ.

Анна Баймашова



Недавно мне позвонила одна приятельница.

— Ты знаешь, у меня почти постоянно болит голова. Я думаю, что это на нервной почве. Но когда я ложусь отдыхать, то представляю свою мигрень в виде снежного кома, стремительно скатывающегося с горы, и становится легче...

Человек без всякого психологического образования не только определил суть проблемы, но и подобрал своеобразные «ключи» к своему подсознанию. Нередко бывает так, что пациент сам интуитивно находит ответ на мучающий его вопрос, и задача специалиста состоит лишь в том, чтобы дать ему выговориться. Метод, получивший название недирективного внушения, открыл

в середине 60-х годов известный американский психотерапевт Милтон Эриксон. Он давал облегчение людям так быстро, что некоторые из них даже требовали назад заплаченные за лечение деньги и, вероятно, были отчасти правы, приписывая заслугу избавления от болезни не врачу, а самим себе.

Наше подсознание — поистине уникальная кладовая образной памяти. Заглянув в нее, вы откроете массу новых возможностей собственной психики: тут и неожиданные подходы к привычным вещам, и опыт прошлого, и главное — имеющаяся в ее арсенале исцеляющая система образов и символов. Если использовать строго научную классификацию, то метод самопсихотерапии можно определить отчасти как «гештальтпсихологию» (от немецкого «гештальт» — форма, образ, структура).

Однако посмотрим, как этот вопрос освещали классики психологии, к примеру, Карл Густав Юнг. В одной из своих работ он описывает такой случай: во время лечения пациентки, страдавшей бессонницей, он напел ей колыбельную, которую слышал еще от матери. Мучившаяся месяцами женщина уснула, наконец, спать.

только исцеляющим, то есть действующим положительно. Некоторые образы, созданные собственным воображением, могут закладываться в подсознание и негативные программы. Чаще всего это случается с детьми, которые порой до пяти лет не могут отличить сказочный вымысел от реальности. Это удивительно точно передал Андрей Платонов в рассказе «Железная старуха».

Мать уговаривает маленького Егора ложиться спать:

«— Ты что там не спишь, бормочешь, шутоломный какой... Спи. А то железная старуха пойдет мимо. Она ходит в поле в темноте и ищет того, кто не спит...»

А вот что случилось потом, когда мальчик заснул и увидел сон,

истолковывает все события своей жизни — удачи или неудачи.

И во взрослом возрасте бывает тяжело избавиться от полученных в детстве отрицательных программ и образов, что порой чревато неврозами и комплексами. Но опять же ключ к решению этой проблемы заложен в ресурсах личности. Иной раз, чтобы стереть запись, как на магнитофонной ленте, или заменить программу, как в компьютере, нужно позволить себе разрядку, как описано в рассказе Александра Грина «Гнев отца»:

«Накануне возвращения Беринга из долгого путешествия его сын, маленький Том Беринг, подвергся нападению тетки Корнелии и ее мужа, дяди Карла. Том пускал

в мрачной библиотеке цветные мыльные пузыри. За ним числились пре-

ступления более значительные, но мыльные пузыри особенно взволновали Корнелию...

— Станись гневом отца!»

Но мальчик не знал, что такое гнев, и воспаленное воображение нарисовало ему некую галлюцинацию: «Высотой четверти в две, четырехрукое чудовище озлило на него из сундука страшные косые глаза...»

Не правда ли, ужасно, как и в платоновском рассказе? Но необычайно гибкая психика ребенка сама нашла ключ к решению задачи: мальчик схватил пистолет и убил ужасное чудовище — плод своих же собственных фантазий!

Александр Грин создал эту новеллу примерно в то самое время, когда американский врач-психотерапевт Якоб Морено описал особый прием психодрамы, который здесь интуитивно применяет мальчик. Но то, что знает наука, житейски мудрым людям было известно и раньше на уровне интуитивных догадок. Так, психодрама заключается в простой разрядке отрицательных впечатлений; чтобы они не скапливались в уме, подсознание их вовремя стирает, «сбрасывая» программу, подобно компьютеру. Вспомним еще раз героя рассказа А. Грина:

«— Я убил твой гнев! — кри-

Из «Энциклопедии

домашних методов лечения»

**Головная боль — один из наиболее часто встречающихся симптомов различных заболеваний. Но иногда от нее можно избавиться, не прибегая к помощи врача.**

Мята — 10 ч., пустырник — 10 ч., тысячелистник — 10 ч. 10 г сбора залить холодной водой, кипятить 10 мин, настаивать 1 час. Принимать в виде горячего чая по 100 мл за 20-30 мин до еды.

Чабрец — 5 ч., мята — 10 ч., пустырник — 10 ч. 15 г

## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

При головных болях, вызванных переутомлением, помогут теплая ванна, чай из мяты или ромашки.

При низком давлении — крепкий чай.

Сосудистый спазм снимет следующая процедура: опустите руки в горячую воду по локоть на 10-15 минут.

Массаж и наклоны головы в разные стороны уменьшат боли в затылке.

В некоторых случаях эффективны будут валериана или теплая ванна с морской солью, травами, овсяной соломой и др.

Иногда бывает достаточно заменить плохо подобранные очки.

Чтобы не страдать головными болями, носите на шее нитку янтаря и выливайте наощах стакан сыровотки.

На виски положите примочки из рассола капусты, руки подержите в горячей воде.

Яйцо залейте кипящим молоком и, размешав, сразу выпейте. Такое лечение в течение недели избавит вас от мигрени.

Иногда от бессонницы и головной боли помогает чеснок, сваренный с бобами, растертый с растительным маслом и нанесенный на виски.

**В ряде случаев эффективными бывают следующие сборы, предлагаемые народной медициной:**

сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 5-7 мин, настаивать 1 час, перед употреблением добавить гвоздику. Принимать отвар теплым по 100 мл за 20-30 мин до еды при сильных головных болях.

При головных болях и нервных расстройствах 5 ст. л. травы котовника кошачьего (кошачьей мяты) заливают 1 л кипятка и полчаса настаивают в закрытой посуде. Принимают настой по 1/2-3/4 стакана 4-5 раз в день.

3 ст. л. с верхом крапивы двудомной заливают 2 стаканами воды, кипятят 2-3 мин, настаивают 1 час и пьют 2-4 раза в день.

2 ч. л. сухой травы роснянки круглолистной или роснянки английской настаивают 1 час в 2 стаканах кипятка и пьют по 2 ст. л. 3 раза в день мелкими глотками.

Народная медицина Белоруссии рекомендует 3 раза в день пить по 1/3 стакана отвара сивца лугового (1 ст. л. на 300 мл воды).

10 г корней горчичника русского настаивают в 1 л воды, пьют по 1 ст. л. 4-5 раз в день.

2 ч. л. цветов бузины лекарственной настаивают 15 мин в стакане кипятка, принимают по полстакана 3 раза в день с добавлением 1 ч. л. меда.

2 ч. л. травы мари тушистой настаивают полчаса в стакане кипятка.



Однако посмотрим, как этот процесс освещали классики психологии. К примеру, Карл Густав Юнг. В одной из своих работ он описал такой случай: во время лечения пациентки, страдавшей бессонницей, он напел ей колыбельную, которую слышал еще от матери. Мучившаяся месяцами женщина стала, наконец, спать.

Когда эта работа знаменитого ученого увидела свет, «гештальт» еще не был введен в научный оборот как самостоятельный прием. У Юнга нечто похожее называется символом. Этот ключ к самому себе можно было бы назвать исцеляющим образом. Впрочем, не

пом, то ли на бессознательном уровне — где эта грань, никто не может определить точно. Но ясно одно: у каждого своя особая система и свой «знаковый» язык, в котором один и тот же образ или символ может быть истолкован либо негативно, либо позитивно, и в зависимости от этого существует как положительное, так и отрицательное программирование и, согласно теории знаменитого швейцарского психоаналитика Эрика Бёрна, человек на бессознательном уровне усваивает сценарий либо победителя, либо неудачника. Это зависит от того, какой оттенок приобретают реакции человека, и с каких позиций он

интуитивно применяет малыш. Но то, что знает наука, житейски мудрым людям было известно и раньше на уровне интуитивных догадок. Так, психодрама заключается в простой разрядке отрицательных впечатлений; чтобы они не скапливались в уме, подсознание их вовремя стирает, «сбрасывая» программу, подобно компьютеру. Вспомним еще раз героя рассказа А. Грина:

«— Я убил твой гнев! — кричал он в восторге и потрясении. — Я его застрелил! Он не может теперь никого трогать!»

Ирина Лапшина

мигрени. Иногда от бессонницы и головной боли помогает чеснок, сваренный с бобами, растертый с растительным маслом и нанесенный на виски.

**В ряде случаев эффективными бывают следующие сборы, предлагаемые народной медициной:**

Душица — 10 ч., зверобой — 5 ч. 20 г сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, добавить корицу или цедру лимона. Принимать в горячем виде по 100 мл за 20-30 мин до еды 2-3 раза в день.

русская вода, пьют по 1 ст. л. 4-5 раз в день.

2 ч. л. дробов бузины лекарственной настаивают 15 мин в стакане кипятка, принимают по полстакана 3 раза в день с добавлением 1 ч. л. меда.

2 ч. л. травы мари душистой настаивают полчаса в стакане кипятка, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.

2 ч. л. травы воробейника лекарственного с семенами настаивают 2 часа в стакане кипятка, принимают по 2-3 ст. л. 3 раза в день.

## Наш «второй хлеб»

# ПРО КАРТОШКУ

О пользе картофеля писали много. И это естественно: у нас он — один из основных продуктов питания. Введение его в повседневный рацион стало своеобразным переворотом, так как до этого в нем преобладали зерновые. Картофель в какой-то степени вытеснил их, и стол наш стал более разнообразным и полноценным.

История появления картофеля в Европе, в частности в России, хорошо известна. Поговорим о его питательных и целебных свойствах.

Возможно, многих удивит, что в китайском травнике картофель отнесен к ядовитым растениям. Правда, там сказано, что клубни у него менее ядовиты, чем ботва и ягоды. Действительно, в зависимости от времени года и условий хранения картофель может быть продуктом как лечебным, так и ядовитым.

Ученые насчитали в картошке двадцать шесть химических элементов. Основной энергетический материал — углеводы — представлен в нем главным образом крахмалом и нежной, хорошо усвояемой клетчаткой. Богатый питательными белками, витаминами, ценными аминокислотами, практически не содержит жиров.

Картофельный белок по составу весьма близок к животным белкам, а хорошо

усваивающиеся организмом аминокислоты оказывают еще и ощелачивающее действие. В корнеплоде много минеральных веществ, в частности соли магния, кальция, железо, фосфор и йод, помогающие нейтрализовать излишки кислот.

Содержащийся здесь в изобилии калий, способствуя выведению из организма воды и шлаков, регулирует обменные процессы. Необходим он и для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы, а соответственно и профилактики атеросклероза. По последним научным данным, это еще и антисклеротическое средство.

В картофеле много витаминов С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, присутствуют органические кислоты, в том числе фолиевая (витамин В<sub>6</sub>), пектиновые вещества. Все это сосредоточено в кожуре и в миллиметровом слое под ней, которые обычно счищают и выбрасывают (правда, со временем эти элементы постепенно убывают, особенно при неправильном хранении).

Срезать кожуру картофеля — и поглубже! — обязательно нужно весной, когда растение готовится к вегетации. Именно в этот период в клубнях усиленно вырабатывается ядовитое вещество — соланин, о чем свидетельствует их зеленая окраска. Позеленевшие их зеленая окраска. Позеленевшие клубни употреблять в пищу нельзя, а проросшие надо тщательно обрабатывать: все ростки — вырезать, а клубни —

очищать от кожуры. Такую картошку не следует варить «в мундире».

Некоторые специалисты советуют весной, в период вегетации, вообще отказаться от картошки: по их мнению, образующийся в ней соланин является ядом замедленного действия. При ежедневном потреблении даже малых доз этого яда ослабленные после зимы дети, да и взрослые испытывают недомогание, вялость, сонливость, иногда — головные боли; снижается иммунитет.

Готовить картофель диетологи рекомендуют только двумя способами — варить на пару и запекать в духовке (в обоих случаях — «в мундире»). Разрезать тщательно вымытые клубни пополам и минут на 20-25 поместить в духовку (вниз кожурой, не добавляя ни соли, ни масла, ни воды). Печеный картофель можно есть с кожурой, так он даже легче усваивается.

Хозяйкам не мешает знать несколько простых правил, позволяющих сохранить

полезные компоненты продукта, особенно весной, когда витаминов в нем становится вчетверо меньше:

♦ если очищать картофель, то ножом из нержавеющей стали, но лучше варить «в мундире» (кожуре), если он экологически чист;

♦ не оставлять очищенный картофель надолго в воде — лучше готовить сразу;

♦ при варке опускать в кипящую подсоленную воду;

♦ вареный — измельчать деревянным пестиком.

Потери витаминов происходят и при хранении готовых блюд, да и дополнительная тепловая обработка способствует их уничтожению. Например, в картофельном супе примерно через четыре часа после приготовления остается лишь четвертая часть витаминов, а за сутки они практически исчезают.

Астхик Етимян

**Хотите приготовить из картофеля праздничное блюдо? Тогда вам придется потрудиться.**

## КОЛДУНЫ —

### клецки картофельные с грибами

12 картофелин, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль.

Для грибного фарша: 40 г сушеных грибов, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла.

Картофель очистить, промыть, натереть на терке, сок отжать и дать ему отстояться, после чего сок слить, а оставшийся крахмал добавить к отжатой картофельной массе, посолить ее и перемешать.

Из полученной массы сформовать лепешки, в центр которых положить комочек грибного фарша, закатать клецки, придав им форму шарика, обвалять в муке, обжарить в масле, положить в утятницу, залить сметаной, поставить в духовку на 30-40 мин.

Для грибного фарша замочить грибы в холодной воде, отварить. Затем воду слить, грибы промыть, порубить, обжарить, соединить с обжаренным нашинкованным репчатым луком, посолить и перчить.

Подавать колдуны горячими как самостоятельное блюдо со сметаной, свежими овощами, квашеной капустой, солеными огурцами, мочеными брусникой и яблоками.







свообразными центрами просвещения: в них обучали медицине, переводили и переписывали древнегреческие и византийские рукописи, не забывая дополнять их опытом народного врачевания на Руси, хотя сами врачеватели — кудесники, волхвы, ведуны и ведуны, — подвергались, как правило, преследованиям.

— **Сегодня медицина начинает обращаться к народному опыту. Какими же средствами от болезней пользовались наши предки?**

— В первую очередь — лекарствами из растений: полыни, крапивы, подорожника, багульника, «злоненавистника» (бодяга), цветов липы, коры ясеня, листьев и сока березы, лука, чеснока, хрена и т. д. Всего не перечислить. Из снадобий животного происхождения особое приращение питали к меду, сырой печени трески, кобыльему молоку, пантам оленя. Не забывали и минералы. Например, при болях в животе при-

Самое большое число эпидемий на Руси приходится на период монголо-татарского ига. Распространению болезней способствовало и развитие торговли с заморскими землями. Именно торговые ворота страны открывали путь повальным эпидемиям. На Руси такими воротами были Псков и Новгород. Вводились предохранительные меры: изолировали больных, оцепляли наиболее опасные места, прекращали общение с зачумленными домами. В конце XVI — начале XVII вв. карантинные меры стали приобретать государственный характер и размах: принято более десяти царских указов «О предосторожности от морового поветрия», на дорогах ставили засеки и заставы, умерших погребали за городской чертой, лечивших к заразным не допускали. Подобные меры помогали локализовать эпидемию.

— **А как давно появились в России первые аптеки?**

— Аптекарский приказ — первое государственное медицинское учреждение

мацию, латинский язык, дианостику и способы лечения болезней. Учебниками служили народные травники и лечебники, а также «докторские сказки» (истории болезней). Преподавание было наглядное — велось прямо у постели больного, а также по «костным пособиям» и анатомическим рисункам. Аптекарский приказ был к ученикам строг. Обучались они пять-семь лет, а лекарские помощники, прикрепленные к иноземным специалистам, и того более — «до двенадцати лет». Однако первый выпуск лекарской школы в 1658 году ввиду большой нехватки полковых лекарей был досрочным. И только в XVIII веке удалось организовать систематическую подготовку врачебных кадров в России.

Астхик Етимян

## ЛЯГУШКА — СОАВТОР ОТКРЫТИЯ

**Кандидат медицинских наук Владимир ИЗОТОВ предлагает избавить мир от вирусного энцефалита. Вакцина, созданная им, прошла испытания в Роспатенте. Уже предварительные исследования принесли сенсацию: новая вакцина полностью защищает организм от разрушительного вируса. Значит, со страшной болезнью покончено?**

Эпидемия энцефалита в последнее время пересекла все традиционные для нее границы. Вирус можно «получить» не только в Алтайском крае и в Сибири, но и в Карелии, и в Ярославле.

И снова призывают к прививкам. Но ведь почти все заболевшие умирают. Остается только один выход — лечить. Это скорее не лечение, а тупик. Но оказывается, как безысходно.

Владимир Изотов работает в Научно-исследовательском институте полиомиелита и вирусного энцефалита. Во время исследования вместе с группой ученых зара-

зился энцефалитом. Не все коллеги выжили. Изотов тоже долгое время находился между жизнью и смертью, его три раза оперировали. А когда выбрался, крепко задумался: ведь трагедия-то произошла потому, что все сделали прививки и надеялись на вакцину. А она подвела. Значит, нужна другая...

С этого и началась тридцатипятилетняя работа над препаратом. Ученый рассуждал логически: клещи, которые переносят вирус энцефалита, живут при большом диапазоне температур, не боятся холода. Почему бы не использовать для вакцины клетки хладнокровных, к примеру, лягушек? До сих пор опыты проводили и проводят с теплокровными животными.

Экспериментируя с клетками лягушки при разных температурах, Изотов вдруг заметил: вирус перестает быть заразным. Возможно ли такое? Сам сначала не поверил. А потом довел клетку с вирусом до такого состояния, что понял: это уже другой вирус — злобный, незаразный. Вирус-«мутант».

Первыми подопытными, как всегда, стали мыши. Вирус-«мутант» вводили мышкам через два интервала. А потом осторожно впускали в организм и «разрушительный» вирус. Но

разрушений не происходило. «Мутант от лягушек» защитил мышей.

За рубежом заинтересовались этим открытием и предложили Изотову продать патент за приличную сумму. Но тот, будучи патриотом, отказался. Родина же до сих пор не оценила труд исследователя. Патент, увы, остался невостребованным.

Ну, а что же делать нам — в лес не ходить?

### НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДОКТОРА ИЗОТОВА

*Если уж собрались в лес за грибами-ягодами, постарайтесь тщательно одеться. Противоклещевой костюм — это брюки и куртка с капюшоном. Как можно меньше зазоров. Помните, клещ больше всего любит волосистые части тела — голову, подмышечные впадины.*

*Если вы обнаружили клеща, постарайтесь как можно скорее его удалить — лучше с помощью нитки. И сразу же продезинфицируйте ранку. Так что, собираясь в лес, положите в корзинку флакончик с йодом.*

*Существует и опасность пищевого заражения. Лет тридцать назад так называемая «молочная лихорадка» вспыхнула под Загорском. Зараженным оказалось козье молоко. Избежать заразы просто — молоко надо кипятить.*

Татьяна Харламова

не торговые чеювека. Более того, считавшееся таковым, их больше устраивает — ведь это отличный рынок сбыта медицинских товаров и услуг.

В медицинском бизнесе задействованы огромные деньги, с помощью которых лоббируются выгодные медицинским корпорациям законы. Средства народной медицины слишком дешевы и эффективны, чтобы заинтересовать подобных предпринимателей. Но это как раз и привлекает людей, которые все больше прислушиваются к советам представителей народной медицины.

На мой взгляд, будущее здравоохранения — в слиянии официальной и традиционной медицины. Между этими двумя направлениями нет противоречий, они существуют лишь в представлении некоторых чиновников и медиков.

Участники Конгресса неоднократно подчеркивали, что в основе любого лечения должна лежать духовность, а техника только инструмент, который помогает человеку быть счастливым и здоровым. Что касается целительства, то крайне важно разработать систему тестирования и лицензирования экстрасенсов и других врачей-валеологов.

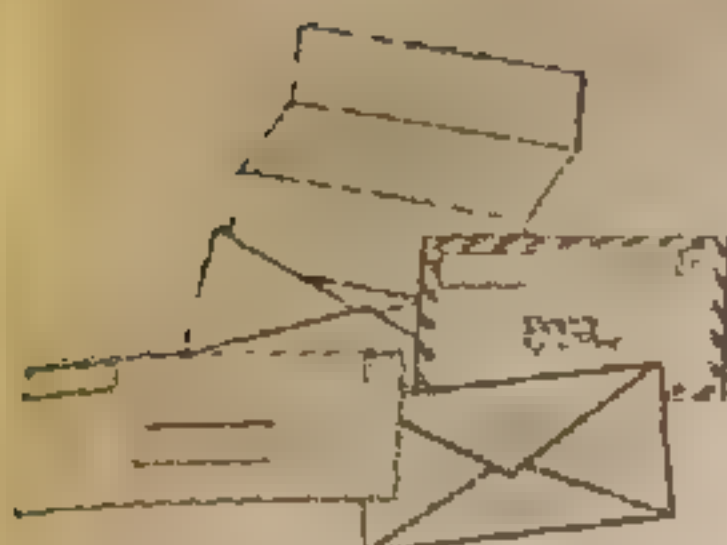
Будем надеяться, что участникам и организаторам Конгресса это удастся. Ведь среди них такие авторитетные организации, как Комитет государственной думы РФ по охране здоровья, Международный межакадемический союз по поддержке науки, Ассоциация народных целителей России, Всероссийский научно-исследовательский центр «Эниом», Московский центр проблем здоровья при Правительстве Москвы, Академия медико-технических наук, Международная академия энергетической информации.

Показательно, что среди участников Конгресса было много дипломированных врачей, получивших и альтернативное образование и добившихся практических успехов в лечении пациентов, официально считающихся безнадежными.

Очень актуальным сегодня является вопрос подготовки кадров народных целителей. Для контроля за их работой назрела необходимость создания в стране единой экспертной квалификационной комиссии из авторитетных специалистов, которые могли бы проверить уровень целительских знаний, поскольку волна интереса к народной медицине вызывает большой соблазн различных шарлатанов заработать на этом деньги.

Корреспондент телерадиокомпании «Сахалин»  
Даниил Панкстыанов





# ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ ВНИМАНИЕ: РАССЫЛКА!

СТОИМОСТЬ С ПЕРЕСЫЛКОЙ НАЗЕМНЫМ ТРАНСПОРТОМ ПО РОССИИ

НАЗВАНИЕ		ЦЕНА
Книги		
И.П.Неумывакин	«Здоровье в ваших руках» (2-е изд.)	15 500 руб.
В.П.Царев	«1000 рецептов народной медицины»	14 000 руб.
М.Ф.Гоголан	«Попрощайтесь с болезнями»	18 000 руб.
Ю.П.Гущо	«Введение в энциклопедию здоровья и долголетия»	28 000 руб.
В.С.Городинская	«Силы исцеляющие»	13 000 руб.
В.И.Белов	«Энциклопедия здоровья»	24 000 руб.
Ю.Н.Иванов	«Онкология дело семейное»	21 000 руб.
Г.П.Малахов	«Целительные силы», I, II, III IV, V тт. Цена за одну книгу	15 000 руб.
Г.П.Малахов	«Здоровое питание»	26 000 руб.
Г.П.Малахов	«Полное очищение организма»	26 000 руб.
Г.П.Малахов	«Укрепление здоровья в пожилом возрасте»	26 000 руб.
Г.П.Малахов	«Целебное дыхание»	24 000 руб.
Г.П.Малахов	«Уринотерапия»	22 500 руб.
Н.И.Мазнев	«Народные способы лечения болезней»	11 000 руб.
Н.И.Мазнев	«Методика лечения суставных заболеваний»	16 000 руб.
В.Т.Лободин	«Трудное счастье совершенства»	17 000 руб.
Г.С.Шаталова	«Целебное питание»	17 000 руб.
Г.С.Шаталова	«Выбор пути»	16 000 руб.
Матхура Мандал Даса	«Введение в аюрведические методы лечения»	15 500 руб.
С.Н.Лазарев	«Диагностика кармы», I часть	23 000 руб.
С.Н.Лазарев	«Диагностика кармы», II, III, IV часть. Цена за одну книгу	15 000 руб.
Пак Чжэ Ву	«Су-джок для всех»	
Пищевые добавки		
Алисат (чеснок порошкообразный в таблетках) — высокоэффективный препарат для профилактики и лечения гипертонии, тромбофлебита, атеросклероза и др. сердечно-сосудистых заболеваний (1 уп. — 60 таб.)		32 000 руб.
Сплат (порошкообразные микроводоросли спирулины в таблетках) — компенсирует витаминную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса (1 уп. — 30 таб.)		38 000 руб.
Риалам — биологически активный препарат, нормализующий обмен веществ и повышающий иммунитет (1 уп. — 20 таб.)		61 000 руб.
Гемобин — противоанемический биологически активный препарат (1 уп. — 60 таб.)		87 000 руб.
Чаванпраш — природный биорегулятор для активизации иммунной системы организма (500 г)		115 000 руб.
Мулине очищенное (1 уп. — 60 таб.)		35 000 руб.
МКЦ (микрористаллическая целлюлоза) — для улучшения обмена веществ, выведения из организма шлаков, радионуклидов, холестерина и т.п., предупреждения новообразований, камней в почках, снижения избыточного веса. Лечебный курс — 3 уп. (1уп. — 100 таб.) Цена за 1 упаковку		37 000 руб.
Сплам — новый вид витаминно-минеральной биологически активной добавки для стимуляции иммунной системы, выведения из организма шлаков, радионуклидов, удаления из крови холестерина (1 уп. — 40 таб.)		27 000 руб.
Ламин (морская капуста) — по действию близок спламу (1 уп. — 40 таб.)		20 000 руб.
Саминсаминдан (Индан женьшеня) — тонизирующий пищевой и лечебный продукт, помогающий при зубной и головной боли, отравлении алкоголем, морской болезни и т.д. (1 уп. — 200 шариков)		41 000 руб.
Спирулина (микроводоросль) — незаменима при недостаточном сбалансированном питании, в экологически неблагоприятных условиях (1 уп. — 40 таб.)		34 000 руб.
Космет (чесночные таблетки) — для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (1 уп. — 60 таб.)		
Лечебные чаи		
Антиалкогольный фиточай		42 000 руб.
Очищающий фиточай		110 000 руб.
Травяной заменитель сахара		22 000 руб.
Лечебные бальзамы		
Эффективное средство для заживления ран, при ожогах, обморожениях, воспалениях.		41 000 руб.
Средство для лечения ожогов. Гипоаллергенное.		

Все указанные в Рассылке книги и товары вы можете приобрести в КВК «ПСС» по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333. Проезд: ст. м. «Текстильщики».  
Тел. 179-10-20.

## Вниманию региональных дилеров и торговых предприятий!

Международный фонд «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, приборы домашней физиотерапии, биокорректоры и другие товары для здоровья.  
Обращаться: тел./факс (095) 179-83-22 с 9.00 до 20.00, кроме воскресенья.

## В МЕЖДУНАРОДНОМ ФОНДЕ «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

Работает Медицинский центр (лицензия №5197/5193 Правительства Москвы).  
Квалифицированные специалисты проводят диагностику и лечение следующими методами традиционной медицины:  
— гомеопатия;  
— мануальная терапия;  
— лечебный массаж;  
— фитотерапия.  
Проводится иридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной терапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт. Регулярно занимается группа китайской гимнастики Тайцзицюань.

## ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ НА БАЗЕ ЦЕНТРА «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

ОКТАБРЬ



... (микроводоросль) — незаменима при недостаточном сбалансированном питании, ... (мочные таблетки) — для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (1 уп. — 60 таб.)		34 000 руб.
<b>Лечебные чаи</b>		
«Тетрович» — антиалкогольный фиточай		42 000 руб.
«Летящая ласточка» — очищающий фиточай		110 000 руб.
«Стевия» — природный травяной заменитель сахара		22 000 руб.
<b>Лечебные бальзамы</b>		
«Спасатель» — высокоэффективное средство для заживления ран, при ожогах, обморожениях, воспалениях		41 000 руб.
<b>Приборы домашнего пользования</b>		
ПГГ-01 ПРА — для физиотерапевтического лечения (гайморит, фарингит и др. заболевания носоглотки)		220 000 руб.
ППК-01 ПРА — для физиотерапевтического лечения (заболевания прямой кишки, геморрой)		220 000 руб.
МАГ-30-3 — для магнитотерапевтического лечения (заболевания суставов, остеохондроз, гинекология, травмы и т.д.)		220 000 руб.
Ионатор воды «Сильва 93Э» — предназначен для обеззараживания питьевой воды ионами серебра дома на даче, в турпоходе		255 000 руб.
Виброакустический аппарат «Витафон» — для увеличения микрокапиллярного кровотока и лимфотока в области поражения (остеохондроз, простатит, трофические язвы, гематомы, бронхи, воспаление среднего уха и др.)		387 000 руб.
«Невотон» — биокорректор		80 000 руб.
Магнитные стельки (укажите размер обуви) — снижают усталость ног, стабилизируют давление, активизируют иммунную систему и работу мозга		39 000 руб.
Набор инструментов для Су-джок №1		120 000 руб.
Набор инструментов для Су-джок №2		160 000 руб.
<b>Аудиокассеты — музыка Нью-Эйдж (китайская музыкальная терапия)</b>		
4608	для предупреждения и лечения гипертонии	22 000 руб.
4609	для профилактики язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки	22 000 руб.
4610	для снятия головных болей, вызванных стрессом, головокружениями при сотрясениях мозга, воспалением тройничного нерва	22 000 руб.
4612	против ожирения, вызванного эмоционально-психологическими факторами, несбалансированным питанием и наследственностью	22 000 руб.
4613	для помощи онкологическим больным после операции, химиотерапии или облучения	22 000 руб.
4614	для профилактики и лечения инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца, гипертонии и инсульта	22 000 руб.
4615	для профилактики и лечения психических расстройств, раздражительности и т.п.	22 000 руб.
4616	для страдающих психическими расстройствами, регулирует эмоции, снимает бессонницу	22 000 руб.
4617	для профилактики и лечения «синдрома хронической усталости»	22 000 руб.
4618	от бессонницы (помогает расслабиться, нормализовать работу центральной нервной системы)	22 000 руб.
4619	против сонливости (помогает бороться с хронической усталостью, нормализовать работу центральной нервной системы)	22 000 руб.
<b>Голоса природы</b>		
1001	Лесной ручеек	22 000 руб.
1002	Ручей в горной долине	22 000 руб.
1003	Песчаный пляж	22 000 руб.
1004	Спокойный океан	22 000 руб.
0507	Флейтовый рай	22 000 руб.
0518	Цветы и душа	22 000 руб.
<b>Новая эра классики</b>		
0208	Моцарт и звуки океана	22 000 руб.
0209	Бах и звуки океана	22 000 руб.
0210	Бетховен и звуки океана	22 000 руб.
0211	Вивальди и звуки океана	22 000 руб.
<b>Медитация мира ошо «Звуки чакр»</b>		
<b>Видеокассеты</b>		
Методическая видеокассета по Су-джок («Большой палец — голова»)		92 000 руб.
Домашняя аэробика		75 000 руб.
Разминка		65 000 руб.

И. Корж

Для получения необходимо до 30 ноября 1997 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу:  
109153, г. Москва, а/я 1, Чернышкова Ольга Васильевна. На талоне перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко  
укажите свой адрес и название предмета, который вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца.  
Квитанции об оплате перевода НЕ присылаются. Квитанции об оплате перевода НЕ производится положенным платежом.

Для отдаленных районов доплата за авиапересылку (очень дорогие)

## УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ НА БАЗЕ ЦЕНТРА «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

ОКТАБРЬ

С 3.10 (15.00), с 31.10 (10.00) — учебно-оздоровительный курс психоэмоциональной и физической коррекции «Дети! Будьте здоровы!» проводит врач Н.П.АВЕРИНА. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

С 6.10 (18.00), с 13.10 (11.00), с 20.10 (18.00) — курс психосаморегуляции (система физических, акупунктурных, дыхательных, медитативных, психотерапевтических упражнений по восстановлению функций позвоночника, улучшению зрения, слуха) проводит врач М.Л.ГЛЯНЦЕВ. Продолжительность — 5 дней (по 3 часа).

С 6.10 (10.00), с 20.10 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, традиционные методы лечения: урипотерапия, металлотерапия, фитотерапия) проводит врач Л.В.БОЙЦОВА. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 11.10 (11.00) — учебный курс по методике Луизы Хей проводит физик, целитель-полинолог, последователь системы С.Лазарева, Л.Т.МАКАРОВА. На семинаре вас научат, как можно самостоятельно исправить свои негативные кармические программы, улучшить жизнь и здоровье. Продолжительность — 3 дня (по 6 часов).

С 13.10 (10.00) — курс психосаморегуляции (система физических, акупунктурных, дыхательных, медитативных, психотерапевтических упражнений по восстановлению функций позвоночника, улучшению зрения, слуха) проводит врач Л.Б.БОБКОВА. Продолжительность — 10 дней (по 3 часа).

С 13.10, с 27.10 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) под руководством врача Л.В.НИКИТИНОЙ. Продолжительность — 5 дней.

Объявляется набор на курсы по Су-джок терапии. Занятия проводит Н.В. МАНЬНИНА.

Все справки по тел. 179-10-20, 178-54-14 или по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», ком.333.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №10 (38) 1997



### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ

Посмотрите на предлагаемую серию рисунков в следующей последовательности:

■ Сначала на верхние, затем на те, что находятся в середине и нижнем ряду, потом на правую и левую части всей картинки в целом.

■ Изучите каждый предмет, обратив внимание на особенности его пространственного расположения по отношению к другим предметам.

■ Закройте газету и восстановите по памяти каждый элемент, опираясь на пять других пространственных «ориентиров».

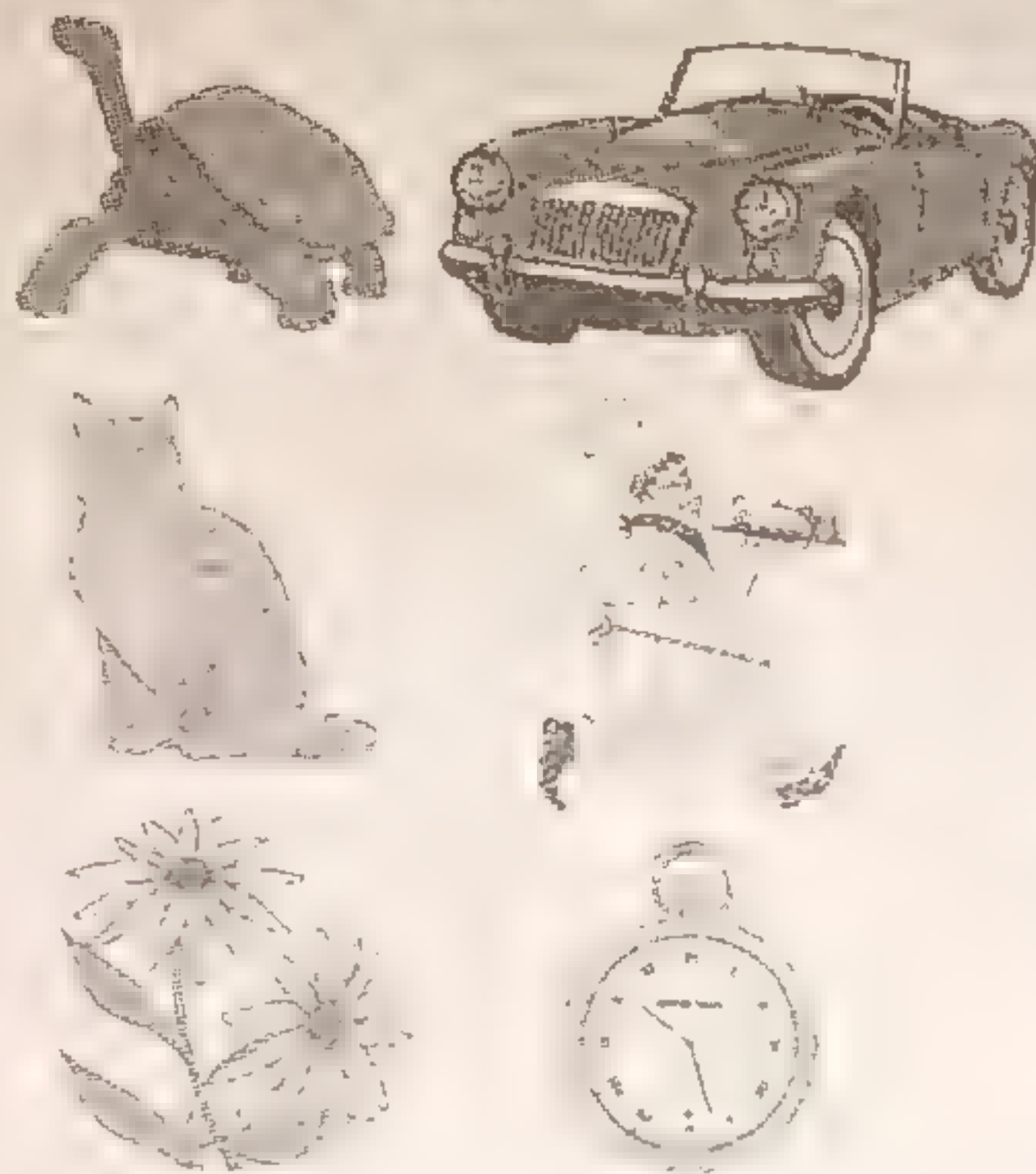
■ На отдельном листе напишите название каждого из этих предметов-ориентиров.

Вы можете выбрать объектом тренировки свои ключи, которые вечно куда-то исчезают. Мысленно «сфотографируйте» их местонахождение. Сначала вам придется специально настраивать себя на «съемку», затем, по мере приобретения навыка, вы будете производить эту несложную мысленную операцию бессознательно. В итоге, о чудо, ключи перейдут из разряда «невидимок» в разряд предметов, которые легко найти.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СЛУХОВОЙ ПАМЯТИ

Как показывают исследования, слуховая память у людей обычно менее натренирована, чем память зрительная. Это связано с несколькими причинами: во-первых, плохо слышанная информация так же плохо запоминается, а во-вторых, большую роль в восприятии информации слух играют методы ее подачи. Чтобы облегчить себе запоминание, старайтесь представить в красках

## ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ



то, о чем вам говорят (сцену, которую вам описывают, или события, о которых идет речь).

■ Вечером вспомните все новости, услышанные вами за день по радио или телевизору. Если это необходимо, можете их даже записать.

■ Составьте список людей, с которыми вы встретились в течение дня. Восстановите в памяти все детали разговора с ними, вплоть до специфических особенностей их речи (акцент, выразительность, употребление слов-«паразитов» и пр.).

### СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ

Мозг анализирует всю поступающую в него информацию, оценивает ее с логической точки зрения, что облегчает усвоение новых сведений.

■ Нарисуйте план вашего квартала (улицы, площади, магазины). Найдите наиболее краткие маршруты до того

или иного места. Не забудьте отметить местоположение наиболее часто посещаемых вами магазинов.

■ Внимательно посмотрите на приводимый ряд чисел. Не прибегая к подсчетам на бумаге, найдите закономерность, связывающую шесть из них:

5 2 7 14 28 52 56

Ответ: сумма двух первых чисел равна третьему, сумма трех первых чисел — четвертому. Сумма четырех первых чисел дает пятое. Сумма пяти первых чисел равна седьмому, последнему из указанных в ряду чисел. Шестое число не имеет никакого отношения к «цепи».

■ Представьте: на озере расцвела невиданная кувшинка. Каждый день ее размеры увеличиваются вдвое. На восьмой день цветок полностью закрыл собой озеро. На какой день он закрыл лишь его половину?

Ответ: на седьмой день. Поскольку размеры кувшинки каждый день увеличиваются вдвое, как раз накануне того дня, когда цветок закроет собой все озеро, он будет закрывать половину его.

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ НА ИМЕНА СОБСТВЕННЫЕ

Люди часто жалуются, что не могут запомнить имена собственные. Это происходит потому, что их памяти не за что «зацепиться». Такой «зацепкой» может служить перевод абстрактного понятия в конкретное.

■ Перед вами перечень предметов, которыми вы, наверняка, пользуетесь ежедневно. Постарайтесь вспомнить марку каждого из них: туалетное мыло, зубная паста, средство для мытья посуды, фен, подсолнечное (сливочное) масло или маргарин, чай, туалетная вода (духи), зубная щетка.

## СУРДОПЕРЕВОД С... КОШАЧЬЕГО

У тех, кому довелось общаться с булгаковским котом Бегемотом, не было проблем: кот свободно изъяснялся по-человечески. А как разговаривают обычные мурки и васьки, которые предпочитают в свободное время просто спать, а не чинить примусы?

Принято считать, что словарный запас кошек весьма ограничен: максимум, что от них можно услышать, — «мяу», в крайнем случае «ш-ш-ш». Но тот, у кого в доме живет пушистый друг, знает, что он может сказать гораздо больше. Правда, языком жестов.

Если киска трется о вас мордой, переминаясь с лапки на лапку, — поздравляем! Вы получили статус кошачьей «собственности», причем любимой. Это накладывает на вас определенные обязательства: например, бегать за «Wiskas» и убирать вовремя туалет.

За хорошее поведение вам, возможно, позволят погладить живот. Этой милости удостоиваются лишь те, кому кошка доверяет на все сто.

Не секрет, что домашняя киска — это лишник, размеры охотничьей территории которого ограничиваются метражом вашей квартиры. Но даже такой небольшой участок нуждается в охране. Любому, посягнувшему на ее территорию, частью которой, кстати, являетесь и вы, будет объявлена война, о чем свидетельствуют ее прижатые, повернутые назад уши. Если нарушитель это проигнорирует, киска приступит к более решительным действиям — пойдет в наступление: спина выгнута, шерсть дыбом. Дабы не допустить кровопролития, незваному гостю лучше отступить.

Довольный своей победой, «тигр» гордо прошепчет мимо вас с поднятым хвостом. И уж после этого, с чувством выполненного долга кошка может расслабиться, забравшись в ваше любимое кресло, спокойно помахивая хвостом.

Елена Пленкина

## КРОССВОРД

По горизонтали: 5. Состояние высшего блаженства (в буддизме). 6. Охотничья плеть. 8. Древний памятник. 11. Желчегонное. 14. Обязательный график и писатель для детей. 15. Марка легкового автомобиля. 17. Прозрачный

1	2	3	4

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Напоминаем вам, что фонд «Помоги себе сам» еженедельно проводит свой традиционный День открытых дверей.

Мы ждем вас каждую субботу в 10.00



постарайтесь представить в красках

(улицы, площади, магазины). Найдите наиболее краткие маршруты до того

масло или маргарин, чай, туалетная вода (духи), зубная щетка.

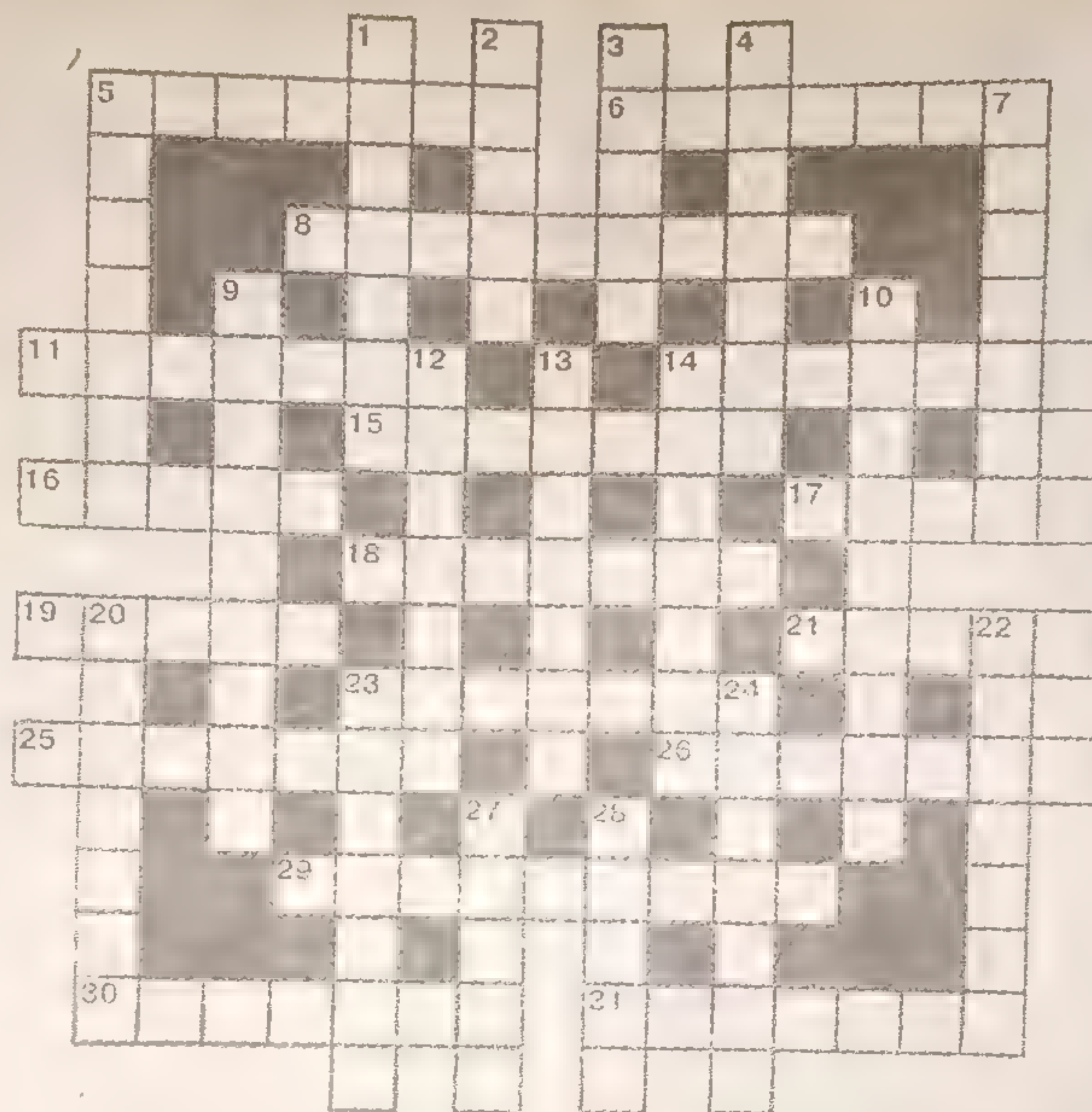
машина хвостом.

Елена Пленкина

**По горизонтали:** 5. Состояние высшего блаженства (в буддизме). 6. Охотничья плетель. 8. Основание памятника. 11. Желчегонное средство. 14. Отечественный график и писатель, автор рассказов для детей. 15. Марка отечественного легкового автомобиля. 16. Красное десертное вино. 17. Драгоценный камень, которому приписывают свойство облегчать приступы астмы. 18. Советский генерал-кавалерист, погибший в битве под Москвой. 19. Центр лаковой миниатюры. 21. Персонаж повести Н.В.Гоголя «Тарас Бульба». 23. Российский драматург, автор пьесы «Пять вечеров». 25. Духовой музыкальный инструмент. 26. Русский поэт XIX в. 29. Птица отряда воробьиных. 30. Восточный курительный прибор. 31. Президент США.

**По вертикали:** 1. Целительное средство. 2. Бамбуковый медведь. 3. Морская рыба семейства анчоусов. 4. Южное дерево рода ильм. 5. Популярная российская актриса, исполнительница роли в фильме «Осенний марафон». 7. Роман Д.А.Гранина. 9. Морская рыба отряда окунеобразных, объект промысла. 10. Персонаж повести А.С.Пушкина «Барышня-крестьянка». 12. Иудейский царь, славившийся мудростью. 13. Русский писатель, автор «Семейной хроники». 14. Основатель русской шахматной школы. 20. Один из семи холмов, на которых возник Древний Рим. 22. Герой М.И.Жарова в фильме «Деревенский детектив». 23. Советский гимнаст, чемпион Олимпийских игр. 24. Знаменитый отечественный артист, исполнитель роли в фильме «Двадцать дней без войны». 27. Французский живописец, один из главных представителей постимпрессионизма. 28. Опера Д.Пуччини.

## КРОССВОРД



### Ответы на кроссворд-чайнворд в № 9

1. Пирогов 2. Вольгарен. 3. Нарзан. 4. Насморк. 5. Кизил. 6. Лазарет. 7. Тромб. 8. Бесалол. 9. Левенгук. 10. Курс. 11. Северин. 12. Нейрохирург. 13. Генетика. 14. Артрит. 15. Табекс. 16. Солженицын. 17. Небо. 18. Озена. 19. Андростерон. 20. Неврома. 21. Аппендикс. 22. Стрелтококк. 23. Коклюш. 24. Шариков. 25. Валериана. 26. Анестезиолог. 27. Галазолин. 28. Нос. 29. Сап.

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Напоминаем вам, что фонд «Помоги себе сам» еженедельно проводит свой традиционный **День открытых дверей**.

Мы ждем вас каждую субботу в 10.00 в малом зале КЦ «Москвич» (м. «Текстильщики»). Вход бесплатный.

Консультационно-выставочный комплекс Фонда открыт для посетителей ежедневно с 9 до 20 часов (в воскресенье с 9 до 17 часов).

Тел. 179-10-20; 179-16-01

### НАША ГАЗЕТА ПРОДАЕТСЯ ОПТОМ В МОСКВЕ:

ст.м. «Баррикадная», ул. Баррикадная, д. 2, тел. 254-05-62

ст.м. «Арбатская», ул. Воздвиженка, д. 5, тел. 290-37-40

ст.м. «Пушкинская», Страстной б-р, д. 3, тел. 299-07-69

ст.м. «Улица 1905 года», ул. 2-я Звенигородская, д. 13, тел. 256-06-00

ст.м. «Комсомольская», ул. Краснопрудная, д. 7/9, тел. 264-82-72

ст.м. «Курская», ул. Верхняя Сыромятническая, д. 2, тел. 916-43-98

ст.м. «Новокузнецкая», Старый Толмачевский пер., д. 5, подъезд 2, тел. 747-02-36

ст.м. «Текстильщики», Волгоградский пр-т, д. 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 332, тел./факс 173-97-33

#### Учредитель

фонд «Помоги себе сам»

Здоровья желает вам

программа «Помоги себе сам»

#### Адрес редакции

109125, Москва,

Волгоградский проспект, 46/15,

Культурный центр «Москвич»

Тел./факс редакции

173-97-33

Газета зарегистрирована  
Министерством печати  
и информации 19.07.95,  
регистрационный номер 013948.

Отпечатана в типографии  
издательства «Пресса»

Заказ № 4174

Тираж 100 000

Подписано в печать 30.09.97

#### РАСЦЕНКИ НА РЕКЛАМУ

1/1	—7 000 000	1/8	—2 200 000
1/2	—3 800 000	1/16	—1 600 000
1/4	—2 900 000	1/32	—1 000 000

Подписной индекс  
по каталогу агентства  
«Роспечать» — 32620

Гл. редактор  
фото

верстка

набор  
отв. секретарь  
лит. редакторы

корректор

Лариса Казарьян  
Маргарита Бородин  
Роман Сердюков  
Татьяна Слонская  
Сергей Гуц  
Вера Думбар  
Наталья Девдариани  
Алмаз Бикчантаев  
Татьяна Блинова  
Алла Орлова  
Галина Сеньявская



# ПОМОЩЬ

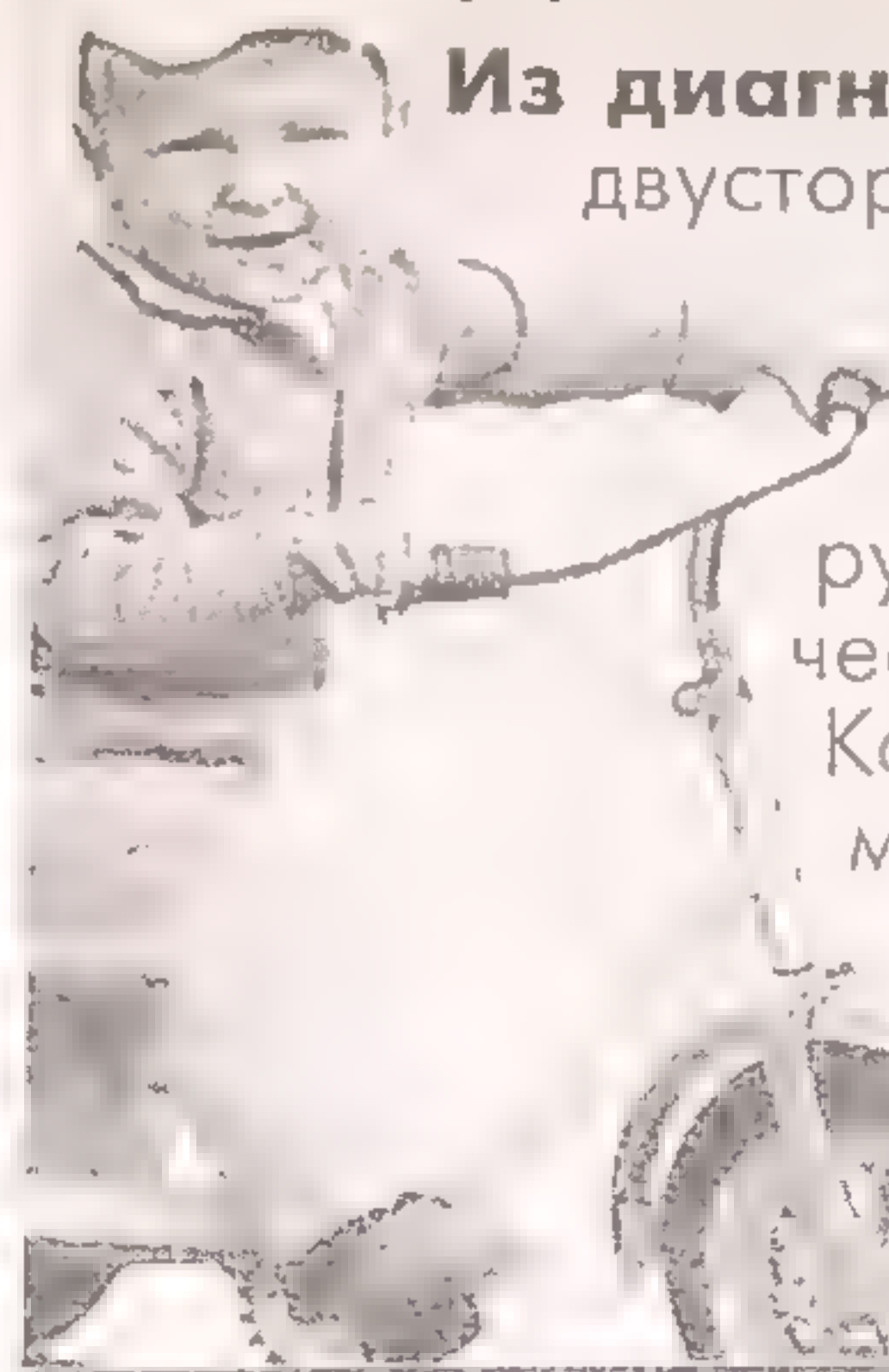
## Для тех, кто хочет обрести физическое и духовное здоровье

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

В НОМЕРЕ

### ВЕЛОПРОБЕГ

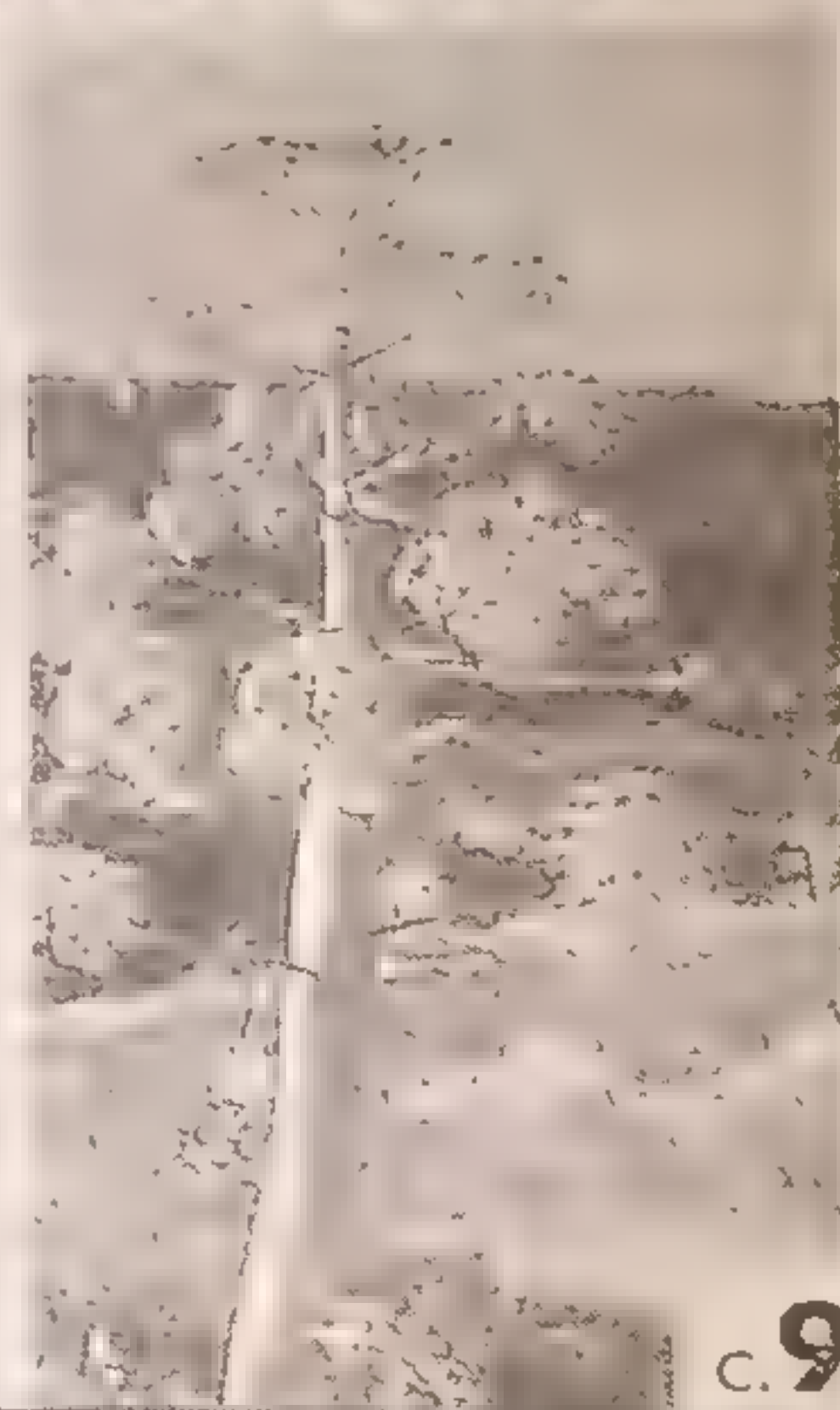
#### ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ



**Из диагноза:** «Врожденная двусторонняя кослапость, гемолитическая болезнь по резус-фактору... ДЦП — спастическая диплегия...» Как оценить подвиг матери — ежедневный, ежечасный, ежеминутный — подвиг длиною в жизнь? **с. 3**

### БАЛЬЗАМ ЕРМИЛОВОЙ, или РУССКИЙ ЭЛИКСИР

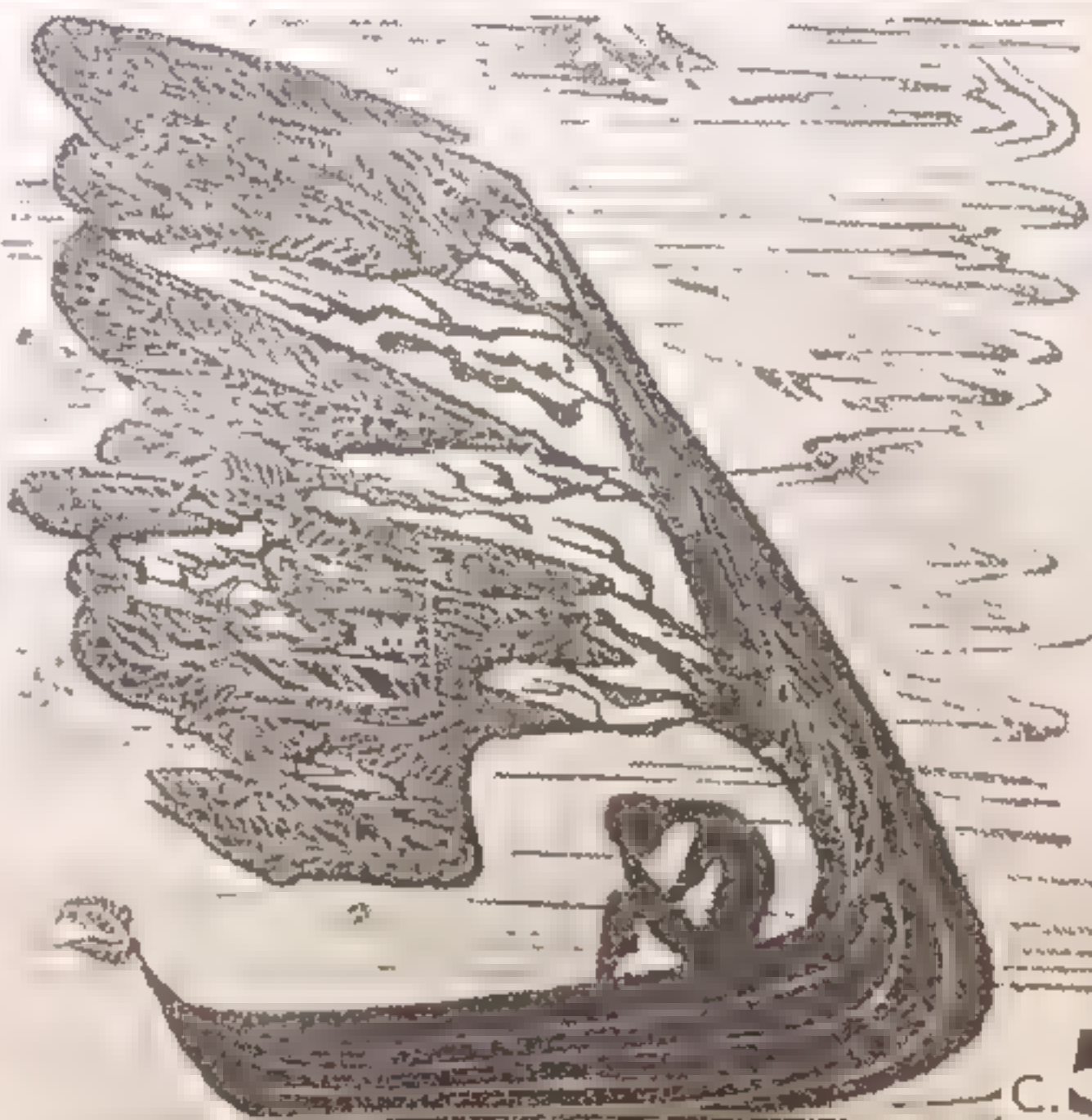
Отличается от «Бальзама Биттнера» тем, что составлен из самых распространенных у нас трав, и любой человек может приготовить его сам по рецепту автора.



**с. 9**

### Любители интрижек поневоле

Когда-то О.Уайльд заметил: «В жизни человека может быть только две трагедии — недостижимость желанной цели и ее осуществление».



**с. 5**

### ОБЫКНОВЕННЫЙ АСПИРИН

Рекомендуя в качестве обезболивающего и жаропонижающего порошок из коры ивы, мог ли Гиппократ предположить, что спустя столетия «потомок» его снадобья станет самым популярным лекарством? **с. 12**

61-232

Армен Джигарханян

...которым удается гармонично соединить в себе два  
...нам Богом: силу и высоту духа с непринужденной есте-



Есть редкие люди, которым удается гармонично соединить в себе два начала, данные нам Богом: силу и высоту духа с непринужденной естественностью.

С Арменом Джигарханяном и легко и трудно. Трудно потому, что он очень натурален и чувствует любую фальшь, — как кошки и дети. Легко потому, что он очень интеллигентен и, страдая от фальши других, никогда этого не покажет.

Красавцем-сердцеедом его не назовешь, но у него масса поклонниц. Они видят в Армене Борисовиче настоящего мужчину, рядом с которым женщина чувствует себя защищенной — как за каменной стеной. Он прекрасно водит машину, любит путешествовать, он страстный футбольный болельщик.

Редкий актер, в котором ничего напускного, ничего — на показ. Никакого высокомерия, снобизма, амбиций, свойственных творческим людям. Его любимая роль — Сократ. Потому что мудрец жил так, как проповедовал. А это труднее всего...

— Армен Борисович, говорят, что вы не только на сцене, но и в жизни — философ. Даже кота Философом называли... Два философа в одной квартире — не слишком ли много?

— Лет десять-одиннадцать я играл Сократа. Что он дал мне? Трудно сказать. Каждый раз, на каждой репетиции, на каждом спектакле что-то происходило. Это как вот сейчас — мы сидим, беседуем, и что-то меняется каждую минуту: выражение лица, ход мыслей...

У меня действительно есть сиамский кот Философ, которого я обожаю. Смотрю на него и восхищаюсь: никакого приспособленчества! Он ни за что не станет лежать в неудобной позе. Даже за кусок осетрины.

А я вот сплошь и рядом приспосабливаюсь — к людям, к ситуациям. Это ненормально, неестественно. Но что делать? Даже Диоген в своей знаменитой бочке не чувствовал себя абсолютно свободным.

— И все-таки ощущение такое, что вам удалось обрести какую-то особую естественность и душевное равновесие. Как?

— Меня выручает профессия. Если где-то фальшивлю в жизни, то

потом отыграюсь на сцене. Если с чем-то не согласен, у меня есть возможность сыграть так, чтобы сказать, выплеснуть этот протест. И здесь уж никто не наступит мне на горло... На сцене я не угождаю и делаю со зрителем, что хочу.

— Вы хотели бы переписать свою жизнь набело теперь, когда знаете, какие ошибки делали и как их исправить?

— Это моя жизнь, и я ни от чего в ней не отказываюсь. Те «антибиотики», которые я принимал, когда мне было трудно, — это мои личные дела. И об этом я не рассказываю. Зачем? Жизнь в чем-то похожа на езду на автомобиле или на дороге, по которой мчишься. Все меняется...

— Надо только соблюдать правила движения, не правда ли? Как в жизни — Божьи заповеди. Иначе возможна катастрофа...

— Я думаю, что самое трудное, самое важное, самое горькое, самое сладкое — это ехать. Никого не давать, но все равно ехать так, как ты любишь, как ты умеешь, как считаешь правильным. Эйнштейн хотел предложить одиннадцатую заповедь: «Не бойся!»

Окончание на с. 2

## АРМЕН ДЖИГАРХАНЯН:

«Я люблю уединенность»

**В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ:**

**КАК ВЕТРЫ ДРЕВНЕГО ТИБЕТА**

**ПРОЩАЙ, МИГРЕНЬ!**

**СИНДРОМ НОЕВА КОВЧЕГА**



Начало на с.1



— И вы не боитесь?

— Страх хватается: не туда пойду, не туда сверну, сломаю шею, страх за родных и близких. И все равно — не бойся!

— Знаю, что даже в самые тяжелые моменты жизни вы выходили на сцену и играли. Это что — тоже часть жизненной философии?

— Я не люблю навязывать, тиражировать свое настроение, плохое или хорошее. К примеру, я пришел на встречу с вами. Может быть, у меня в этот момент болит голова или накануне украли деньги. Но

это мои личные проблемы. И делиться ими имеет смысл только в том случае, если человек может помочь. Иначе зачем я буду втягивать вас в это? С этого начинается уважение друг к другу.

— А любовь? Как вы относитесь к любви?

— Любить трудно. Наверное, это могут не все, нужен особый талант. Это удивительное космическое состояние, когда отдаешь все и ничего не требуешь взамен. Это страшная вещь. Возможно, многие просто боятся любить. У Михаила Булгакова есть ремарка к одной пьесе: «Поднимаясь в гибельные выси». «Между делом» нельзя, «в свободное от работы время» — так не бывает.

— Вы можете сказать о себе, что любите всю жизнь театр, женщину, с которой вы вместе много лет?

— Не знаю. Мне кажется, что да. Но я могу заблуждаться. Ведь Лев Николаевич Толстой, как известно, в свои восемьдесят с лишним лет бежал из дома... Я могу принимать желаемое за действительное. Нужно уметь чуточку отстраняться. Между людьми должен быть воздух, к пониманию этого приходишь иногда слишком поздно. Не обязательно все знать друг о друге. Есть некая тайна. Самое сложное, непреодолимое, что создал Бог, — это разницу полов, биологический антагонизм. Два совершенно разных мира объединены идеей продолжения рода.

— Но ведь случается, что мужчины и женщины достигают в своих взаимоотношениях гармонии?

— Очень редко. Чаше это компромисс. Я все больше уважаю это слово...

— А вам никогда не приходилось сомневаться в своем актерском призвании?

— Сомневаться можно во всем, а вот разочарование — начало самоубийства. Время от времени мы все говорим «как жить надоело!», но это всего лишь слова.

— Но если бы вдруг вас лишили возможности выходить на сцену, запретили играть? Что тогда?

— Не могу, не могу такого представить! Но у меня ощущение, что все равно было бы интересно жить. Я очень люблю ходить по улицам, наблюдать — лица, походки, запахи. Люди интересные везде: в магазине, на вокзале, в аэропорту. Наблюдать и размышлять, не будучи втянутым в интригу. Я столько раз бывал в экспедициях, на гастролях, и меня очень часто пытались научить играть в карты. Но так и не научили. Потому что мне было безумно интересно наблюдать, как играют другие, как меняются лица, двигаются руки. Люди в этот момент очень натуральны. Мне никогда не бывает скучно и с самим собой. Я люблю уединенность.

— А чем же занимаетесь в уединении?

— Книжки люблю, природу, с котом своим общаюсь. Вот в лесу как-то на белок смотрел, любовался... Все интересно. На тусовки не хожу: неестественно. Актерский смех, утрированная мимика...

— Как вы ощущаете себя в наше смутное время, когда у нас снова «кризис»?

— То, как с нами поступают, — оскорбительно. Трудности бывают везде. И в самых цивилизованных

странах. И депрессий никто не избежал. Конечно, понятно, что существуют экономические законы. И все-таки... Нельзя так цинично обманывать, водить людей за нос, вести себя по отношению к ним так некорректно. Знаете, в шахматах есть такое понятие «некорректный ход». Это когда партнера считают дураком. Я уважаю врача, который говорит правду. Да, будет больно, но надо потерпеть...

— Один философ говорил, что живых людей можно разделить на живых и мертвых. Как вы думаете, что он имел в виду?

— Общаться, вождель, любить, хотеть. Если человек способен испытывать боль сердцем, а не рассуждать «по поводу», — значит, он живой. Если способен иметь свое мнение. Меня нельзя, например, уговорить, что «Титаник» хорошая картина только потому, что она получила одиннадцать «Оскаров». Это, на мой взгляд, — плохая картина.

— А какие хорошие?

— Хорошего не может быть много. Если бы все были Моцартами, то Моцартов бы просто не было.

Я люблю картины, музыку. Но слушаю нынешнюю популярную музыку, и мне кажется, что это тоже некорректно. Орут, кричат, фонтанируют... Нормально скажи — я постараюсь понять. Никогда не любил джаз.

Мне нравится, когда со мной разговаривают. Но не сюжет рассказывают, а о своих ощущениях. Когда есть диалог. Кажется, он у нас получился.

Беседовала Татьяна Харламова

Надо мной темный бронзовый шатер. Выше — только золотые купола. Бригада звонарей занимает место на четырех колокольных крышах Спасителя. Мне как мальчишке разрешают участвовать в самом главном действе — звонить в колокола, призывающие к молитве.

**Звонари очень редко болеют. Доказано, что колокольный звон очищает и защищает организм от болезней.**

**В МОСКВУ ВЕРНУЛСЯ**

прозвали «Переспор». Известен своим разгильдяйским звоном колокол «Беспутный».

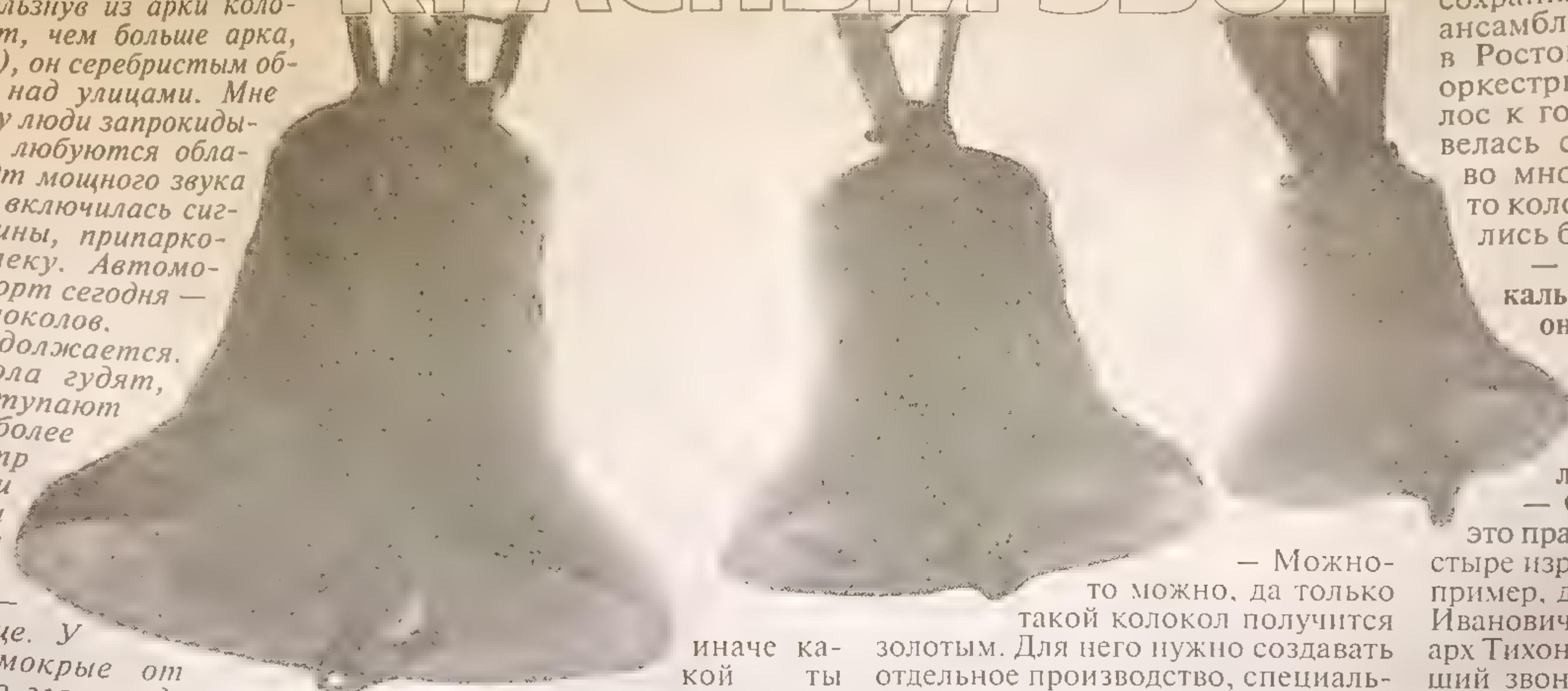
— А много ли в Москве сохранилось старых колоколов?

— Более ста. Двухтонный янтарный семидесятитонный «Успенский» раскачивают шесть звонарей. Самый большой колокол звонит в Кремле по...



**Звонари очень редко болеют. Доказано, что колокольный звон очищает и защищает организм от болезней.**

## В МОСКВУ ВЕРНУЛСЯ КРАСНЫЙ ЗВОН



Надо мной темный бронзовый ша-тер. Выше — только золотые купола да небо. Бригада звонарей занимает свои места на четырех колокольных храма Христа Спасителя. Мне как новенькой разрешают участвовать в первом ударе колокола, призывающего к вечерней службе. Раскачиваю язык и... Бум-м-м!.. — гулкий звук ошеломляет печальной торжественностью. Выскользнув из арки колокольни (говорят, чем больше арка, тем лучше звук), он серебристым облаком плывет над улицами. Мне видно, как внизу люди запрокидывают головы и любуются облаком-звоном... От мощного звука к нашей досаде включилась сигнализация машины, припаркованной неподалеку. Автомобильный транспорт сегодня — главный враг колоколов.

Но чудо продолжается. Большие колокола гудят, басы, затем вступают высокие голоса более мелких, оркестр набирает мощь и кажется, огни вечерней Москвы внизу становятся ярче, воздух — прозрачнее и чище. У звонарей лица мокрые от дождя и снега, но глаза радостные. Им жарко, несмотря на пронизывающий ветер.

Игорь Васильевич **КОНОВАЛОВ**, которого по праву называют лучшим звонарем России, дирижирует, отбивает такт. Благодаря ему сотни колоколен в разных городах России обрели голос, в том числе и главная звонница страны — кремлевская.

— Игорь Васильевич, легко ли научиться «играть» на самом тяжелом музыкальном инструменте?

— Главное — знание традиций и певческих песнопений. Ведь колокольный звон в основном повторяет эти ритмы. Чтобы освоить призывный звон, достаточно двух недель. Чтобы стать настоящим звонарем, требуется... вся жизнь. Архитектура, акустика, история — во всем этом нужно разбираться,

иначе какой ты звонарь!

— В чем же разбираться и на чем играть, если секреты литья утеряны и повторить голос старых колоколов невозможно?

— Да нет, старый сплав известен. Сегодняшние колокола рождаются так же, как и столетия назад. Мастера с московского завода ЗИЛ, отливавшие колокола для храма Христа Спасителя, делали это по всем правилам: под каждый инструмент рыли яму для отливки формы, над ямой ставили печь. Другой вопрос, что дело это сложное. Даже у знаменитого мастера Моторина, отлившего «Царь-колокол», была ошибка, из-за которой недозревшая форма всплыла.

— Неужели можно повторить даже знаменитый ростовский семидесятитонный «Сысой»?

— Можно-то можно, да только такой колокол получится золотым. Для него нужно создавать отдельное производство, специальный станок для подстраивания, делать модель. Пока такое дело нам не по карману.

Колокола, рождаясь, живут своей жизнью. Например, «Царскому» и «Святительскому» на храме Христа Спасителя поначалу не хватало чистоты голоса, специалистов раздражали какие-то примеси во время звона. Теперь от них и следа не осталось. Колокола сами подстроились, «раззвонились».

Звонари часто дают колоколам имена — и очень метко. В Ростове Великом, например, есть колокола «Козел» и «Баран». Такие уж уродились, все звонят одно, а они — кто во что горазд. В Троице-Сергиевой Лавре долгое время пытались укротить колокол, который все время выделялся, вылезал из общего хора. За амбициозность его так и

прозвали «Переспор». Известен своим разгильдяйским звоном колокол «Беспутный».

— А много ли в Москве сохранилось старых колоколов?

— Более ста. Двухтонный «малый» семидесятитонный «Успенского» раскачивают шесть звонарей. Этот колокол звучит в Кремле по большим праздникам. К сожалению, не сохранилось в Москве ни одного ансамбля, подбора, как, например, в Ростове Великом. А ведь такие оркестры создавались веками — голос к голосу. Война с колоколами велась суровая. Если иконостасы во многих церквях сохранились, то колокола почему-то уничтожались беспощадно.

— Игорь Васильевич, музыкальный инструмент, каким бы он великолепным ни был, не оживет без музыканта. Говорят, что в России настоящих звонарей уже не сыскать. Вот и молчат колокола или противенько бренчат.

— Старые звонари наперечет, это правда. В Новодевичьем монастыре изредка звонит до сих пор, например, девяностолетний Владимир Иванович Машков. Его еще Патриарх Тихон гладил по головке за хороший звон... Нам повезло, все сегодняшние московские звонари в какой-то степени его ученики. Он помог нам создать школу.

...Спускаюсь в тренажерную при храме Христа Спасителя. Здесь на небольших колоколах с дубовыми язычками будущие звонари часами отрабатывают трели. Сейчас в московской школе звонарей двадцать учеников.

Как-то я побывала на колокольной Ивана Великого; под мощный бас «Успенского» казалось, что внизу совсем другая, старая Москва и что вот-вот выйдет на крылечко Иван Грозный с посохом. Под куполами же храма Христа Спасителя под оркестр новых колоколов невольно думалось о возрождении великой России.

«Красота спасет мир». Должна спасти.

Татьяна Викторовна



**Руководитель велопробега — мама** (на велосипеде с 10 лет).

**Ученик — новорожденный, мальчик,** вес 4200 г.

**Из медицинской карты:** врожденная двусторонняя косолапость, гемолитическая болезнь по резус-фактору. Позднее диагностированы недоразвитие головки тазобедренных костей, ДЦП — спастическая диплегия, нейросенсорная тугоухость III степени, дизартрия и пр.

**Начало маршрута — декабрь 1971 года.**

**День первый.** Вот он — мой долгожданный малыш. Сестры говорят: счастливчик — родился в «рубашке». Но почему же он так долго молчит?.. Слава Богу, заплакал, значит живой. Только врач как-то виновато-жалобно на меня смотрит. Да покажите же мне мою крошку!.. Боже, у него так страшно вывернуты ножки... Двусторонняя косолапость? За что, Господи?

**День третий.** Всем мамочкам носят детей. Где же мой малыш? Кормить нельзя, дайте хоть глянуть... Этот оранжевый комочек — мой сын? Гемолитическая желтуха, билирубин критический... Но ведь его еще можно спасти? Умоляю — не дайте ему умереть — ведь первый мой малыш родился мертвым. Чудо-богатырь на 5 кг, мальчик-красавец с золотыми кудрями и... в «белой» (перинатальной) асфиксии. Вечная моя боль...

**День четвертый.** Обменное переливание крови. Врачи говорят, что он может умереть каждую минуту... Так страшно ожидание! Сорок минут тянутся так долго, как вся моя прошедшая жизнь... Не молчи, малыш, не молчи! Слава Богу, закричал.

**День десятый.** Наконец-то, принесли на первое кормление... Ого, как схватил мамину грудь! Значит, будешь жить, кроха... Но что это со мной? Страшная пронизывающая боль — перитонит. Срочная операция в хирургическом отделении... А что будет без меня?

**10 месяцев.** Мы выписывают... Неужели этот страшный уродец с огромной головой и кривыми ногами мой сын? Сто уколов в головку... Но кроха, как ты это вынес? Живое — живое... И врач показал диспла-

**4 месяца.** Мы спим лишь 15 минут в сутки. Малыш кричит уже третью неделю. Пальчики посинели и распухли! Бегом в хирургию... Гипсовые сапоги распилили вовремя. Но где же пяточки? Сапоги деформировали ножки, и пятка ушла

нию дни. Разве есть человек счастливее меня на этом свете? Спасибо тебе, мое солнышко, за это счастье!

**1 год 2 месяца.** А теперь, малыш, попробуем настоящий трехколесный велосипед освоить... Ножки не держатся на педалях? Придется при-

как ты окреп и вырос... Что, не получается? Не плачь, не боги горшки обжигают. Держи равновесие, малыш! Придется маме опять побегать за твоим велосипедом. Ничего, нам не привыкать... «Не бойся пота, напор удвой...»

**15 лет.** Друг мой, на такой су-

## ВЕЛОПРОБЕГ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ



*Сегодня мы представляем читателям Светлану Николаевну Тарасову — автора и главную героиню публикации, которую справедливо было бы озаглавить «Хроника материнского подвига (любви)». Статья не может оставить равнодушным даже человека, далекого от этой проблемы. А сколько родителей сталкиваются с ней сегодня! И как часто опуска-*

*ются руки, охватывает отчаяние, подавляет чувство безнадежности... История Светланы Николаевны доказывает: ничего невозможного нет! Сын вырос, выучился, работает наладчиком электронной аппаратуры, собирает схемы. А мама готова помочь советом тем, кому это необходимо.*

внутри... Неужели так бывает? А язы какие страшные под коленочками — вот почему ты так кричал, мой бедный мальчик. Ну нет, больше я не дам тебя этим эскулапам. Я должна что-то придумать сама, должна... Штудирую учебник по детской хирургии... Как сделать, чтобы пяточную кость и головку тазобедренной кости развить и от косолапости избавить малыша? В идеале — это езда на велосипеде с закреплённой стопой. Но не в 4 же месяца сажать ребенка на велосипед?.. Ура! Кажется, придумала: помогут резиновые жгуты, закреплённые на бедрах и на ботиночках. Получится имитация езды на велосипеде, лежа в детской кроватке...

Итак, в путь, сынок, круглосуточно — от дисплазии и косолапости к здоровым и крепким ножкам.

**10 месяцев.** На консультации у психоневролога малышу поставили диагноз — детский церебральный паралич — и удивились, как нам удалось укрепить мышцы ног при спастической диплегии. Спасибо

вязать, а ботиночки будем надевать наоборот: левый на правую ножку, а правый — на левую. Это нам поможет еще быстрее преодолеть косолапость... Из комнаты на кухню и обратно на велосипеде сначала с мамин помощью, а потом и сам научишься. За день километров пять наездишь, пожалуй?

**1 год 8 месяцев.** Направили моего мальчика в психоневрологический санаторий на лечение на целых четыре месяца... Увы — сожгли парафином ножки. Разучилась моя крошка не только ходить, но и говорить — за 4 месяца не сказал ни слова. Врачи говорят — олигофрения... Не верю! Ведь со мной он говорит и даже песенки поем вместе. Господи, дай силы бороться...

**2 года 4 месяца.** Придетели в Евпаторию со своим велосипедом: в одной руке сынуля с температурой 39°C (начался внезапно отит), в другой велосипед, а саквояж с вещами за спиной. Спасибо добрым людям — отвели на квартиру, подсказали, где купить курсовку для

масшедшей скорости да по таким горкам — от твоего велосипеда ничего не останется... Храни его, Господь. Как я горжусь тобой, мой мальчик!

**20 лет.** Каждое воскресенье велопоход с друзьями? Неплохо придумано. В любую погоду и даже зимой? Вам можно только позавидовать... Как я рада, что у тебя столько надежных друзей, сынок.

**22 года.** В Карпаты на велосипедах? И не страшно вам, ведь это четвертая категория сложности? Счастливого вам пути... Вернулся весь обгоревший, со шрамами, но сияющий и гордый — покорила Карпаты!

**25 лет.** Ваша команда заняла первое место в велоралли? Поздравляю, мой мальчик!

Конечно, я вижу, что пешие походы по горам Кавказа и Хибин тебе тоже по душе, но велосипед — твоя стихия, твой друг с рождения и на всю оставшуюся жизнь...

**Конец маршрута с каждым велопоходом отодвигается все дальше в необозримые дали XXI века.**

**«Нет дороги окончанья — есть зато ее итог...»**





будешь жить, кроха... Но что это со мной? Страшная пронизывающая боль — перитонит. Срочная операция в хирургическом отделении... А как же сынок без меня?

**День 21-й.** Нас выписывают... Неужели этот страшный уродец с громадной головой и кривыми ногами — мой сын? Сто уколов в голову... Бедная крошка, как ты это вынес? Ничего, главное — живой...

**1 месяц.** Рентген показал дисплазию тазобедренных суставов... Малыш мой, как же ты будешь ходить? Только вращения по 50 раз утром и вечером смогут развить головку тазобедренной кости... Спасибо добрым людям за совет. Начнем, дружок?

**3 месяца.** Мы в ортопедическом отделении для лечения косолапости. Заковали наши крошечные ножки в гипсовые сапоги от паха до самых пальчиков... В гипсе до года или двух — наше ближайшее будущее. А как же купать тебя, сынок, как тебе жить в гипсе?

пед?... Ура! Кажется, придумала: могут резиновые жгуты, закрепленные на бедрах и на ботиночках. Получится имитация езды на велосипеде, лежа в детской кроватке...

Итак, в путь, сынок, круглосуточно — от дисплазии и косолапости к здоровым и крепким ножкам.

**10 месяцев.** На консультации у психоневролога малышу поставили диагноз — детский церебральный паралич — и удивились, как нам удалось укрепить мышцы ног при спастической диплегии. Спасибо резиновому велосипеду — он тренирует мышцы каждую минуту... Но ходить не получается — отсутствует шагательный рефлекс. Ножки, как каменные столбы — спастика... Придется маме попотеть не одну неделю внаклоночку да ножки в руки и вперед — вырабатывать рефлекс.

**1 год.** Ура! Прошел через комнату сам... Неужели мой сын с параличом и косолапостью пошел в год, как все нормальные дети? Не зря бессонные ночи и сумасшедшие по напряже-

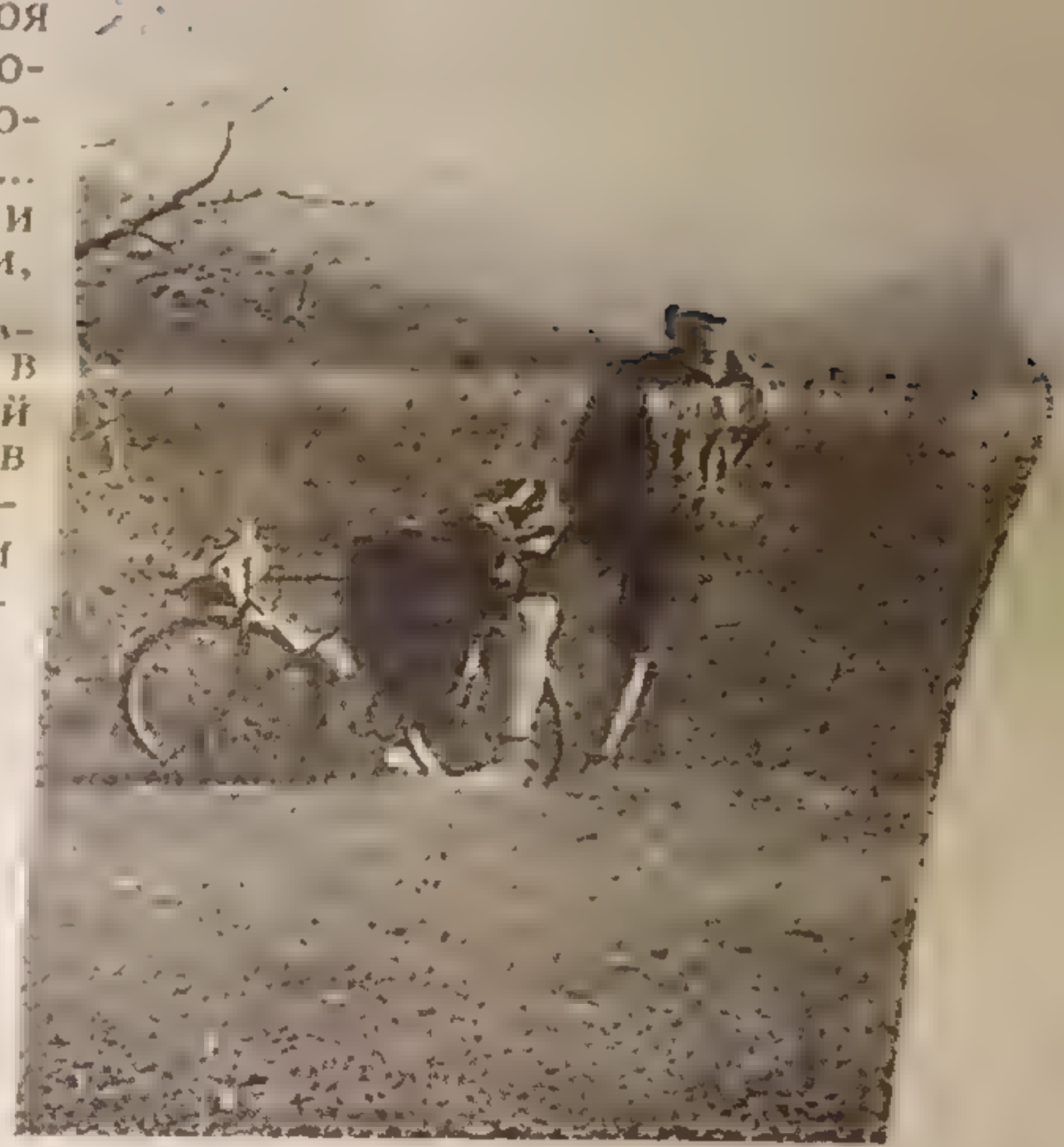
нием ножки. Газучилась моя крошка не только ходить, но и говорить — за 4 месяца не сказал ни слова. Врачи говорят — олигофрения... Не верю! Ведь со мной он говорит и даже песенки поем вместе. Господи, дай силы бороться...

**2 года 4 месяца.** Приехали в Евпаторию со своим велосипедом: в одной руке сынуля с температурой 39°C (начался внезапно отит), в другой велосипед, а саквояж с вещами за спиной. Спасибо добрым людям — отвели на квартиру, подсадили, где купить курсовку для лечения и питания... В больницу и на процедуры, в грязелечебницу и на массаж, в столовую и на пляж — везде успеваем.

Спасибо велосипеду! Что бы мы делали без него? Три месяца в Евпатории не пропали даром: грязь на воротниковую зону и на ножки, импульсный ток, массажи и теплое море — понемножку снимали спастический тонус. (А всего на этом детском курорте мы были 6 раз.)

**4 года.** Пора, дружок, переходить на двухколесный велосипед. Посмотри,

**P.S. Дорогие читатели!** Если вы захотите обратиться за советом к С.Н.Тарасовой, пишите в редакцию газеты, и мы обязательно ей все передадим.



#### ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

### ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ, НАДО ОБЪЕДИНИТЬСЯ

Моему сыну Сергею сейчас 25 лет. Уже 4 года как он состоит на учете в психоневрологическом диспансере, с 1998 года имеет II группу инвалидности. Когда Сергей заболел, жизнь для меня потеряла смысл, мои глаза не просыхали от слез. Было одно желание — умереть. В этот тяжелый для меня период случайно узнала о московском клубном доме «Душа человека».

Судьба свела меня с Игорем Евгеньевичем Доненко — президентом благотворительного дома «Душа человека», врачом-психиатром Людмилей Сергеевной Цветковой. Благодаря им Сергей посещает этот дом, а я приобрела медицинские и юридические знания, нашла единомышленников. Я поняла, что не одинока и что только объединившись родственники смогут действительно помочь больным членам семьи.

В прошлом году в Москве была юридически зарегистрирована Региональная общественная организация родственников и друзей душевнобольных «Поддержка». Основное направление деятельности этой организации — защита прав своих подопечных, а также информационная, моральная и психологическая помощь семьям, где есть больные. С возникновением этой организации укрепляется надежда, что вместе мы сможем улучшить жизнь наших больных родственников, позаботиться об их будущем.

Координаты организации «Поддержка»: 111394, Москва, ул. Мартеновская, 30. Тел./факс: (095) 301-72-04. E-mail: eu@qub.com

Правительство Москвы, Московская городская дума, Российская академия естественных наук, региональное благотворительное общественное движение «Здоровый город, здоровье москвичей», журнал «Здоровый город», справочник «Здоровье/Москва»

### приглашают вас принять участие в I СЪЕЗДЕ ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ МОСКВЫ

Съезд состоится 11—13 марта 1999 года в Культурном центре «Москвич» по адресу: Волгоградский пр-т, д. 46/15.

#### ПРОГРАММА РАБОТЫ СЪЕЗДА

- ✓ проблемы организации системы частного здравоохранения;
- ✓ современные достижения классической и традиционной медицины в деятельности частных медицинских предприятий;
- ✓ опыт интеграции методов классической и традиционной медицины в частном здравоохранении;
- ✓ роль общественных организаций в пропаганде здорового образа жизни, экологической грамотности духовного и нравственного здоровья;
- ✓ информационно-рекламная поддержка деятельности организаций и специалистов системы частного здравоохранения.

Адрес Оргкомитета: 103858, Москва, Вознесенский пер., 20, стр. 4; тел. 200-21-34, 178-98-64. факс 924-64-56, 292-17-50; E-mail: fpss@glasnet.ru

www.easycor.ru/fpss

УЧАСТНИКАМ СЪЕЗДА ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ СКИДКИ НА РЕКЛАМУ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ!



И все-таки главную лечебную ценность представляют даже не витамины, а лимонная кислота, которой в этом плоде содержится около 7-8 процентов. Именно она **растворяет шлаковые отложения** и способствует их выведению, в частности, соединений мочевой кислоты — уратов, провоцирующих подагру. Весьма эффективен лимонный сок **при заболеваниях суставов**, связанных с отложением солей, а также **при камнях в желчном пузыре и почках**. При этом лимон является не только лечебным, но и профилактическим средством против мочекаменной болезни.

**При ангине** (в начальной стадии заболевания) нужно съесть половину лимона средней величины вместе с кожурой. Жевать нужно медленно, чтобы сок омывал воспаленные участки слизистой оболочки горла. Через 2-3 часа — до есть оставшуюся половину. Процедуру следует продолжать до тех пор, пока не пройдет боль в горле. При этом необходимо соблюдать одно условие: лимон ничем не запивать, а пищу принимать не раньше, чем через час после процедуры.

Если неприятен вкус кожуры лимона, можно отрезать от плода 2-3 дольки, очистить их от кожуры и медленно рассасывать одну за другой у самого горла и затем проглатывать. Через час приготовить новую порцию из нескольких долек и повторить процедуру.

**Для лечения ларингита** смешать 1/2 стакана лимонного сока и 1 стакан меда, слегка прокипятить на слабом огне и принимать по 1 ч.л. с 5-минутным интервалом, пока не наступит улучшение.

**При насморке** нужно отжать прямо в ладонь немного лимонного сока и несколько раз втянуть его ноздрями. В случае возникновения жжения его следует перетерпеть, а через несколько минут промыть носовые ходы слабым раствором вареной соли. В течение дня процедуру необходимо повторить 2-3 раза.

**При хроническом бронхите** натереть на терке или пропустить через

лодильнике. Принимать по 1/2 ч.л. утром и во второй половине дня. После приема лечебной смеси нельзя пить воду или другую жидкость в течение 30-40 мин. Высокие бактерицидные свойства хрена сохраняются длительное время.

**В случае токсикоза** при беременности, сопровождаемого тошнотой или рвотой, полезно прикладывать свежий срез лимона к подложечной области на 15-20 мин, закрепив его повязкой. Для усиления лечеб-

де чем проглотить, нужно немного подержать во рту. Курс лечения — 2 месяца.

**При начальной стадии гипертонии** натереть на терке половину лимона с кожурой, смешать с сахарным песком или медом по вкусу и принимать по 1 ч.л. 3 раза в день.

**При остеохондрозе** следует утром съесть натощак в течение месяца по 1 дес. л. свежеприготовленной кашицы из одного лимона и одной головки (не зубчика!) чеснока.

**Для выведения солей из организма** 200 г лимонов обдать

жжение, головная боль начнет постепенно проходить.

2. Часть лимона с кожурой натереть на терке и смазывать полученной кашицей лоб и виски.

3. При головокружении смазывать лоб и виски слегка подогретой мякотью лимона.

**Для остановки носового кровотечения** в ноздри закапывать по несколько капель свежееотжатого сока лимона.

**Обострение хронического геморроя** можно снять, принимая по 2 ст.л. лимонного сока через каждые 2 часа.

**При грибковых заболеваниях кожи, экземах, растрескивании** рекомендуется делать примочки из свежеежатого лимонного сока, слегка разведенного охлажденной кипяченой водой.

**При судорогах ног** в течение двух недель ежедневно (утром и вечером) смазывать стопы соком лимона, после чего лежать 15-20 мин, чтобы сок впитался в кожу.

**Для удаления мозолей** распарить ноги в горячей воде, тщательно вытереть их и прикрепить к мозолям кожу лимона с небольшим количеством мякоти. Процедуру повторять в течение 4-5 дней.

Впрочем, наряду с очевидными достоинствами у лимона есть и ряд недостатков, которые следует учитывать тем, кто намерен применять его в лечебных целях. Прежде всего нужно строго соблюдать дозировку. В слишком большом количестве лимоны способны вызвать утончение зубной эмали. У некоторых людей даже после 2-3-разового чаепития с лимоном в течение суток обостряется чувствительность к горячей и холодной пище, снижается порог болевой чувствительности кариозных зубов при ее пережевывании.

Кроме того, слишком большое количество лимонного сока может вызвать преждевременное смещение камней в почках и желчном пузыре. И, если их диаметр превышает 8-10 мм, они способны закупорить мочеточник или желчный проток. Наконец, лимоны про-

## «КОРОЛЬ ЦИТРУСОВЫХ»

Тако е  
название  
лимон полу-  
чил потому,  
что в нем

**содержится целый кладезь витаминов: А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р и С. Причем их содержание значительно выше, чем в остальных цитрусовых, не говоря уже о других фруктах. В некоторых сортах оно достигает 83 процентов. Столь богатый витаминный набор оздоравливает весь организм, активизируя иммунную систему и стимулируя кроветворение.**

ного воздействия одновременно можно выпить 1/2 стакана отвара лимона.

**При недостатке молока у кормящих матерей** один измельченный лимон смешать с 2 ст.л. семян тмина и 1/2 стакана сахарного песка, залить 1 л теплой воды и кипятить, помешивая, на слабом огне 8-10 мин. Настаивать, пока смесь не остынет. Затем процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

**При стенокардии и миокардите** отжать сок из 10 лимонов, добавить 1 л меда и кашицу из пропущенных через мясорубку 10 голо-

кипятком, натереть на терке вместе с кожурой, добавить 200 г меда и 200 г оливкового нерафинированного масла. Все перемешать, положить в банку и поставить на 10 дней в холодильник. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день за полчаса до еды (смесь перед каждым приемом — перемешивать). Через полгода курс лечения повторить.

**При головной боли:**

1. От свежего лимона отрезать концевую часть так, чтобы ее диаметр в плоскости среза был не меньше 2-2,5 см, удалить мякоть и



ка не наступит улучшение.

При насморке нужно отжать прямо в ладонь немного лимонного сока и несколько раз втянуть его ноздрями. В случае возникновения жжения, его следует перетерпеть, а через несколько минут промыть носовые ходы слабым раствором поваренной соли. В течение дня процедуру необходимо повторить 2-3 раза.

При хроническом бронхите натереть на терке или пропустить через мясорубку свежий корень хрена в таком количестве, чтобы полученная масса заполнила 1/4 стакана. Отжать туда сок 2-3 лимонов, тщательно перемешать и хранить в хо-

щих матерей один измельченный лимон смешать с 2 ст.л. семян тмина и 1/2 стакана сахарного песка, залить 1 л теплой воды и кипятить, помешивая, на слабом огне 8-10 мин. Настаивать, пока смесь не остынет. Затем процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

При стенокардии и миокардите отжать сок из 10 лимонов, добавить 1 л меда и кашицу из пропущенных через мясорубку 10 головок чеснока. Смесь хорошо перемешать и оставить в закрытой стеклянной банке на 7-10 дней. Принимать 1 раз в день по 4 ч.л. Содержимое каждой ложки, преж-

жить в банку и поставить на 10 дней в холодильник. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день за полчаса до еды (смесь перед каждым приемом — перемешивать). Через полгода курс лечения повторить.

При головной боли:

1. От свежего лимона отрезать концевую часть так, чтобы ее диаметр в плоскости среза был не меньше 2-2,5 см, удалить мякоть и белый внутренний слой. Очищенную корку приложить внутренней стороной к виску и держать до тех пор, пока на коже под ней не появится пятно красного цвета. Когда в этом месте возникнет легкое

чувствительности кариозных зубов при ее пережевывании.

Кроме того, слишком большое количество лимонного сока может вызвать преждевременное смещение камней в почках и желчном пузыре. И, если их диаметр превышает 8-10 мм, они способны закупорить мочеточник или желчный проток. Наконец, лимоны противопоказаны при хроническом энтероколите, гастрите и язвенной болезни с повышенной кислотностью желудочного сока.

Сергей Демкин

Можно сказать, что я невольно поставил на себе эксперимент. Смело съев немного кабачковой икры, взятой рядом с темными пятнами, я через полчаса принял 8 ч.л. «синего йода», а еще через полчаса — стакан «серебряной воды».

Воздействуя на те и другие, мы активизируем защитные силы организма. Поэтому я принял сначала горячий душ, затем облился из таза холодной водой (после этого боль прошла) и лег спать.

Через два часа вместе со мной проснулась и

него йода» и «серебряной воды» их антисептическое действие взаимно нейтрализуется.

Нельзя забывать мудрую пословицу: лучшее враг хорошего. Крайне нежелательно, не зная механизма взаимодействия, использовать для

## УКУС СКОРПИОНА... ПОЛЕЗЕН



Сегодня в природе насчитывают более семисот видов скорпионов. Жителям юга хорошо знаком болезненный укус этого насекомого, пожалуй, одного из немногих, внушающих людям какой-то суеверный ужас. По некоторым поверьям, ими якобы кишит преисподняя. Воздействуя ядом скорпиона, средневековые алхимики пытались превратить «обычные» металлы в золото. В Древнем Египте это насекомое считали священным, а астрологи превратили его даже в символ — зодиакальное созвездие Скорпиона олицетворяет личность, которая, выражаясь обыденно, может «больно укусить».

Скорпиона следует опасаться скорее ночью, когда он выходит охотиться на пауков и других насекомых, поскольку днем спит. Но самое главное — укус его смертелен только для мелких грызунов и насекомых, но не для нас с вами. Для человека он очень болезнен (пораженное место вспухает, повышается температура, начинается озноб), но

жизни, как правило, не угрожает. Достоверно известны лишь несколько случаев гибели детей, ужаленных крупными тропическими скорпионами.

Более того, укус скорпиона для человека может быть даже полезным. Не случайно его яд используется сейчас, подобно змеиному, в лечебных целях.

Но береженого Бог бережет! Так что, если вас вдруг укусил скорпион, воспользуйтесь рекомендацией древних египтян: разрежьте пополам лимон, одну половинку прижмите к ужаленному месту, а вторую начните... сосать — и все должно пройти: мякоть лимона, изобилующая витамином С, обладает прекрасным оздоравливающим действием.

А вот средство, эффективное также и при укусе тарантула: поломать головок от серных спичек, заварить их крутым кипятком (пачка спичек на стакан кипятка) и, сутки настояв, делать примочки к пораженному месту.

Ирина Суровцева

## ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ

Открыв купленную на оптовом рынке стеклянную банку с кабачковой икрой, я обнаружил на ее поверхности два темных круга, но не придав этому серьезного значения, тем более что у меня, как я полагал, было два эффективных антисептических средства — «синий йод» и «серебряная вода», полученная с помощью ионатора.

Вначале никаких тревожных симптомов. Однако через некоторое время начались боли в животе и правом боку. Тогда я решил лечиться иначе: стимулировать иммунную систему, попеременно обливаясь то очень горячей, то холодной водой. (Этот способ уже помог мне при гриппе — я выздоровел за 12 часов.) Холодовых точек у нас на теле около 600 000, тепловых же — в 10 раз меньше.

боль в боку, я вновь избавился от нее циркулярной водной процедурой и лег спать. Через два часа все повторилось. Так продолжалось в течение суток. На следующий день я был здоров.

Почему же подвели меня и «синий йод», и «серебряная вода»? Ответ на этот вопрос я получил от изобретателя, кандидата химических наук Г.Я.Власенко. Он объяснил, что при приеме «си-

лечения одновременно различные средства — в лучшем случае они нейтрализуют друг друга, в худшем же, например, принимая при отравлении одновременно «синий йод» и марганцовку (раствор марганцево-кислого калия) вы получите сильнейший ожог пищевода и желудка.

Так что будьте осторожны и — здоровы.

Бронислав Сторожук



«Если быть — то лучшим»

Ему всю жизнь не везло — «ужасные» родители и традиционные двойки в школе, отвратительная работа и такие же сотрудники, отсутствие карьерного роста и вечные финансовые проблемы, скучные друзья и сварливая жена.

Он с детства запомнил, что мужчина обеспечивает достаток в семье, что он «охотник», «добытчик» и «воин», что благополучие семьи зависит полностью от него, а подруги жены в первую очередь обсуждают работу мужей. Но ему хронически не везло. Он чувствовал себя причиной всех бед собственной жены, а может быть, и всех несчастий Вселенной. Раненое самолюбие постоянно напоминало о себе, как незаживающий гнойник. Хотелось быть первым.

Еще будучи подростком, он видел, как одноклассники добиваются успехов. Один получил кубок за игру в футбол, другой классно разбирался в поп-музыке, третий мог бешено гонять родительскую «тачку», четвертый уже «одной ногой» был в университете. На этом фоне он стал сам себе противен. Даже пытаясь познакомиться с симпатичной девушкой из параллельного класса, заикался и краснел от неуверенности и застенчивости.

Прошли годы серых будней, похожие один на другой. Комплекс неполноценности оказался на редкость прочным. Однажды, в очередной раз услышав от жены: «Да ты тюфак и никчемность! Даже заработать нормально не можешь», — он вскипел. Понял, что больше не хочет быть неудачником. Бешено захотелось самоутвердиться. Хоть в чем-то.

Впрочем, много ли на свете существует людей, не нуждающихся в самоутверждении? Очевидно, имен-

но эта потребность и заставляет женатых мужчин заводить романы. (По статистике, 74% мужчин и 26% женщин в России изменяют своим супругам, а 11% всех детей не являются детьми своих законных отцов.)

СЕМЕЙНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

## ЛЮБИТЕЛИ ИНТРИЖЕК ПОНЕВОЛЕ

*Когда-то О. Уайльд заметил: «В жизни человека может быть только две трагедии — недоступность желанной цели и ее осуществление». Невольно согласишься с английским мастером парадоксов, с удивлением замечая общую направленность действий и у карьеристов, и у «профессиональных неудачников». Впрочем, сходство это — чисто внешнее.*

Объект для самоутверждения нашелся быстро — на пустынной станции метро. Вторую девушку он встретил в доме отдыха. Третья была соседкой по даче. Четвертая — сослуживицей... Длинный список помог постепенно избавиться от чувства неполноценности. Жизнь стала осмысленной, разнообразной и веселой. На сварливую жену он перестал обращать внимание. Очень изменился внешне. Знакомые женщины считали его обаятельным и уверенным в себе...

Но в глубине души он так и остался маленьким неудачливым мальчиком, приносящим из школы сплошные двойки.

«Поговори хоть ты со мной»

Он везде и всюду лидер. Изящен, ироничен, мудр. Его веселым исто-

риям в компаниях, кажется, нет конца. Он на зависть всем профессионально успешен. У него блестящая карьера и все атрибуты финансового благополучия: отличная квартира, дача, машина. Пожалуй,

единственное, чего ему остро не хватает в жизни, — так это женщины, понимающей с полуслова. Единственное, что его мучает, — отсутствие теплого и доверительного общения. А ведь это не так уж и мало.

Родная жена оказалась способной не только «остановить на скаку коня и войти в горящую избу», но и дорастать за пару лет до заведующей отделом крупной фирмы. Не уступая в остроумии собственному супругу, она порой поражала его редким цинизмом. Ее аристократические манеры и любовь ко всему красивому и эстетичному сочетались с холодным умением манипулировать людьми. Высокий интеллект, «нордический характер» и отличная память, хотя и с удивитель-

ной забывчивостью по отношению к людям, которые ей помогли. Своего мужа она держала на расстоянии... Даже со стороны было видно, что это не семья, а живущие под одной крышей совершенно чужие друг другу люди.

Несмотря на всевозможные красивые победы «на стороне», сама победа не была для него самоцелью. Любовницы играли роль психотерапевта, часами терпеливо выслушивая замысловатую историю жизни уважаемого ловецеласа. В такие минуты он забывал о хроническом чувстве одиночества, становился щедрым и добрым. Но в конце концов противный писк пейджера возвращал «Казанову» к реальности. Работа, семья, работа... Редкие и ужасно скучные вечеринки, на которых можно разве что немного блеснуть интеллектом и остроумием.

«Что делать?»

Что же делать, чтобы изменить тяжелую ситуацию в семье? Наверное, зная причину «нестандартного» поведения мужа, умная жена сумеет разработать успешную тактику. Не лишней будет и консультация опытного психолога. Но все это — при двух обязательных условиях. *Первое:* если жене не безразличен психологический дискомфорт мужа и она искренне хочет ему помочь (а не пилить «неудачника» или иронизировать над «вторым Богом»). *И второе:* если муж не просто решительно настроен сохранить семью, но и способен радикально пересмотреть свое отношение к жизненным ценностям. В противном случае не помогут, увы, самые дорогие консультации самых известных семейных психотерапевтов.

Анна Гаганова, психолог

«ВСПЫЛЬЧИВ, НО ОТХОДЧИВ...»,  
КАКИ ЧАЕПИТИЕ СО «СВАХОЙ»

щин, обращающихся в службу знакомств, имеют высшее образование.

В картотеке немало пожилых людей. Был один старенький профессор, который желал познакомиться с юными длинноногими блондинками без де-

рые родители присмотрят за девочкой) и попытаться там наладить жизнь. Казалось бы, все очевидно, но чем-то тоже немаловажно.



...много ли на свесу-  
ществует людей, не нуждающихся в  
самоутверждении? Очевидно, имен-

«Поговори хоть ты со мной»  
Он везде и всюду лидер. Изыщен,  
ироничен, мудр. Его веселым исто-

му сочтались с холодным умением  
манипулировать людьми. Высокий  
интеллект, «нордический характер» и  
отличная память, хотя и с удивитель-

...помогут, увы, самым дорогим  
сультации самых известных семей-  
ных психотерапевтов.

Анна Гаганова, психолог

## «ВСПЫЛЬЧИВ, НО ОТХОДЧИВ...», ИЛИ ЧАЕПИТИЕ СО «СВАХОЙ»

По данным Московской городской консультации по вопросам семьи и брака, каждый третий в столице одинок, не сумел найти свою «половинку», создать нормальную семью. И это очень грустно, ведь в нашей сегодняшней нелегкой жесткой жизни характер одиночества особенно крут. Люди, теряющие семью, порой теряют и смысл жизни. Может быть, поэтому возрастает значение и популярность служб знакомств. В них работают опытные профессиональные «свахи», которые многим женщинам и мужчинам помогают найти друг друга и создать семейный очаг.

Девушки неторопливо рассаживаются в креслах и исподволь рассматривают друг друга — ведь сегодня они соперницы. Молодые, от двадцати до двадцати пяти, красивые, нарядные и ухоженные. Появляются джентльмены, большинство из них в костюмах и галстуках. Очень заметно волнение, которое они пытаются замаскировать шутками. Десять против десяти — начинается блиц-встреча.

«Сваха», в роли которой выступает консультант службы знакомств Валентина Ивановна КОКОРЕВА, предлагает молодым людям поговорить о чем-то их волнующем. Существует предварительное условие — независимо от того, какое впечатление на мужчину произвела девушка, он должен пообщаться с ней хотя бы три-пять минут. Постепенно завязывается общий разговор. А через час компания и расходиться не хочет. Многие обмениваются телефонами.

Такие динамичные встречи организуют в основном для молодежи. Пожилым людям требуется другая атмосфера: с чаепитием и танцами их молодости.

Большинство желающих познакомиться выбирают традиционный путь, заполняя анкету и сообщая не только общие данные, но и неформальные сведения о себе, требования к будущему спутнику жизни.

Конечно, желательна фотография. Девушки предпочитают вклеивать цветные снимки, мужчины — обычные, паспортные. На каждой папке с анкетами индекс, зашифровывающий год рождения, рост, образование, количество детей и т.д.

...Солидный мужчина лет шестидесяти, генеральный директор коммерческой фирмы, долго мучается над анкетой. Понятно, каждому хочется, чтобы его скорее поняли и оценили. «Хотел бы познакомиться с симпатичной, стройной шатенкой. Увлекаюсь джазом, очень люблю танцевать, если попадается хорошая партнерша. Вспыльчив, но отходчив...»

Просмотрев опытным глазом анкету, Валентина Ивановна сразу отмечает, что этому человеку будет нелегко найти спутницу жизни. Слишком много требований. Да еще, кажется, хочет, чтобы жена плясала под его дудку, — шутит она.

«Ищу добрую, отзывчивую женщину и хорошую хозяйку», — такую неформальную информацию оставил слесарь-ремонтник. И ему быстро нашлась пара — работница столовой.

Женщинам, заполняющим анкеты, «свахи» обычно советуют не выпячивать своих ученых званий и степеней, высоких должностей. Слишком умную женщину мужчины слегка побаиваются. Хотя 90 процентов жен-

щин, обращающихся в службу знакомств, имеют высшее образование.

В картотеке немало пожилых людей. Был один старенький профессор, который желал познакомиться с юными длинноногими блондинками без детей. Его пытались тактично образумить. Сейчас мало найдется женщин, которые готовы заключить неравный брак, чтобы стать супругой профессора. Впрочем, всякое бывает...

Вот уже более года в картотеке остается невостребованной анкета: «...бравый офицер в отставке, семидесяти лет, ищет спутницу — даму лет сорока. Два высших образования, квартира, машина, не отягощен детьми и внуками. Очень сексуален». Поиск затянулся, но офицер не теряет надежды.

Валентина Ивановна уже с порога, как говорится, видит человека, представляет возможного будущего спутника и делает подсказку по картотеке. Почти никогда не ошибается, хотя отношения тех, кто сделал выбор, складываются по-разному. Была, к примеру, пара немолодых людей, которые встречались около двух лет, собирались пожениться и все-таки вынуждены были расстаться — браку категорически воспротивились дети.

Однажды в службу знакомств зашел (так, для хохмы, как он потом признался) один известный бард, красавец-мужчина. Посмотрел картотеку — и обомлел: Она! Через три месяца они поженились. В знак благодарности певец оставил «свахе» кассету со своими песнями.

— Разные у нас бывают посетители, — рассказывает Валентина Ивановна. — Служба московская, но обращаются и иногородние. Как-то приехал «желающий познакомиться» из Ярославля, очень хотел жену-москвичку. По виду — настоящий бомж. С ним дочка лет пяти, Сотрудники службы были потрясены: девочка едва держалась на ногах, кожа да кости, глаза голодные. Работники службы накормили ее, а отца уговорили оставить мечту о москвичке, вернуться в Ярославль (дома хоть ста-

рые родители присмотрят за девочкой) и попытаться там наладить жизнь. Казалось бы, все очевидно, но человек нашел участие, ему согрели душу, а это тоже немаловажно.

Однажды приехала из Кисловодска молодая женщина, ее не оставляла мысль о самоубийстве. Вернее сказать, она не приехала, а бежала из родного города. Красавица, умница, но... «не родись красивой». Сначала ее бросил муж, потом при загадочных обстоятельствах погибла сестра. Угрожали и ей. Отчаяние толкнуло ее в городскую службу семьи на Пятницкой, на помощь она не слишком надеялась, но обрела здесь друзей. Для начала ее направили на прием к психологу — после пережитых стрессов у нее руки тряслись. Потом познакомили с хорошим человеком, который стал ей опорой. Теперь женщина ожила, прекрасно выглядит, готовится к свадьбе.

Есть у службы знакомств и постоянные клиенты. Это люди, которые просто втянулись в поиск друга или подруги, как в увлекательную игру. Они приходят сюда пообщаться, расширить круг знакомств. И это, по мнению консультантов службы, тоже полезно. Если человек всегда «в фокусе», кому-то интересен, у него повышается самооценка. Постепенно он преобразается, расцветает, раскрывает свой потенциал. Такому человеку не грозит одиночество.

Татьяна Харламова

### НАША СПРАВКА

За пятнадцать лет существования Московской городской консультации по вопросам семьи и брака сюда обратились более ста тысяч человек. Сегодня в картотеке около 600 клиентов, причем обоего пола. Так что найти здесь свою судьбу вполне реально.

Адрес консультации: Москва, Пятницкая ул., д.30, стр.1. Тел. 951-65-57 (психологическая помощь), 951-53-90 (служба знакомств).





Учитывая пожелания большинства наших читателей и направленность газеты «Помоги себе сам», кандидат медицинских наук, врач Мари-

на Владимировна Лавдовская основное внимание уделяет фитотерапевтическим рецептам, а также советам по рациональному питанию. Однако и Марина Владимировна, и редакция настоятельно рекомендуют прежде, чем приступить к лечению, проконсультироваться с врачом.

## «МАРВЕЛОН» — «ЗА» И «ПРОТИВ»

«Я пять лет принимаю «Марвелон». Хотелось бы знать, как он влияет на организм? Как долго можно его принимать?»

Л.И.Прозорова, Алтайский край

«Марвелон» (фирма Organon, Нидерланды) — комбинированный контрацептив, или противозачаточное средство. Кроме своего основного назначения, препарат может помочь при наличии вульгарных угрей, повышенной волосатости у женщин, при себорее.

Как у всякого гормонального препарата, у «Марвелона» есть побочные действия: после отмены лекарства возможно нарушение менструального цикла; возникновение грибкового поражения внутренних органов, в первую очередь половых (кандидоз); обострение желудочно-кишечных заболеваний; повышение артериального давления; возникновение отеков, аллергических кожных сыпей; депрессия. Поэтому прием «Марвелона» противопоказан женщинам, страдающим нарушением жирового обмена, курящим после 35 лет, имеющим герпетическую инфекцию половых органов, больным с заболеваниями печени, тяжелым

гипертоникам и сердечникам. Этот препарат также нельзя принимать при вагинальных кровотечениях, причина которых не выяснена. Особенно осторожно это противозачаточное средство должны применять женщины с головными болями, с эпилепсией, анемией, с миомой матки или эндометриозом. «Марвелон» может способствовать возникновению тромбов после операции или после длительного пребывания в лежачем положении. И, конечно, как любое гормональное средство, «Марвелон» не стоит принимать больше года без обследования у гинеколога и терапевта с обязательным анализом крови и исследованием коагулограммы.

## РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

«Расскажите, пожалуйста, о рассеянном склерозе. Этим заболеванием последние 2 года страдает мой брат. Ему 37 лет. Какова причина болезни, как можно приостановить ее развитие, какое может быть проведено лечение?»

Татьяна Юрьева, Башкирия

теплым климатом. Чаще заболевают лица с неполноценностью иммунной системы.

Погибшая нервная ткань замещается более грубой (рубцовой). Чаще всего страдают зрительные нервы, ствол мозга, мозжечок, спинной мозг. Обычно рассеянный склероз начинается в период от 16 до 45 лет. Длительность заболевания от 2 до 30-40 лет.

Начало болезни медленное, незаметное. Первые жалобы, как правило, на нечеткость изображения, проходящую слепоту, снижение остроты зрения, на наличие полей выпадения изображения (скотом). У некоторых больных возникает двоение в глазах, косоглазие. Реже первыми проявлениями могут быть различные невроты, нарушение мочеиспускания, недержание мочи, слабость (парез) лицевого и тройничного нервов. В дальнейшем появляется неустойчивость походки, слабость и нарастающее дрожание в верхних и нижних конечностях. У многих женщин нарушается менструальный цикл, у мужчин развивается импотенция. Могут возникнуть эмоциональная неустойчивость, излишнее, в некотором роде, искусственное оживление (эйфория) или, напротив, подавленное настроение (депрессия). С течением времени, как правило, сни-

массой побочных реакций, поэтому пациенты должны находиться под контролем специалистов-невропатологов, лечение в основном должно осуществляться в клиниках.

Чаще всего назначают гормональные препараты, длительный прием которых может вызвать развитие туберкулеза, сахарного диабета, привести к появлению медикаментозных язв, повышению артериального давления, усугублению болезни почек. Во избежание язвы желудка необходимо принимать их вместе с альмагелем, ранитидином, Де-Нолом, кваметалем. Помимо гормонов применяют другие препараты, подавляющие атаку иммунных клеток на нервную ткань, — иммуносупрессанты. Сочетанное назначение этих препаратов позволяет добиться ремиссии на 6 месяцев — 2 года.

Сейчас в некоторых клиниках проводят облучение лимфоузлов шеи, подмышечной области, средостения, периаортальной зоны и селезенки. Пробуют вводить подкожно кополимер-1, который эффект имеет от назначения бета-интерферона, который положительно влияет на противовирусный иммунитет. Иногда в какой-то степени помогает плазмаферез.

Помимо специфического лечения нужны антиспастические сред-

шечки под локти, водные и воздушные матрацы.

Для нормальной функции мочевого пузыря нужно обязательно регулировать прием жидкости, опорожнять пузырь в определенное время, при необходимости выпускать мочу катетером.

Чтобы не возникали пролежни, особое внимание нужно уделять состоянию кожи: обязательно ежедневно протирать и просушивать ее.

Больным рассеянным склерозом опасны инфекции, отравления, переутомление. При появлении признаков общих инфекций — постельный режим, антибиотики, жаропонижающие. Пациентам не рекомендуется менять климат, длительное время находиться на солнце, показано ограничение тепловых процедур, физиотерапии.

В качестве вспомогательных средств для повышения сопротивляемости организма инфекциям, уменьшения утомляемости, вялости, улучшения аппетита и настроения рекомендуются настойка аралии маньчжурской или таблетки сапарала в сочетании с витаминами (аскорбиновая кислота, никотиновая кислота, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, рутин) и минеральными солями (фитин и др.), настойка женьшеня, настойка заманихи, экстракт элеутерококка. Их прием также с



рассеянным склерозом чаще болеют жители северо-западных районов Европейской части страны; в городах заболевание встречается чаще, чем в сельской местности.

В последнее время предполагают, что рассеянный склероз относится к так называемым «медленным инфекциям», то есть причиной заболевания служит вирус, проникающий в нервную систему человека, существующий в ней незаметно многие годы и проявляющийся лишь в результате повреждения иммунной системы. Клетки иммунной системы больного стремятся уничтожить вирус, но одновременно с этим они «набрасываются» на покрывающую нервные волокна нервную ткань, состоящую из белка миелина (происходит разрушение, или демиелинизация нервных волокон). Нервные волокна, лишённые миелина, перестают проводить импульс-сигналы от головного мозга к спинному и наоборот.

Для возникновения этого тяжёлого недуга имеет значение наследственная предрасположенность; частота развития болезни возрастает при переезде из регионов с холодным климатом в регионы с более

тёплым. В верхних и нижних конечностях. У многих женщин нарушается менструальный цикл, у мужчин развивается импотенция. Могут возникнуть эмоциональная неустойчивость, излишнее, в некотором роде, искусственное оживление (эйфория) или, напротив, подавленное настроение (депрессия). С течением времени, как правило, снижается интеллект. Происходит изменение почерка, речь становится скандированной. В далеко зашедших случаях больные теряют способность выполнять произвольные точные движения, а иногда происходит и полный паралич конечностей. Однако у трети пациентов болезнь протекает благоприятно. Они могут работать, иметь семью, детей, хотя, конечно, им необходимо регулярно проходить курсы лечения.

Пока, к огромному сожалению, не существует препаратов, которые могли бы полностью восстанавливать нормальную структуру нервных волокон. Поэтому основное лечение рассеянного склероза направлено на замедление разрушения нервной ткани. Специфическое лечение проводится препаратами, обладающими

тением, периаортальной зоны и селезенки. Пробуют вводить подкожно кополимер-1, который эффект имеет от назначения бета-интерферона, который положительно влияет на противовирусный иммунитет. Иногда в какой-то степени помогает плазмаферез.

Помимо специфического лечения нужны антиспастические средства. Поощряется хотя бы небольшая физическая нагрузка. Если активные движения затруднительны, нужно несколько раз в день проделывать полный спектр пассивных движений. Многим пациентам помогают различные ортопедические приспособления (костыль с опорой на предплечье и кисть, рамка на колесах и т.д.).

Для уменьшения тугоподвижности суставов — выполнять 4 раза в день физические упражнения; в частности, для предотвращения тугоподвижности суставов нижних конечностей выпрямлять на ночь ноги и поддерживать их в таком состоянии бинтованием. Для снятия неприятных ощущений от давления на определенные участки тела могут помочь подкладные поду-

шки, улучшения аппетита и настроения рекомендуются настойка аралии маньчжурской или таблетки сапарала в сочетании с витаминами (аскорбиновая кислота, никотиновая кислота, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, рутин) и минеральными солями (фитин и др.), настойка женьшеня, настойка заманихи, экстракт элеутерококка. Их прием также следует согласовывать с лечащим врачом.

Конечно, рассеянный склероз — хроническое, очень тяжелое заболевание, в корне меняющее жизнь не только больного, но и его родственников и ближайшего окружения. Но многое в течении болезни будет определять и настрой больного на борьбу с недугом. Больному лучше не оставаться «один на один» с болезнью: сейчас существуют центры социально-психологической реабилитации, в Москве создано общество больных рассеянным склерозом. Общение друг с другом в таких центрах помогает многим пациентам обрести себя в каких-то других жизненных ипостасях, дает возможность почувствовать себя полноценным членом социума, имеющим безусловное право на надежду излечения.

## ЕЩЕ РАЗ ОБ АДЕНОМЕ

«Я болею аденомой предстательной железы. Мне 79 лет, слабовато сердце, поэтому удаление опухоли врачи не проводят. Есть ли другой способ убрать аденому?»

П.И.Фомин, н.Раздольный

С такой ситуацией, к сожалению, сталкиваются многие больные. Связано это, в первую очередь, с возрастом, в котором у большинства обнаруживается опухоль — старше 50 лет. Как правило, этому сопутствуют и другие заболевания — ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, сахарный диабет и т.п. Поэтому хирурги вынуждены зачастую идти на удаление опухоли в два этапа: первый этап — наложение цистостомы (свища) над лобком, что позволяет улучшить работу почек и

мочевого пузыря, и лишь затем переходить ко второму этапу — удалению опухоли через мочевой пузырь. Однако эта операция достаточно травматична, сопровождается большой кровопотерей, после ее проведения больные нуждаются в длительном выживании. Препятствием к проведению подобной операции могут быть сопутствующие заболевания. Совсем недавно на кафедре урологии Российской медицинской академии последипломного образования разработан метод удаления аденомы с помощью лазера. Он гораздо менее травматичен и к тому же бескровен. Операции этим методом проводятся при отсутствии у больного противопоказаний в больнице им. С.П.Боткина в Москве.

В настоящее время у многих больных появился также шанс из-

бежать операции за счет приема нового, уже хорошо зарекомендовавшего себя препарата — «Проскара» (фирма Merck Sharp, Нидерланды). При постоянном приеме препарата по 1 таблетке в день уже через 3 месяца отмечается уменьшение объема опухоли, через 4 месяца увеличивается скорость моче-

испускания и через 7 месяцев помимо этого уменьшается непроходимость мочевых путей. Побочных реакций на препарат пока не было замечено. Но, конечно, по поводу приема препарата необходимо проконсультироваться с урологом и курс лечения проводить под его постоянным контролем.

**ВДОХ** ВСЕРОССИЙСКОЕ  
ДОБРОВОЛЬНОЕ  
ОБЩЕСТВО  
ХОЛОСТЯКОВ

E-mail: fw@cea.ru; www.cea.ru/~fw/

**«Живи как дышишь»**

программа для холостяков

Консультации каждую субботу с 12.00 до 15.00 по адресу:  
Волгоградский пр-т, 46/15, КЦ «Москвич», 3-й этаж, холл перед  
магазином «Помоги себе сам» (проезд: ст. м. «Текстильщики»)



Если в XIX веке ученым было известно значение многих жизненно важных органов — сердца, легких, печени, почек, то некоторые органы, в том числе гипофиз и щитовидная железа, оставались малоизученными.

Около ста лет назад французский физиолог Ш. Броун-Секар впервые классифицировал их как железы внутренней секреции (или, как их теперь называют, эндокринные). Особенность этих желез состоит в том, что у них нет выводного протока. Однако к ним подходят очень

для биологических процессов организма йодосодержащие гормоны, — говорит Елена Владимировна ХОДЬКОВА, врач-эндокринолог клинической больницы № 1 им. Н.И. Пирогова. — Они стимулируют газообмен в организме: поглощение кислорода и выделение углекислого газа. Кроме того, при недостатке или, наоборот, перенасыщении организма белком, гормоны щитовидной железы — тироксин и трийодтиронин — регулируют синтез белка. Эти же гормоны усиливают обмен веществ, возбуждают

сонливым и ленивым, как Обломов. Постоянно ощущает вялость и слабость, у него замедляется речь, снижается трудоспособность, ухудшается память. С возрастом функции щитовидной железы также ослабевают, и поэтому у пожилых людей подобные симптомы наблюдаются чаще. Дальнейшее развитие гипотиреоза может привести к его тяжелой форме — микседеме.

Напротив, повышение активности щитовидной железы проявляется тиреотоксикозом, болезнью противоположного характера. У людей с тиреотоксикозом увеличивается щитовидная железа, усиливается обмен веществ, беспокоят сильные сердцебиения, потливость, повышенная раздражительность. Избыток гормонов отрицательно влияет в первую очередь на сердечно-сосудистую систему, иногда становясь причиной нарушений ритма сердца.

Нарушение функции щитовидной железы таит много опасностей для беременных женщин. Нередко повышенная активность функции щитовидной железы приводит к выкидышу, а нехватка гормонов серьезно влияет на развитие плода. Врожденная недостаточность функции щитовидной железы служит причиной резкого отставания ребенка в умственном и физическом развитии.

Заболевание щитовидной железы — следствие серьезных «поломок» в организме. Вылечить их полностью невозможно, однако нетрудно скомпенсировать отклонение функции в ту или иную сторону синтетическими гормональными препаратами. Своевременное устранение нарушений функции щитовидной железы поможет в дальнейшем избежать инвалидности.

А.Оганесова

## ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ЗОБА...

По оценке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), предрасположенность к развитию недугов, вызванных дефицитом йода, имеется более чем у полутора миллиардов жителей Земли. Причем Россия занимает в этом списке одно из первых мест. Медики бьют тревогу: уже сейчас в мире насчитывается около трехсот миллионов обладателей зоба и тридцать миллионов страдающих кретинизмом. О профилактических мерах, которые необходимо принять, чтобы не пополнить этот страшный список, рассказывает кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник терапевтического отделения Эндокринологического научного центра РАМН Галина Федоровна АЛЕКСАНДРОВА.

— Как показывает практика, заболеваниями, вызванным дефицитом йода, наиболее подвержены дети, подростки (особенно в период полового созревания) и беременные женщины.

Ежедневная нехватка йода, поступающего в наш организм с пищей и водой, приводит не только к появлению эндемического зоба, который, в свою очередь, способствует развитию других заболеваний, в том числе рака щитовидной железы. Из-за дефицита этого микроэлемента



## СЕКРЕТЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

*Среди эндокринологов популярна одна байка. Из года в год, каждый вечер, в одно и то же время раввин читал молитву и с закатом солнца заканчивал ее. Однако к старости он все реже и реже успевал завершить чтение молитвы вовремя, и служба затягивалась до полуночи. Заключение врачей — у раввина с возрастом снизилась функция щитовидной железы.*

многие кровеносные сосуды, по которым поступает в кровь вырабатываемый железами секрет.

Щитовидная железа находится под контролем центральной нервной системы и ее высшего отдела — коры головного мозга. Она тесно взаимодействует с другими железами внутренней секреции. Как опытный диспетчер, щитовидка регулирует множество обменных процессов, в первую очередь теплообмен организма. От ее нормального функционирования зависит физическое и умственное развитие человека. Кстати, у женщин щитовидная железа больше, чем у мужчин.

— Щитовидная железа синтезирует и накапливает необходимые

клетки центральной нервной системы и др.

Для осуществления нормальной функции щитовидной железы необходимо бесперебойное поступление в организм йода, получаемого обычно с пищей и водой. Если йода в принимаемой пище или воде мало, железа не может выработать нужное количество гормона. При этом происходит ее увеличение, которое может стать значительным и необратимым. В итоге — эндемический (то есть местный, связанный с определенным географическим районом) зоб.

Нехватка тироксина в организме грозит заболеванием гипотиреозом. При гипотиреозе человек становится

Однако именно ортодонты являются изначальными целителями всех зубочелюстных патологий, которые в детском возрасте преодолеваются легче и безболезненнее. Аномалии прикуса, неправильно

сном можно использовать специальную нить — флосс — для очистки межзубных промежутков. Ведь именно здесь возникает 50-60 процентов кариозных процессов. Таким образом, ежедневный уход за зубами поможет сэкономить на

*Почему у россиян плохие зубы? — этот вопрос наш корреспондент по стоматологической специальности «Жемчуг плюс» Александр Голосинский АБРАМОВУ.*



— Шитовидная железа синтезирует и накапливает необходимые

Нехватка тироксина в организме грозит заболеванием гипотиреозом. При гипотиреозе человек становится

поможет в дальнейшем избежать ин

А.Оганесова

**Почему у россиян плохие зубы? — Этот вопрос наш корреспондент задала врачу стоматологической ассоциации «Жемчуг плюс» Алексею Евгеньевичу АБРАМОВУ.**

— Рост стоматологических заболеваний в последние 5-7 лет объясняется тем, что в России утрачен принцип профилактики. А ведь почти все медицинские авторитеты считали главным во врачебной практике именно профилактику заболеваний. Известный даже школьнику совет — показываться стоматологу два раза в год — многие не имеют возможности выполнить. Люди перестали доверять районным врачам, а обратиться к платному стоматологу далеко не каждому «по карману».

Правда, если один принцип предыдущих десятилетий постепенно сходит на нет, то другой, наоборот, возрождается. Стоматолог, как и терапевт, должен быть семейным врачом. Ведь и в стоматологии некоторые заболевания передаются по наследству. Поэтому желательно, чтобы родственники, родители и дети лечились в одном месте, у одного врача. Тогда будет ясна картина в целом, и врач сможет дать необходимые рекомендации.

Стоматологическое лечение иногда требует комплексного подхода. Хорошо, если это соблюдается. Ведь хирург, терапевт и другие врачи, специализируясь каждый в своей области, делают одно общее дело. И если у терапевта-стоматолога побывал практически каждый из нас, то про парадонтолога и ортодонта, наверное, даже слышали немногие. Парадонтолог, занимающийся лечением десен и костной ткани, и ортодонт, исправляющий прикус у детей и взрослых, сегодня не очень популярны в частных клиниках, не говоря уже о районных поликлиниках.

Однако именно ортодонты являются изначальными целителями всех зубочелюстных патологий, которые в детском возрасте преодолеваются легче и безболезненнее. Аномалии прикуса, неправильно расположенные зубы, отсутствие зубов, сверхкомплектные зубы можно начинать лечить с пятилетнего возраста и заканчивать уже в юношеском. К сожалению, этих специалистов еще очень мало и сосредоточены они главным образом в Москве и Санкт-Петербурге.

сном можно использовать специальную нить — флосс — для очистки межзубных промежутков. Ведь именно здесь возникает 50-60 процентов кариозных процессов. Таким образом, ежедневный уход за зубами поможет сэкономить на стоматологе.

И еще немного о зубных пастах и щетках. Пасты подразделяются на профилактические, лечебно-профилактические и лечебные. Большинство из нас пользуется первыми и вторыми. Последние рекомендуются



## КАК СЭКОНОМИТЬ НА СТОМАТОЛОГЕ?

И, наконец, основа профилактики стоматологических заболеваний — уход за зубами. Первый и самый важный принцип: **обязательно чистить зубы после еды.** Обычно человек утром чистит зубы, завтракает и уходит на работу (школу, детский сад). Казалось бы, какая разница, когда чистить зубы? Оказывается, очень большая. Ведь таким образом мы целый день будем ходить с «грязными» зубами. Поэтому, после того как вы проснулись, рот надо только прополоскать, а уже после завтрака почистить зубы (причем тщательно, в течение 5 минут).

После обеда надо сделать это в очередной раз или хотя бы ополоснуть рот. Вечером, после ужина, нужно вновь тщательно почистить зубы. Движения щетки должны совершаться не вперед-назад, а вверх-вниз, с целью вычистить остатки пищи. Кроме того, перед

го имеются заболевания десен, поскольку пасты этой группы включают в себя различные лечебные компоненты. Зубную щетку следует обязательно менять через каждые три месяца, так как за это время не только постепенно ослабевают и начинает разрыхляться ее щетина, но, кроме того, в ней начинают размножаться болезнетворные микроорганизмы.

Мы мало улыбаемся, в том числе и потому, что стесняемся своих зубов. Но стоматология, которая сегодня выходит у нас на новый уровень, дает надежду на то, что со временем россияне за границей не будут узнавать по плохим зубам. Ведь стоматология — один из показателей уровня жизни в стране. И если мы сможем позволить себе иметь красивые и здоровые зубы, то непременно станет больше поводов для улыбки.

Подготовила З.Барышева

заболеваниям, вызванным дефицитом йода, наиболее подвержены дети, подростки (особенно в период полового созревания) и беременные женщины.

Ежедневная нехватка йода, поступающего в наш организм с пищей и водой, приводит не только к появлению эндемического зоба, который, в свою очередь, способствует развитию других заболеваний, в том числе рака щитовидной железы. Из-за дефицита этого микроэлемента дает сбой и центральная нервная система, снижается жизненный тонус.

Поэтому врачи уделяют огромное внимание профилактике: ведь предотвратить заболевание, вызванное недостатком йода, гораздо проще, чем его лечить.

Суточная потребность организма в йоде невелика — 200 мкг. Однако россияне в среднем получают ежедневно всего 80 мкг. Восполнять этот недостаток с помощью йода, предназначенного для обработки ран, не рекомендуется, поскольку он выводится из организма, не принося никакой пользы, и может к тому же вызвать ожог пищевода.

Самый доступный способ получения йода — это употребление йодированной соли и йодированного хлеба. Обогащенный йодом хлеб может обеспечить примерно половину суточной нормы, остальное дополнит йодированная соль. Кстати, при длительном хранении эта соль теряет свои ценные свойства, поэтому не стоит запасаться ею в больших количествах.

Кроме йодированной соли и хлеба выпускаются обогащенные йодом масло, а также молочные смеси для детей.

С давних пор известно, что повышенным содержанием йода отличаются морепродукты: морская рыба, кальмары, мидии, креветки и морская капуста. Йод содержится и во многих овощах, например, в баклажанах, кабачках, брюссельской капусте, моркови, чесноке, зеленом перце...

Так что, если вы пополните рацион этими продуктами, зоб никогда не «украсит» вашу шею.

Записала А.Етимян



Вот уже много лет у меня дома живут красивые экзотические растения. Их неприхотливость и целебные свойства стали известны в нашей стране еще в 60-е годы, когда эту культуру начали выращивать в домашних условиях. Ее даже называли «комнатным женьшенем». Сегодня каланхое (а речь идет именно о нем) широко применяют в народной медицине разных стран как ранозаживляющее, противовоспалительное и кровоостанавливающее средство, при кожных болезнях, опухолях, гнойных язвах, желудочных заболеваниях.

## КАЛАНХОЕ — ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Это многолетнее травянистое растение с прямым мясистым стеблем, в природе достигающим высоты одного метра и более, относится к семейству толстянковых. Листья на коротких черешках, сочные и толстые, эллиптические или яйцевидные, тупозубчатые по краю. Цветки светло-розовые, собраны в верхушечное метельчатое соцветие. Характерной особенностью каланхое является способность образовывать между зубцами по краям листьев многочисленных «деток» — маленькие растеньица с листочками и корешками. Попадая затем на землю, они быстро укореняются.

Культивируют два вида каланхое (всего их около 120) — перистое, широко распространенное в тропическом поясе планеты, и каланхое Дегремона, родом

из юго-западной части острова Мадагаскар. Последний вид чаще можно встретить на наших подоконниках.

В биохимическом отношении каланхое изучено еще недостаточно, но уже обнаружены флавоноиды, катехины, незначительное количество дубильных веществ, полисахариды, органические кислоты (яблочная, шавелевая, уксусная, лимонная, изолимонная), витамины С и Р, ферменты, минеральные соли и

встряхивать. Через неделю содержащее фильтруют. Полученной настойкой натирают ноги (в направлении от стопы к коленям). Эта процедура сразу же избавляет от болей в ногах. Для исчезновения синей сетки мелких вен натирание настойкой каланхое нужно проводить ежедневно в течение 2-4 месяцев. Одновременно рекомендуется принимать цветочную пыльцу (аптечный препарат) по 1/2-1 ч.л. 2-3 раза в день.

Известен народный рецепт лечения гайморита мазью, в состав которой входит сок каланхое. Смешать по 1 ч.л. соков каланхое, корнеплода цикламена (того, что продается в цветочных магазинах), лука репчатого, алоэ (столетника), а также меда и мази Вишневского, взбить все до однородного состояния и, смочив в этом составе две турундочки, вложить в ноздри на 30 мин. После 20 дней процедур гайморитовые пазухи очистятся.

Таким образом, сок каланхое имеет широкий диапазон применения. Однако

«Мы слышали, что белокочанная капуста очень полезна и что она содержит витамин U. Расскажите об этом, пожалуйста, подробнее».

Семья Серебряковых, г. Тамбов

Впервые о витамине U (от лат. *улькус* — язва) заговорили в 60-е годы. Его считали загадочным и приписывали невероятные лечебные возможности. Даже называли вначале витамином V (от лат. *вита* — жизнь).

Сегодня этот препарат получил широкое распространение в Англии, Швейцарии, США, Японии и многих других странах. Его считают эффективным средством при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Однако лечебный диапазон витамина U этим не ограничивается. Установлено, что он является желудочно-кишечным средством широкого действия. Им лечат хрони-

Но начинать следует с 1/2 стакана на один прием. Полезно выпить 1 стакан перед сном, но не раньше, чем через два часа после последней еды.

Курс лечения — три-четыре недели. Для предупреждения рецидивов (возвращения болезни) курс лечения можно повторять через каждые 3-6 месяцев. При язвенной болезни боли обычно прекращаются довольно быстро, иногда на 4-5-й день, но лечение следует продолжать.

Капустный сок безвреден и весьма эффективен, но принимать его следует только под наблюдением врача.

Вообще свежий сок капусты удивительно насыщен всеми необходимыми для нашего организма веществами. Например, витамина С в белокочанной капусте не меньше, чем в лимонах и апельсинах, а в цветной капусте его содержится почти вдвое больше.

## ЦЕЛЕБНЫЙ КОЧАН

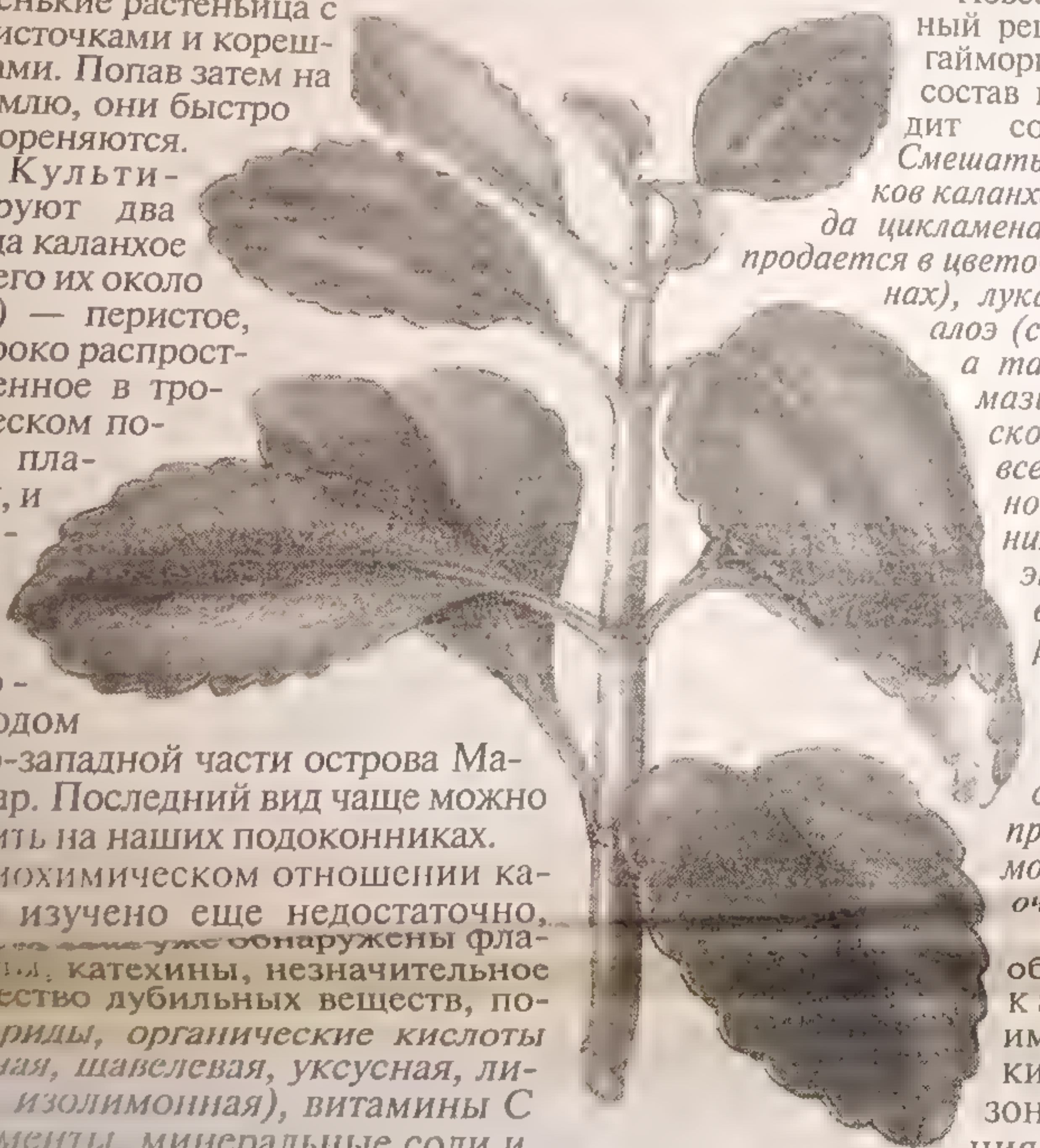
ческий и язвенный колиты (воспалительные поражения толстой кишки), гастриты (воспаления слизистой оболочки желудка), атонию (вялость кишечника), некоторые заболевания желчного пузыря и печени. Обнаружено, что витамин U обладает также защитными и профилактическими свойствами против лучевых поражений.

Все свойства витамина U еще пока не выявлены. Химики, выяснив структуру витамина, назвали его метилметионинсульфонием, медики — противоязвенным фактором, поскольку достоверно установлено, что недостаток или полное отсутствие витамина U в организме приводит к язвенной болезни.

Каждый из нас без труда может получить витамин U с соком обычной белокочанной капусты. Фармацевтический препарат витамина U представляет собой водорастворимый концентрат сока в таблетках. С лечебной целью его рекомендуют принимать 3 раза в день по 2 таблетки после еды. Чтобы приготовить такую дневную дозу из шести таблеток, требуется два литра свежего капустного сока. Не лучше ли пить

Квашеная капуста тоже богата витаминами. Зимой она служит для нас их ценным источником. Однако многое зависит от условий ее хранения. В деревянных кадках капуста хорошо сохраняет витамины, в эмалированных же ведрах и кастрюлях быстро их теряет.

Удивительно много загадок задает белый кочан науке! Попробуйте ответить на вопрос: где больше витамина С — в свежей капусте или в щах? Пожалуй, каждый, не задумываясь, скажет: конечно, в свежей! И ошибется. Любые овощи и фрукты при кипячении теряют значительную часть витаминов. Но не капуста. Ученые установили, что в вареной капусте больше витамина С, чем в сырой. В чем тут дело? Оказывается, в капустном соке содержится своеобразная форма аскорбиновой кислоты (витамина С) — аскорбинген, который при кипячении переходит в обычный витамин С. В соке капусты аскорбингена в 50 раз больше, чем в картофеле, и в 200 раз больше, чем в зеленом салате. В цельных же листьях капусты аскорбингена вообще нет! Только при их измельчении происходит цепь биохимических





на, родом из юго-западной части острова Мадагаскар. Последний вид чаще можно встретить на наших подоконниках.

В биохимическом отношении каланхое изучено еще недостаточно, хотя в его соке уже обнаружены флавоноиды, катехины, незначительное количество дубильных веществ, полисахариды, органические кислоты (яблочная, щавелевая, уксусная, лимонная, изолимонная), витамины С и Р, ферменты, минеральные соли и микроэлементы. Из листьев каланхое перистого за рубежом получен ряд лекарственных препаратов.

Установлено, что сок стеблей и свежих листьев быстро очищает раны и язвы от омертвевших (некротических) тканей и способствует быстрой эпителизации, не раздражая кожу и слизистые оболочки.

В хирургической практике его применяют также для лечения ожогов, пролежней, свищей, трофических язв, гнойных процессов, при пересадке кожи. Каланхое небезуспешно используют в качестве биостимулятора.

В стоматологии соком каланхое лечат воспаления десен (гингивиты) и слизистой оболочки рта (стоматиты), в ларингологии — хронические гонзиллиты (воспаление миндалин), насморк, а также последствия оперативного вмешательства при хроническом гнойном воспалении среднего уха. Помогает сок каланхое и при лечении офтальмологических (глазных) заболеваний.

В акушерско-гинекологической практике используют сам сок и мазь из него: при ранах промежности, разрывах при родах, эрозиях шейки матки, трещинах сосков.

Спиртовой настой цветка применяют при кожных и желудочных заболеваниях, при опухолях. Описан особый применения настойки каланхое при варикозном расширении вен. Промытыми, обсушенными измельченными (нарезанными) листьями растения заполняют половину 0,5-литровой бутылки, доливают ее доверху 70-процентным спиртом (или водкой) и ставят в темное место. Биологически бутылку необходимо

30 мин. После 20 дней процедур гайморовы пазухи очистятся.

Таким образом, сок каланхое имеет широкий диапазон применения. Однако

было бы неправильным считать это растение универсальным средством. Существует много лекарственных препаратов, которые превосходят его по эффективности. К тому же не стоит забывать, что каланхое лучше применять под руководством врача. Ведь в одних случаях пораженную поверхность орошают соком, в других — накладывают пропитанные им повязки, в третьих — делают аппликации из измельченной мякоти растения. Кроме того, прежде чем использовать каланхое, обязательно надо обработать рану (язву) и окружающую ее неповрежденную кожу, а как и чем это сделать, тоже укажет врач.

Обратите внимание на то, что сок и мазь каланхое быстро портятся и потому их следует хранить при температуре не выше 10°C. Сок каланхое продается в аптеках. Можно его приготовить и в домашних условиях: промытые листья растения пропускают через мясорубку, отжимают сок через несколько слоев марли и сливают в чистую посуду, которую хранят в холодильнике.

У меня в доме каланхое заменяет йод и зеленку. На собственном опыте я убедился в его эффективности как средства первой помощи при простуде. При необходимости отрываю от растения крупный мясистый лист, ополаскиваю его и просто жую. Получившаяся масса пригодна и для лечения горла, и как аппликация на поврежденное место.

Всем, у кого есть возможность, советую завести себе такого «доктора» — не пожалеете.

А. Банин

Каждый из нас без труда может получить витамин U с соком обычной белокочанной капусты. Фармацевтический препарат витамина U представляет собой водорастворимый концентрат сока в таблетках. С лечебной целью его рекомендуют принимать 3 раза в день по 2 таблетки после еды. Чтобы приготовить такую дневную дозу из шести таблеток, требуется два литра свежего капустного сока. Не лучше ли пить сам сок? Ведь он много активнее и полезнее таблеток.

Для приготовления сока нужно взять свежий кочан, нарезать ломтиками и пропустить два-три раза через мясорубку. Еще проще капусту натереть на терке. Вытекающую жидкость следует слить в сосуд, а капустную кашицу отжать через ткань или в соковыжималке. Выжатый сок значительно богаче витамином U, чем свободно вытекающий, поэтому он особенно ценен.

Из 1 кг капусты можно получить 2-3 стакана сока. Следует готовить сок не более чем на 1-2 дня. Хранить его нужно в холодильнике. Принимать за час до еды, 3-4 раза в день. За сутки рекомендуется выпить 2-5 стаканов.

в капустном соке содержится своеобразная форма аскорбиновой кислоты (витамина С) — аскорбинген, который при кипячении переходит в обычный витамин С. В соке капусты аскорбингена в 50 раз больше, чем в картофеле, и в 200 раз больше, чем в зеленом салате. В цельных же листьях капусты аскорбингена вообще нет! Только при их измельчении происходит цепь биохимических реакций, завершающихся его образованием.

Помимо витаминов U и С, в капусте обнаружены каротин (провитамин А) — в зеленых листьях и витамины В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub> — в белых листьях. Минеральный состав капусты очень богат: особую ценность представляют фосфор, калий, сера. Много в капусте ферментов, имеются сахар и ростовые вещества, а также до 16 свободных аминокислот, в том числе так называемые незаменимые аминокислоты.

Белокочанная капуста, да и все другие ее разновидности: красная, савойская, цветная, кудрявая, листовая, кольраби, брюссельская — превосходят по своим лечебным свойствам многие овощи.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ ДОМА «ВИТАОН» — ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ БАЛЬЗАМ КАРАВАЕВА

Впервые о целительных препаратах я узнал в 1970 году от самого В.В. Караваева, секрет же их приготовления мне открыл спустя 18 лет его ученик А.Б. Богатырев.

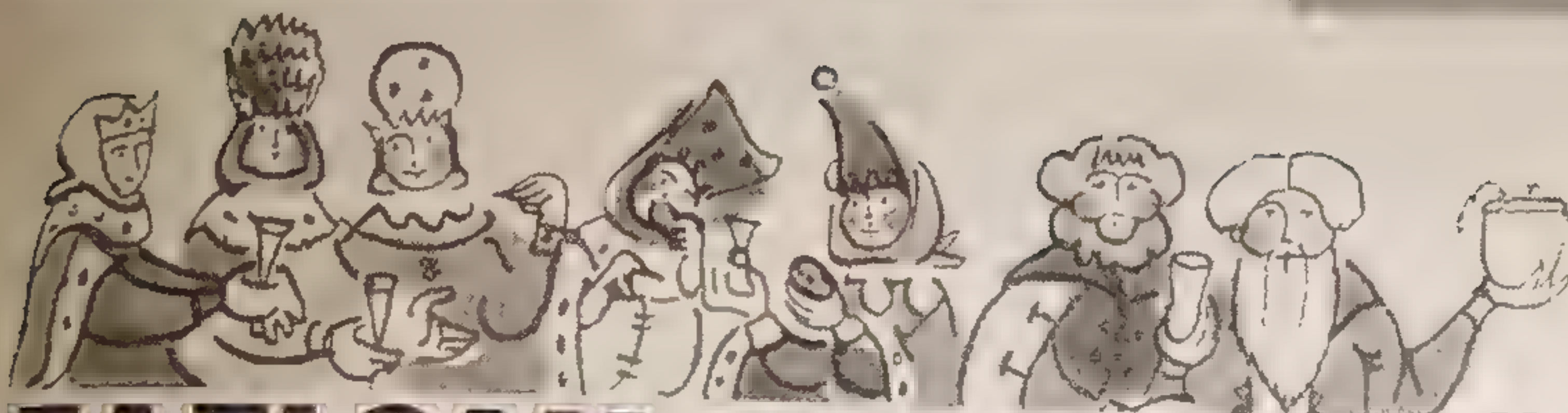
«Витаон» — это масло, предназначенное для очищения слизистой оболочки носоглотки. Его закапывают в нос и уши в случае заболевания этих органов. Готовится масло в маленьком пузырьке из 3 частей измельченных в порошок сухих лекарственных растений, содержащих эфирные масла — мяты, эвкалипта, нюхательного табака (1:1:1) и 7 частей подогретого до 50°C оливкового масла.

При необходимости допускаются замена или расширение состава компонентов смеси (например, туей, гвоздикой, полынью и др.). Препарат необходимо выдержать 24 часа в теплом, защищенном от света месте. Перед употреблением взбалтывать.

Если у вас болит горло, лягте на спину, без подушки, запрокиньте голову и закапывайте пипеткой масло в каждую ноздрю до тех пор, пока не почувствуете, что оно дошло до миндалин. Боль в горле и насморк как рукой снимет.

Б. Сторожук, действительный член Московского общества испытателей природы





## БАЛЬЗАМ ЕРМИЛОВОЙ

В редакцию пришло письмо от Марии Петровны Ермиловой, создательницы замечательной настойки, названной ею «Бальзамом Ермиловой» (или «Русским эликсиром»). Мы публикуем это письмо с некоторыми сокращениями и, пользуясь случаем, благодарим Марию Петровну от редакции и от наших читателей, которые, как мы надеемся, по достоинству оценят ее труд.

Уважаемая редакция! Через вашу газету целительница из Анапы Краснодарского края Ольга Климова предлагает высылать желающим рецепт созданного мною эликсира, «Бальзама Ермиловой», причем подтверждает, что он не уступает в эффективности «Бальзаму Биттнера». Сама готовлю свой бальзам лишь для семьи, но хотелось, чтобы и читатели любимой газеты могли готовить и применять проверенный в течение нескольких лет бальзам. Поэтому высылаю вам свой, авторский рецепт с просьбой опубликовать его.

Пусть люди пользуются моим трудом и становятся здоровее!

### ИСТОРИЯ БАЛЬЗАМА

Моя настойка отличается от «Бальзама Биттнера» тем, что составлена без иноземных пряностей — из русских диких трав, то есть доступна самым бедным людям. Но действует она так же: поддерживает здоровье в экологически неблагоприятных условиях.

Многие годы я собирала лекарственные травы, накапливая практические и теоретические знания, делая подборки из разных источников по отдельным темам, накопившая сама составлять рецепты. Как-то случайно мне в руки попал «швейцарский горный врач» Замста, по которому и был составлен «Бальзам Биттне-

этому переименовала его. Назвала: «Бальзам Ермиловой».

Любой человек может приготовить его сам: что не найдется среди диких трав, можно вырастить на огороде. О правилах сбора и обработки лекарственных растений есть книги в любой библиотеке. Недостающие компоненты можно в крайнем случае заменить листьями березы или лабазника, которые исключительно полезны и здоровым, и больным.

### КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ

о действии каждого компонента бальзама (по литературным данным):

1. Каланхое перистое. Лечит болезни горла, рта, гинекологические, кожные.

2. Аир. Мощный антисептик с приятным ароматом. В старину им предохранялись от заражения чумой, сейчас — от гриппа. Помогает при болезнях органов пищеварения, дыхания, кожных и др.

3. Полынь лекарственная (Божье дерево). Сильный антисептик с приятным запахом. Научная медицина применяет ее при воспалении надкостницы, зубной боли, ранах, нарывах. Народная — при камнях в почках, от спазмов.

4. Календула. Улучшает общее состояние, применяется при многих болезнях.

5. Волчец кудрявый (кникус). Помогает при болезнях пищеварения.

пользуемое при подагре, ревматизме и опухолях.

8. Одуванчик. Хорошо помогает при атеросклерозе. Кровоочистительное. Способствует растворению камней, улучшает пищеварение. Применяется и при подагре, ревматизме.

9. Мята перечная. Применяется при многих болезнях.

10. Солянка холмовая (перекати-поле). Помогает при легочных, кожных, гинекологических заболеваниях, при простуде, ангине.

11. Сосновые почки. Помогают при легочных, суставных, кожных болезнях.

12. Солодка. Влияет положительно на водно-солевой обмен, показана при легочных заболеваниях, опухолях, но противопоказана при ишемии, гипертонии и ожирении. Ее отвары — противоядие при отравлении грибами, испорченным мясом и другими ядами.

13. Полынь обыкновенная (чернобыльник). Входит в сбор Здренко (для лечения рака). Оказывает общеукрепляющее, жаропонижающее, успокаивающее действие.

14. Укроп. Помогает на начальных стадиях гипертонии, стенокардии, а также при бессоннице, судорогах, кишечных коликах, метеоризме, заболеваниях печени. Но если применять его не в сборе, то дозы не превышать и делать перерывы в лечении.

### РЕЦЕПТ БАЛЬЗАМА ЕРМИЛОВОЙ

№№ п/п	Название компонента	Количество	
		в граммах	в ст.л.
1	Каланхое перистое, сок	10	1
2	Аир, корневище	15	2,5
3	Полынь лекарственная, трава	5	2,5
4	Календула, цветки	5	1
5	Волчец кудрявый, трава	5	5
6	Пырей, корневище	10	2,5
7	Лопух, корни	10	2
8	Одуванчик, корни	10	1
9	Мята перечная, листья	5	2
10	Солянка холмовая, все растение	15	6
11	Сосновые почки или смола	5	1 (но не горкой)
12	Солодка, корневище	10	2
13	Полынь обыкновенная, трава	15	4
14	Укроп, трава или семя	5	1
Всего		125 г	33,5 ст.л.

Из указанного в таблице количества

измельчить — до 0,5 см. Смесь залить одним литром водки, закупорить, поставить в комнате в темное место, ежедневно встряхивать. Через 10 дней слить жидкость через ткань в отдельную посуду, а остаток снова залить литром водки. Еще через 10 дней опять слить жидкость, остаток отжать, смешать все три жидкости вместе и дать отстояться. Через сутки, когда жидкость осветлится (осадок выпадет на дно), отфильтровать ее в бутылку из темного стекла. Часть — перелить во флакон для повседневного употребления, остальное хранить в холодильнике. Лечебные свойства сохраняются несколько лет.

### ПРИЕМ

Для профилактики: 1 раз в день утром натощак 1 ч.л., разведенную водой. Для лечения: 3 раза в день за полчаса до еды по 1 ст.л. Но разводить уже не водой, а настоем из растений, полезных заболевшему органу. Например, при легочном заболевании приготовить настой либо корней девясила или синюхи, либо листьев мать-и-мачехи и этим настоем разводить каждую ложку бальзама для усиления его действия именно на заболевший орган.

Если у вас склонность к запорам, то удваивайте дозу пырея.

Вскоре после начала приема моего бальзама вы почувствуете, что



здоровье в экологически неблагоприятных условиях.

Многие годы я собирала лекарственные травы, накапливая практические и теоретические знания, делая подборки из разных источников по отдельным темам, наконец стала сама составлять рецепты целебных сборов. Как-то случайно узнала рецепт «швейцарской горечи» врача Замста, по которому сейчас делается «Бальзам Биттнера», и подумала: а что, если составить подобный бальзам из местных трав?

Более трех лет ушло на эту работу: ведь надо было учесть все противопоказания, выбрать из сотен растений самые надежные и безвредные, причем обязательно многостороннего действия. Сначала назвала свой состав «Эликсир Русский», но в эликсиры добавляются аптечные лекарства, а мой — только из природных веществ. По-

дыхания, кожных и др.

3. **Полынь лекарственная** (Божье дерево). Сильный антисептик с приятным запахом. Научная медицина применяет ее при воспалении надкостницы, зубной боли, ранах, нарывах. Народная — при камнях в почках, от спазмов.

4. **Календула**. Улучшает общее состояние, применяется при многих болезнях.

5. **Волчец кудрявый** (кникус). Помогает при болезнях пищеварения, дыхания, внутренних и наружных язвах. Входит в состав бенедиктина (ликер).

6. **Пырей**. Восстанавливает обмен веществ, улучшает пищеварение, используется при образовании камней, фурункулезе и других кожных заболеваниях.

7. **Лопух**. Научная медицина считает, что он подавляет рост опухолей и размножение микробов, а также оказывает противодействие радиации. Народное средство, ис-

4	Календула, цветки	5	5
5	Волчец кудрявый, трава	5	5
6	Пырей, корневище	10	2,5
7	Лопух, корни	10	2
8	Одуванчик, корни	10	1
9	Мята перечная, листья	5	2
10	Солянка холмовая, все растение	15	6
11	Сосновые почки или смола	5	1 (но не горкой)
12	Солодка, корневище	10	2
13	Полынь обыкновенная, трава	15	4
14	Укроп, трава или семя	5	1
Всего		125 г	33,5 ст.л.

Из указанного в таблице количества должна получиться полная литровая банка измельченных трав. Если вам, уважаемые читатели, удастся найти лишь половину компонентов, тоже неплохо, ведь каждая травка может применяться и отдельно. Главное, не меняйте дозы. Вспомните о мышьяке, который в крошечных дозах лечит, а чуть больше — отравляет!

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все подсушить до хрупкости, корни смолоть в порошок, листья

он заметно улучшает настроение и общее самочувствие. Реже будете болеть инфекционными заболеваниями, легче переносить имеющиеся хронические болезни. Моя семья уже испытала на себе все эти эффекты.

Однако не забывайте, как много зависит от образа жизни: если курить, выпивать, недосыпать, мало двигаться, есть несвежую пищу, то не помогут ни травы, ни лекарства.

М.Ермилова

Самостоятельно можно заготавливать только те виды фитотерапевтического «сырья», которые вам хорошо известны.

Любые лекарственные растения следует собирать не ближе 1,5-2 км от автомобильных и железных дорог и 20-30 км от крупных промышленных городов.

Траву, цветки и листья нужно заготавливать только в сухую погоду, лучше всего в 8-9 часов утра, когда высохнет роса (влажные растения быстро чернеют и портятся). Собирать лекарственную зелень следует в плетеные корзинки или картонные коробки и укладывать рыхло, не уминая. В полиэтиленовых мешках она быстро самонагревается и теряет свои целебные свойства.

В разное время года растения содержат разное

## Время собирать лекарства

*Раньше лекарственные растения в лесах и лугах собирали травники, в основном знахарки-целительницы, с детских лет постигавшие сложную науку фитотерапии. Они знали, где и когда сорвать каж-дую былинку, какие слова-заклинания надобно при этом приговаривать. Сегодня в различных изданиях публикуется много фитотерапевтических рецептов. А поскольку из-за дороговизны медикаментозные средства многим оказываются не по карману, все больше людей сами занимаются сбором лекарственных растений. Однако далеко не все начинающие травники знают главные правила, которые при этом необходимо соблюдать.*

количество биологически активных веществ, которые определяют их лекарственную ценность. У трав и листьев больше всего их бывает в период цветения и перед плодоношением, у плодов — после полного созревания, у корней и корневищ — поздней осенью, когда увядает надземная часть растения.

Листья рекомендуется собирать с цветущих растений, когда они уже до-

стигли своих обычных размеров. Поблекшие, увядающие, объединенные насекомыми, а тем более пораженные грибами трогать нельзя. Обрывать листья лучше всего вручную с черешком или без него в зависимости от вида растения.

Цветки заготавливают в начале распускания, иногда в период бутонизации. У большинства трав со стебля срывают отдельные цветы (напри-

мер, у василька), у других — только венчик или все соцветие (например, у ромашки, пижмы).

У травянистых растений срезают всю надземную часть над нижними листьями. У высоких трав (таких, как полынь, пустырник, зверобой) срезают только цветущие верхушки длиной 20-40 см или обламывают вручную боковые цветущие веточки. Толстые стебли, почти ли-

шенные листьев, собирать не рекомендуется, так как в них содержится очень мало целебных веществ.

Сушат листья, цветки и траву в тени в хорошо проветриваемом помещении, разложив тонким слоем. Хранить заготовленные лекарственные растения нужно в бумажных пакетах или мешочках из холстины в сухом помещении, исключая появление плесени, лучше в подвешенном положении. Срок годности для трав и цветов — 1 год.

И последнее. Как считает известный фитотерапевт Денис Дорофеев, «большое значение имеет то, кто собирает траву, с какими мыслями и для чего — для денег или для того, чтобы больных спасти».

С.Демкин

#### БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

● Очень прошу всех, кто знает, как лечить грибковые заболевания (кандидоз органов дыхания), написать по адресу:

307240, Курская обл., Курчатовский р-н, п. им.К.Либкнехта, ул. Курская, д. 69. В.Г.Плотниковой.

● Готов поделиться сухими корнями и листьями бадана и золотого корня. Весной будут и саженцы.

662990, Красноярский кр., г. Железногорск-1, пр-т Курчатова, д. 16, кв. 28. Н.М.Кулагину

● Прошу откликнуться тех, кто может помочь избавиться от худобы. Заранее благодарна.

249020, Калужская обл., г. Обнинск, ул. Ленина, д. 118, кв. 27. Ю.Н.Соколовой.



«Все началось в полтора года. — пишет наша читательница. — Девочка стала швырять и переворачивать все, до чего доставала руками». Думаю, с этим статкивались многие родители. Часто это естественный способ освоения ребенком пространства — он кидает игрушку туда, куда еще не может добраться сам, он манипулирует предметами, проверяя свою «власть» над ними. В то же время, возможно, малыш привлекает к себе внимание взрослых. Проверить, что это, очень легко: если ребенок требует, чтобы вы немедленно поднимали игрушку, — он хочет пообщаться, если же спокойно оставляет ее лежать и хватает следующую, — он занят своим делом — развивается.

Уже в этом возрасте важно видеть в поведении ребенка не просто проявление «дурного характера», а попытку дать нам понять, что с ним происходит и какая помощь ему нужна.

В более старшем возрасте агрессивность, негативизм (то есть отрицание всего и вся) может быть нормальным проявлением первого переходного кризиса. Этот этап развития ребенка может начаться чуть раньше или чуть позже трех лет и связан он с тем, что ребенок впервые осознает себя как отдельную личность, со своими чувствами и желаниями. Раньше ему говорили: «Маленький хочет кушать», — и он, принимая это как данность, повторял слова за мамой. Теперь же ребенок открыл слово «Я»: «я хочу» или «я не хочу». Это очень важный этап в жизни нормального ребенка и один из показателей его психического здоровья, хотя и тяжелое испытание для родителей. Ребенок кричит «нет!» даже если ему предлагают любимое пирожное. Родителям, кроме простого совета запастись терпением и помнить, что этот период обязательно пройдет, можно рекомендовать попробовать обратить это отрицание в шутку (например, пред-

ложить что-то ребенку и, не дожидаясь отказа, закричать «не-е-ет!», так и так рассмеяться вместе с ним. Или вместе сочинить смешную историю про слоненка (зайчонка, мишку) который всегда говорит «нет». Но в этот период важно не давать ребенку стремления быть личностью. Если ребенок пой-

Еще одной причиной «плохого» поведения ребенка может быть недостаток внимания. Для многих детей лучше, когда их ругают, чем когда не замечают. Проследите за собой — сколько времени вы общаетесь с ребенком, когда он ведет себя хорошо, и сколько — когда плохо. Подумайте, что приятного для вас может сделать ребенок, каким интересным делом вы могли бы заняться вместе. Обсудите это с ним, научите его, как «пра-

## ТРУДНОСТИ ПЕРВОГО ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА

*В редакцию пришло письмо от бабушки, обеспокоенной агрессивным поведением ее 3-летней внучки. Явление это нередко и, очевидно, волнует многих наших читателей. Поэтому сегодня мы поговорим о некоторых проблемах поведения малышей.*

вильно» привлекать ваше внимание. Пусть он увидит, что вы готовы отвечать на его вопросы, рассматривать его рисунок или поделку, сочинять вместе историю, убирать квартиру или печь пирог.

С другой стороны, может быть, ваш ребенок не привык оставаться в одиночестве. Но ведь взрослые не всегда могут заниматься с малышом. Ребенок должен знать, что у них есть своя жизнь, и, бывает, им нужно оставить его одного. Но в таких случаях ребенок должен быть уверен, что он достаточно сильный, умный, умелый и сам может справиться со многими вещами (как развивать и поддерживать это чувство — тема отдельного разговора). Кроме того, малыш должен уметь занять себя игрой, рисованием, лепкой и т.д. Для этого взрослым следует показать ему, что он может делать, оставшись один в комнате, проявить интерес к тому, что у ребенка получилось.

Кроме агрессии, вызванной недостатком положительного внимания, может быть агрессия как таковая, когда ребенок действительно сердится. Поводов у него для этого, поверьте, больше чем достаточно, особенно в период, когда малыш впервые осознает, что он не всегда хочет того, чего хотят взрослые. Проведите про-

рисовать в тетради сестры, а вот в этом альбоме можно, нельзя пойти гулять сейчас, но когда «эта стрелка будет вот тут» — можно. Но, конечно, есть вещи, которые нельзя никогда (например, ломать чужие вещи или трогать бабушкины лекарства), и вы вправе твердо требовать это.

Прежде чем посмотреть на требования первой группы, позвольте себе помечтать. Представьте своего ребенка в далеком будущем. Он стал

— Я понимаю, милая, но сейчас нужно приготовить обед. Давай сделаем это вместе, и пойдем читать.

Таким образом вы не уступаете ребенку во всем, вы просто обсуждаете с ним и его чувства, и ваши действия. Если то, чего хочет ребенок, неприемлемо для вас совсем, покажите ему, что вы понимаете его, но и объясните, почему вы вынуждены настоять на своем.

— Я понимаю, что тебе очень хочется мороженое, но сейчас холодно и есть его нельзя, потому что ты можешь заболеть.

В то же время важно, чтобы вы сами подавали пример тактичного выражения своих чувств. Если дочка слышит от вас: «Ты плохая девочка», не удивляйтесь, услышав: «Ты плохая мама». Ведь именно от вас ребенок узнает о том, как люди общаются друг с другом. И вряд ли мама, отшлепавшая сына за драку, добьется успеха — ведь она ясно показывает ему, что и взрослые «дерутся», когда сердятся.

Что же делать, если ребенок уже привык общаться с вами совсем не так, как вам хотелось бы? Прямо сейчас начинать устанавливать иные правила общения. Причем здесь следует быть достаточно твердыми. Категорически нельзя бросить горшок в бабушку или ударить сестру. И бабушке, и сестре вполне естественно обидеться на такой поступок. Но не нужно кричать на ребенка, читать ему нотации, давая тем самым желаемое внимание. Просто выйдите из комнаты, перестаньте обращать на ребенка внимание (если он при этом орет — закройте дверь и терпите, если ломает вещи — молча заберите их), и тогда, когда он обратится к вам, скажите: «Ты обидел меня, я не хочу с тобой разговаривать». Если ребенок догадается попросить прощения — простите его, но предупредите, что в следующий раз вы можете обидеться сильнее, если не догадается — подскажите ему, и далее то же самое. Запрещая ребенку говорить «ты плохая», не забудьте сразу объяснить ему, что он может сказать: «Мне обидно... я хочу, мне совсем не хочется». Уважая ребенка, показывая ему пример уважительного отношения к людям, мы вправе требовать от него такого же отношения к нам.



начнем и помнить, что этот период обязательно пройдет, можно рекомендовать попробовать обратить это отрицание в шутку (например, предложить что-то ребенку и, не дожидаясь отказа, закричать «не-е-ет!», так чтобы ребенок рассмеялся вместе с вами, или вместе сочинить смешную историю про слоненка (зайчонка, крокодилчика), который всегда говорил «нет»). Но в этот период важно поддержать ребенка в его стремлении быть личностью. Если ребенок поймет, что он хороший и любимый только тогда, когда делает все, что ему говорят, и перестанет задумываться о том, чего хочет сам, его ждут серьезные проблемы в будущем. Ведь тот, кто не может понять, чего он на самом деле хочет, рискует и не получить ничего. Кроме того, умение говорить «нет» очень пригодится вашему ребенку, когда его пригласят на сомнительную вечеринку или предложат попробовать наркотики.

Но, конечно, негативизм и агрессивность — совсем не одно и то же. И если ребенок не просто противоречит вам, но ругается, кричит, пытается ударить — это повод задуматься. Попробуем понять истоки такого поведения. Причиной может служить какая-либо мозговая дисфункция, например, вследствие родовой травмы. Это не значит, что ребенок ненормальный или умственно отсталый, а лишь свидетельствует о том, что его организм быстрее утомляется и ему нужна поддержка. Если вы видите, что малыш быстро возбуждается и быстро устает, если он ни секунды не сидит на месте или, напротив, слишком вялый — проконсультируйтесь у невропатолога или психоневролога. Возможно, они пропишут лекарство — отнесите к этому внимательно.

Впрочем и самый обычный ребенок может устать от долгой прогулки, похода в магазин, многочисленных гостей и т.п. Тогда он не в состоянии себя контролировать и часто напуган им. Он понимает: то, что он делает, плохо, но не с силах остановиться. Самый может помочь малышу, сказав, что видит причину его дурного поведения в усталости, и постаравшись создать ему условия для отдыха.

Если же ребенок не хочет делать, оставшись один в комнате, проявить интерес к тому, что у ребенка получилось.

Кроме агрессии, вызванной недостатком положительного внимания, может быть агрессия как таковая, когда ребенок действительно сердится. Поводов у него для этого, поверьте, больше чем достаточно, особенно в период, когда малыш впервые осознает, что он не всегда хочет того, чего хотят взрослые. Проведите простой эксперимент. В течение часа пусть кто-нибудь запишет на лист бумаги все, что говорится ребенку. Сколько получилось замечаний? А сколько категорических требований? Теперь представьте себе, что все это говорилось вам. Что вы почувствуете к человеку, который целый час столь своеобразно «общался» с вами? А если так всегда?

Я вовсе не призываю вас не делать ребенку замечаний, не убеждаю все ему позволять. Я только хочу, чтобы вы поняли, что он чувствует. С одной стороны, он очень любит вас и, что бы ни говорил сторяча, считает вас самыми лучшими. С другой стороны, эти самые лучшие все время сердятся непонятно почему и заставляют делать всякие бесполезные и противные вещи. Ребенок растерян, расстроен, рассержен. Он не знает, что делать со всеми этими противоречивыми чувствами, как рассказать вам о них и можно ли это сделать. Как же ему помочь?

Прежде всего просмотрите список своих требований к ребенку. Сделаем это так. Для начала разделим все требования на те, что касаются только ребенка, и те, что касаются других людей. Например, требование не шуметь, когда сестра занимается, — во вторую группу, а обязательно есть по утрам овсяную кашу — в первую. Взгляните на требования второй группы, спросите у людей, которых они касаются, действительно ли это важно для них, можно ли что-то смягчить (например, может быть, нельзя приставать к папе первые полчаса после того, как он пришел с работы, а потом можно?). Очень хорошо, если, запрещая, вы можете предложить что-то взамен — нельзя

как вы наверное догадываетесь, оно и получилось.

Но вот список требований изрядно сократился, и вы даже готовы последить за собой, чтобы уменьшить количество замечаний в час — теперь ребенок перестанет сердиться? Нет, и это нормально. Потому что малышу не понятно, почему нужно раньше всех ложиться спать, идти домой, когда так хорошо на улице, надевать этот колючий шарф и т.д. Грамотно справляться со всеми этими проблемами родителям поможет книга Х. Дж. Джайнота «Родители и дети».

И вы, и ваш ребенок имеете право сердиться. Непризнание этого важного права ведет к головной боли и астматическим приступам, энурезу и ночным страхам, неуверенности в себе и чувству вины. Поэтому важно научить ребенка понимать, признавать и правильно выражать свои чувства. А для этого нужно научиться говорить о них, и для начала вам придется сказать ребенку: я понимаю, ты сердись на бабушку, потому что она не может поиграть с тобой сейчас. Почему так важно сказать об этом? Потому что ребенку (да и иному взрослому) бывает трудно отличить «сержусь» от «ненавижу». А ненавидеть взрослого, тем более близкого, очень страшно: во-первых, раз я ненавижу — значит, я очень плохой, потому что я знаю, что хорошие дети любят близких, а во-вторых, раз я желаю им зла, с ними действительно может что-нибудь случиться, и я буду виноват в этом, а я во-все этого не хочу. В отчаянии, не в силах справиться с этими противоречивыми чувствами, ребенок начинает вести себя ужасно.

Но вот чувство названо, признано его право на существование, что же с ним теперь делать? Надо научиться выражать его так, чтобы не обижать других. Лучше всего подходят для этого «Я-высказывания», которые рассказывают о чувствах и желаниях говорящего. И тогда возможен, например, вот такой диалог.

— Я сержусь на тебя, потому что я хочу, чтобы ты почитала мне книжку, а ты уходишь!

обидеться сильнее, если не удастся — подскажите ему, и далее то же самое. Запрещая ребенку говорить «ты плохая», не забудьте сразу объяснить ему, что он может сказать: «Мне обидно... я хочу, мне совсем не хочется». Уважая ребенка, показывая ему пример уважительного отношения к людям, мы вправе требовать от него такого же отношения и к нам.

В заключение о бранных словах, которые ребенок приносит с улицы. Изначально, как вы понимаете, он не знает, что это за слова. И то, как он будет относиться к ним в дошкольном возрасте, зависит только от вас. Если вы спокойно, не проявляя особого интереса и волнения, скажете ему, что это некрасивые слова и их говорят очень невоспитанные люди, скорее всего, проблема будет снята. Если ребенок по забывчивости сказал нечто подобное еще раз, можно мягко напомнить ему, что так говорить не стоит. Но если к своему изумлению ребенок видит, что этим странным словом он может вызвать всеобщий гнев, возмущение, ужас и панику — конечно, он сделает вывод, что это очень легкий способ испугать, наказать взрослых, вызвать их искренний интерес. А поскольку таких способов у ребенка не так уж много, он будет часто и с удовольствием применять его. Единственное спасение — перестать принимать эти слова всерьез. Спокойно сказать: «Я не хочу этого слышать», — и прекратить разговор.

Закончить же эту статью о детской агрессии и негативизме мне хочется обращением к родителям. Чтобы были спокойны и счастливы дети, должны быть спокойны и счастливы вы. Поэтому если вы замечаете, что часто разговариваете с ребенком раздраженным голосом, что терпенья вашего не хватает и сил никаких нет — подумайте, чем вы можете помочь самим себе, как изменить собственную жизнь, чтобы она приносила вам радость и удовлетворение. Ведь без этого бесполезны любые советы.

Ю.Силинг, психолог



**Вариант производственной гимнастики**

1. Исходное положение (ИП) — основная стойка (стоя, ноги на ширине плеч). На счет 1-2 — подняться на носки, руки дугами вперед вверх, потянуться; на 3-4 — ИП. Повторить 3-4 раза.

2. ИП — правая нога на носке, левая — на полной ступне, тело в наклонном положении, руки опираются на стол. На счет 1-2 — смена положения ног с переносом массы тела. Выполнять 1-2 мин, затем постепенно увеличивать нагрузку.

3. ИП — руки перед грудью. На счет — 1-2 сжимать и разжимать пальцы рук. Повторить 15-20 раз.

4. ИП — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти у плеч. На счет 1-4 — вращения в плечевом суставе вперед, на 1-4 — назад. Повторить 15-20 раз.

5. ИП — основная стойка, подбородок прижат к груди. На счет 1-2 — поворот головы к левому плечу, не отрывая подбородок от груди, на 3-4 — ИП. Повторить 5-10 раз.

6. Массаж задней поверхности шеи снизу вверх — 3-4 раза.

7. ИП — основная стойка, смотреть вверх, запрокинув голову назад. Наклоны головы влево-вправо — 5-10 раз.

**Вариант гигиенической гимнастики**

1. Ходьба и бег 3-5 мин.

2. Исходное положение (ИП) — лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 — руки перед грудью, 2 — руки на грудь, 3 — руки перед грудью, 4 — руки вверх; на 5-8 — в обратном порядке.

3. ИП — лежа на спине, руки в стороны ладонями вверх. На счет 1 — руки перед грудью, 2 — руки на грудь, 3 — руки перед грудью, 4 — ИП.

4. ИП — лежа лицом вниз, руки в замке на затылке. На счет 1 — приподнять грудную клетку, на 2-3 — опуститься в это положение, на 4 — ИП.

5. ИП — сидя на стуле, ноги перпендикулярны полу. На счет 1-2 — сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

7. ИП — стоя, ноги на ширине плеч, корпус наклонить вперед, руки на грудь. На счет 1 — выпрямить корпус, руки через стороны вверх до касания наружных сторон ладоней, на 2 — ИП.

*Предлагаемый комплекс терапии включает гигиеническую и производственную гимнастику, избирательный самомассаж и гимнастику для глаз. Успех в восстановлении зрения и его профилактике зависит от правильного и последовательного применения всех составляющих комплекса. Он может быть полезен тем, чей труд связан с напряжением зрения (при утомлении глаз и общем утомлении), а также страдающим спазмом аккомодации, миопией (близорукостью) малой и средней степени.*

## УЛУЧШЕНИЕ ЗРЕНИЯ: МЕТОДЫ, ДОСТУПНЫЕ ВСЕМ

**МЕТОД С. КОЛПАКОВА. ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ**

8. ИП — стоя, ноги на ширине плеч, корпус наклонить вперед, руки в стороны. Поочередно доставать руками носок противоположной ноги (мельница).

9. ИП — лежа на спине. Различные упражнения для мышц брюшного пресса.

*Примечание:* упражнения 2-8 выполнять с гантелями; после каждого упражнения отдыхать 10-20 секунд; довести повторение каждого упражнения до максимума, а затем увеличить вес гантелей.

**Избирательный самомассаж**

Начинается с передней большеберцовой мышцы. Сесть на стул, массируемую ногу (сначала правую) слегка расслабить (несколько согнуть в коленном суставе и опереть на большой палец), кисть руки свободно положить на мышцу ниже и чуть правее коленного сустава, нажимая, перемещать вниз и без усилия возвращать в исходное положение. После каждого приема — поглаживание ладонью. Кончив массировать мышцу, согнуть и разогнуть ногу в голеностопном суставе. В таком же порядке промассировать большеберцовую мышцу левой ноги.

левую ногу, правая — правую) положить на верхнюю часть икроножной мышцы, с легким надавливанием вести вниз и свободно возвращать назад, повторяя движение. Потом провести разминание мыш-

цы, последовательно массируя всю ее поверхность. После каждого приема — поглаживание, а по окончании массажа ногу 3-4 раза согнуть и разогнуть в коленном суставе.

Пояснично-крестцовый отдел массировать стоя, ноги — на ширине плеч. Ладони обеих рук плотно наложить на область поясницы, двигать в направлении к крестцу и возвращать в исходное положение. Затем — интенсивное растирание в том же направлении (можно кулаком). Самомассаж пояснично-крестцового отдела надо чередовать с наклонами враз-вперед и в стороны. Противопоказание к массажу поясницы — гипертония. При повышенном артериальном давлении массировать только крестец.

Мягкими растираниями и поглаживаниями провести самомассаж кисти и поочередно всех пальцев сначала левой, затем правой руки. Закончив массаж, несколько раз согнуть и разогнуть пальцы и проделать вращения в лучезапястном суставе.

Начав с левой руки, промассировать предплечья. Для этого предплечье положить на стол и погла-

руки к лучезапястному суставу и возвращая без надавливания в исходное положение. То же самое проделать с правой рукой.

Сидя на стуле, теми же приемами — поглаживанием, надавливанием и растиранием — провести массаж дельтовидной мышцы, шеи, грудино-ключично-сосцевидной мышцы и волосистой части головы. Голову массировать лишь разминанием, начиная от надбровных дуг и далее по боковой поверхности височной кости к затылочным буграм.

**Гимнастика глаз**

Выполнять, сидя на стуле с прямой спиной, опершись локтями на стол. К каждому глазу приложить без надавливания ногтевые фаланги пальцев, глаза закрыты.

1. Медленно поднять (под веками) взгляд вверх и задержать в этом положении на 5 секунд; медленно перевести его вперед, потом вниз, фиксируя в этих положениях и считая до двух; повторить движения в обратном порядке.

2. Направить взгляд вдаль, затем переводить его с максимальной амплитудой вправо-влево, фиксируя в этих положениях на 2 секунды.

3. Одно вращение глаз по часовой стрелке и одно — против часовой, каждое по 10 секунд.

4. Взгляд вдаль, за 3 секунды свести глаза к переносице и указательным пальцем помочь довести это движение до момента, когда будет ощутимым напряжение глазных мышц. Затем за 5 секунд, помогая безымянными пальцами, развести глаза в стороны до появления напряжения в глазных мышцах.

5. Сжать глазные яблоки с помощью мимических мышц, задержать в таком положении, считая до 6 и, расслабив, подержать в этом положении, считая до 3 (в этом упражнении пальцы не участвуют).

Все эти упражнения выполнять от 3 до 10 раз. Каждое из них повторяется в 1-й день 3 раза, во 2-й — 5, в 3-й — 7, в 4-й — 5, в 5-й — 3 раза. При проведении 10-15-дневного курса в 1-й день выполнять



руки перед грудью, 2 — руки на грудь, 3 — руки перед грудью, 4 — ИП.

4. ИП — лежа лицом вниз, руки в замке на затылке. На счет 1 — приподнять грудную клетку, на 2-3 — задержаться в этом положении, на 4 — ИП.

5. ИП — сидя на стуле, ноги перпендикулярны полу. На счет 1-2 — сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

6. ИП — стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вверх. На счет 1-2 — смена положения рук.

согнуть в коленном суставе и опереть на большой палец), кисть руки свободно положить на мышцу ниже и чуть правее коленного сустава, нажимая, перемещать вниз и без усилия возвращать в исходное положение. После каждого приема — поглаживание ладонью. Кончив массировать мышцу, согнуть и разогнуть ногу в голеностопном суставе. В таком же порядке промассировать большеберцовую мышцу левой ноги.

Перейти к икроножной мышце. Кисть руки (левая рука массирует

при повышенном артериальном давлении массировать только крестец.

Мягкими растираниями и поглаживаниями провести самомассаж кисти и поочередно всех пальцев сначала левой, затем правой руки. Закончив массаж, несколько раз согнуть и разогнуть пальцы и проделать вращения в лучезапястном суставе.

Начав с левой руки, промассировать предплечья. Для этого предплечье положить на стол и поглаживать, свободно с легким надавливанием перемещая кисть правой

пряжения в глазных мышцах.

5. Сжать глазные яблоки с помощью мимических мышц, задержать в таком положении, считая до 6 и, расслабив, подержать в этом положении, считая до 3 (в этом упражнении пальцы не участвуют).

Все эти упражнения выполнять от 3 до 10 раз. Каждое из них повторяется в 1-й день 3 раза, во 2-й — 5, в 3-й — 7, в 4-й — 5, в 5-й — 3 раза. При проведении 10-15-дневного курса в 1-й день выполнять каждое упражнение по 3 раза, в остальные дни — по 5 раз.

— Слезоточивость, — рассказывает Елена Владимировна ГЛАДКОВА, врач-офтальмолог поликлиники № 86, — наиболее частое клиническое проявление врожденной или приобретенной патологии слезоотводящих путей.

Причинами болезни могут быть выворот нижних слезных точек, их сужение, неправильное положение; воспаление канальцев, слезного мешка, носослезного канала; рубцовое сужение или полное заращение на любом отрезке слезоотводящего пути.

— Какова функция слезоотделения?

— Секрет, вырабатываемый слез-

верхность глазного яблока. Однако избыток слезы мешает зрению и нередко снижает трудоспособность.

— А связана ли слезоточивость с возрастом?

— Слезотечение возникает не только в связи с заболеванием слезной железы, но и из-за нарушения всасываемости слезной жидкости в слезоотводящих путях. При возрастных изменениях слезоотводящие пути просто не успевают всасывать слезу из-за слабости мышц нижнего века (атонии

— Да, например, выворот слезной точки. Это заболевание слезоотводящего аппарата, возникающее при вывороте нижнего века. Оно отстает от глазного яблока, буквально «висит», что приводит к смещению. В результате слезная жидкость не имеет выхода и, естественно, выкачивается.



*Время от времени глаза слезятся, наверное, у всех. Но есть люди, которые испытывают по этому поводу настоящие мучения: глаза слезятся и на ветру, и от резкого запаха, и от яркого света... Что это за заболевание? Как с ним бороться?*

## ОТ ЧЕГО ЖЕ ТЫ ПЛАЧЕШЬ, КРАСАВИЦА?

ными железами, — слезная жидкость — обеспечивает нормальную деятельность глаза: тонкий слой слезной жидкости покрывает наружную поверхность роговицы, поддерживает ее нормальную преломляющую способность как части оптической системы. Кроме того, слезная жидкость способствует очищению конъюнктивального мешка от микробов и мелких инородных тел, попадающих на по-

мышц), отсюда и выражение «слезы плачут».

— Как можно объяснить то же явление у молодежи?

— Молодые люди подолгу смотрят телевизор, работают за компьютерами. Глаза при этом устают, начинается воспалительный процесс, возможны частые обострения.

— Бывают ли врожденные патологии?

Обычно это бывает при ослаблении круговой мышцы глаза.

— Что усугубляет слезотечение?

— Гаймориты, риниты, полипы. Например, при полипе происходит механическое сдавливание слезоотводящих путей, что и провоцирует слезоточивость. Поэтому в первую очередь надо лечить эти заболевания.

— А что вы можете порекомендовать для профилактики слезоточивости?

— Очень многое зависит от вашего образа жизни. От того, как вы спите, какая температура воздуха в комнате, удобна ли подушка. Не удивительно, что после 2-3 часов сна в душной комнате у вас могут начать слезиться глаза. Очень важно и то, как работает кишечник. Рези, дискомфорт, запоры или расстройства провоцируют слезотечение. Кроме того, не запускайте хронические конъюнктивиты: именно из-за них происходит выворот нижних слезных точек и сужение канальцев. Так что следите за собой, берегите глаза.

При слезотечении, сопровождающем воспалительные заболевания глаз, неплохо помогают народные средства.

1. Промывание глаз за 30-40 мин перед сном отваром пшенной крупы.

2. Примочки при слезотечении и конъюнктивите из настоя цветков василька синего: 1 ст.л. цветков на 2 стакана кипятка.

3. При постоянном слезотечении закапывать в глаза отвар следующего состава: 1 ст.л. плодов тмина обыкновенного залить стаканом воды, варить 25 мин. К горячему процеженному отвару добавить по 1 ч.л. лепестков василька синего, листьев подорожника большого и травы очанки лекарственной. После этого посуду закрыть, дать настояться 10-12 часов в теплом месте, поставить на огонь на 10-15 мин, процедить.

Елена Батырева



2 июня 1763 г. перед членами Лондонского королевского общества ученых был зачитан «Отчет об успешном вылечивании лихорадочного озноба корой ивы», подготовленный преподобным Э.Стоуном. Доклад произвел должное впечатление, и кору ивы официально признали заменителем хины. Сейчас трудно сказать, какую именно лихорадку лечил преподобный Э.Стоун, но о том, что кора ивы совершенно бесполезна при малярии (а именно при этом заболевании применение хины дает положительный эффект), в то время еще не знали.

В 1830 г. из коры ивы было выделено активное вещество, которое получило название *салицин*, от латинского наименования ивы *саликс*. Но противолихорадочный эффект салицина оказался весьма слабым — на один прием требовалось не менее 5–10 г порошка.

Через пять лет немецкий химик К.Левиг получил из салицина кислоту, которую назвал салициловой. При испытании на больных новое лекарство показало во много раз более сильное противолихорадочное действие, чем салицин.

В 1853 г., используя салициловую кислоту, французский химик Шарль Жерар синтезировал новый лекарственный препарат, который мы сегодня и называем аспирином. В это же время немецкий химик К.Герхард получил аналогичный препарат при реакции ацетилирования салициловой кислоты.

Вскоре обнаружилось, что салициловая кислота содержится в некоторых растениях. Так, в довольно больших количествах она была обнаружена в древесном кустарнике таволга иволистная, по латыни — *спирея силицифолия*, или просто *спирей*. Предполагается, что именно спирей и послужил основой для названия *аспирин*. Однако оно может происходить и от английского слова *асп* — осина, в коре которой также содержится значительное количество салициловой кислоты. Наконец, в слове *аспирин* можно увидеть греческий корень «пирос», что означает «жар», а все слово целиком трактовать как «средство, обладающее жаропонижающим действием».

Позднее, в начале XX века, салициловый порошок был заменен аспирин стал широко использоваться в медицинской практике. В 1897 г. Феликс Хоффманн, химик немецкой фармацевтической фирмы

Препарат относится к группе ненаркотических анальгетиков, то есть средств, обладающих сразу тремя видами действия: жаропонижающим, противовоспалительным и обезболивающим.

Наиболее эффективно обезболивающее действие АСК проявляется при воспалении мышц и связок, болях в суставах и при зубной боли. Ее назначают при лихорадочных состояниях, головной и зубной боли, невралгиях; для лечения артрита; в качестве противоревматического средства при ревматизме, инфекционно-аллергическом миокарде и ревматоидном полиартрите.

В 50-х годах американский врач Лоуренс Л.Крейвен высказал предположение, что регулярный прием аспирина (по 1–2 таблетки в день) может предотв-

вращать образование в артериях тромбов, вызывающих инфаркт. Но его теорию игнорировали до 1971 г., когда профессор Дж.Вейн обнаружил, что АСК уменьшает слипание тромбоцитов и препятствует процессу свертывания крови, снижая тем самым риск образования тромбов. За это и другие исследования в 1982 г. Дж.Вейн был удостоен Нобелевской премии.

Во многих клиниках мира начались активные исследования новых свойств, казалось бы, давно изученного лекарственного препарата. Так, в конце 80-х годов группа ученых под руководством доктора Хеннекенса из Гарвардского университета в течение пяти лет прово-

дующие специалисты настоятельно рекомендуют при появлении боли в груди — особенно если она распространяется на область шеи, плеча или предплечья или сопровождается тошнотой, головокружением, одышкой и потливостью, — сразу же принять таблетку аспирина. При этом следует раздавить таблетку и размешать в небольшом количестве воды, так как скорость всасывания при таких состояниях иногда имеет решающее значение для жизни больного.

В настоящее время рассматривается также вопрос о возможности назначения этого препарата в малых дозах людям среднего возраста, в чьих семьях отмечались случаи сердечных заболеваний, и тем, у кого имеется высокий риск таких заболеваний. К факторам риска

относят курение, избыточный вес, повышенное содержание в крови холестерина и недостаточную физическую нагрузку.

Кроме этого, недавно было замечено, что регулярный прием АСК на 40% снижает смертность от рака пищеварительного тракта. А у людей, страдающих приступами мигрени, число приступов снизилось на 22%, и, как считает доктор Хеннекенс, «всем, кого мучают мигрени, следует попробовать лечение аспирином в малых дозах».

Почти столетнее изучение и широкое применение в медицинской прак-

Противопоказан прием ацетилсалициловой кислоты во время беременности. В ее первый период препарат может оказать отрицательное воздействие на плод, а в более поздние сроки привести к обильному послеродовому кровотечению.

Нежелательно принимать АСК и в период кормления грудью, так как препарат способен проникать в молоко.

Следует соблюдать осторожность при приеме АСК лицам с повышенной чувствительностью к препаратам пенициллина.

Не рекомендуется давать препарат детям до 12 лет при вирусных инфекциях, особенно таких, как грипп В и ветряная оспа — это может привести к развитию синдрома Рея (гепатогенная энцефалопатия) — тяжелому и опасному для жизни ребенка осложнению после вирусных заболеваний.

Прием АСК может вызвать и аллергические реакции: бронхоспазм, кожные высыпания, зуд, отеки губ и век, а также повредить страдающим хроническим бронхитом и бронхиальной астмой.

Кроме того, передозировка АСК может вызвать поражение слухового нерва, иногда с необратимой потерей слуха.

Весьма рискован одновременный прием АСК и алкоголя, так как при этом раздражающий эффект на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта значительно возрастает.

Перечисленные особенности ацетилсалициловой кислоты все же не снижают ее ценности как лекарства. Раздражающее действие препарата может быть значительно уменьшено, если таблетки принимать правильно. Прежде всего их не рекомендуется глотать целиком, а следует предварительно растворить в 1/3 стакана теплой кипяченой воды. Даже без размешивания таблетка быстро растворится. Лучше принимать АСК натощак, за 20–30 минут до еды или через 3–4 часа после еды. Однако для предупреждения и смягчения раздражающего действия препарата его следует закусывать киселем, рисовым отваром или жидкой кашей, а непосредственно перед приемом желательно выпить 1/2–1 стакан минеральной воды.

## ОБЫКНОВЕННЫЙ АСПИРИН

*Аспирин, или ацетилсалициловую кислоту (АСК), по праву можно назвать лекарством века. Вот уже около ста лет этот препарат успешно применяется в медицине, а начиналась история этого лекарства почти три века назад, когда в Европе для лечения всевозможных лихорадок стали широко использовать хину — порошок коры дерева цинхоны из Южной Америки. Но постепенно, в силу своей популярности, хина становилась все более дорогой, и в конце концов оказалась совершенно недоступной для большинства населения. Пришлось искать замену. И тут вспомнили, что еще Гиппократ рекомендовал в качестве обезболивающего и жаропонижающего средства использовать порошок из коры ивы.*





...кислоты. Наконец, в слове «пирос» можно увидеть греческий корень «пирос», что означает «жар», а все слово целиком трактовать как «средство, обладающее жаропонижающим действием».

Понадобилось несколько десятилетий, прежде чем аспирин стал широко использоваться в медицинской практике. В 1897 г. Феликс Хоффманн, химик из немецкой фармацевтической фирмы «Фридрих Байер», решил попробовать, не может ли препарат, синтезированный в 1853 г. Шарлем Жераром, облегчить боли, от которых страдал его больной артритом отец. Лекарство помогло, и Хоффманн совместно с химиком Дрезером разрабатывают новую, более совершенную и простую технологию получения препарата и дают ему фирменное название — «аспирин». С 1899 г. фирма «Байер» начала массовый выпуск нового лекарственного препарата, который и поныне остается одним из самых популярных лекарств.

До середины нашего века аспирин имел в мире более 40 различных наименований, что вносило определенную путаницу при его изучении и применении. В 60-х годах по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) началась работа по унификации названий лекарственных средств. Аспирин получил новое (вернее, старое, настоящее) название «ацетилсалициловая кислота» (АСК).

вания тромбов. За это и другие исследования в 1982 г. Дж.Вейн был удостоен Нобелевской премии.

Во многих клиниках мира начались активные исследования новых свойств, казалось бы, давно изученного лекарственного препарата. Так, в конце 80-х годов группа ученых под руководством доктора Хеннекенса из Гарвардского университета в течение пяти лет проводила обследование более 22 тысяч здоровых врачей-мужчин, половине из которых предлагалось через день принимать таблетку АСК, другая же половина принимала плацебо (пустышку). Результаты наблюдений показали, что у тех, кто принимал аспирин, случилось на 44% меньше первичных инфарктов, чем у не принимавших этот препарат.

Кроме того, результаты последних исследований свидетельствуют, что прием АСК может быть весьма полезен для людей, перенесших операции по шунтированию коронарной артерии и ангиопластике, а также страдающих стенокардией, независимо от пола, возраста, наличия гипертонии или диабета. В связи с этим, ацетилсалициловая кислота в настоящее время широко используется для лечения тромбозов, тромбоза сетчатки глаза, нарушений мозгового кровообращения и для профилактики возможных осложнений и уменьшения приступов стенокардии и ишемической болезни сердца. Так, многие

Кроме этого, недавно было замечено, что регулярный прием АСК на 40% снижает смертность от рака пищеварительного тракта. А у людей, страдающих приступами мигрени, число приступов снизилось на 22%, и, как считает доктор Хеннекенс, «всем, кого мучают мигрени, следует попробовать лечение аспирином в малых дозах».

Почти столетнее изучение и широкое применение в медицинской практике ацетилсалициловой кислоты показало однако, что наряду с эффективным лечебным действием она, к сожалению, обладает и целым рядом побочных свойств.

Так, до 60% принимающих АСК страдают эрозивным поражением слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта с более или менее выраженной кровоточивостью. В 1% случаев при приеме этого препарата зарегистрировано такое опасное для жизни осложнение, как желудочное кровотечение, проявляющееся бледностью, тахикардией, резкой слабостью, жаждой или сухостью во рту, тошнотой, нередко рвотой. Вероятность желудочных кровотечений после приема АСК значительно выше у пожилых людей, у больных циррозом печени с варикозно расширенными венами пищевода и желудка, у больных с недостаточностью кровообращения, у страдающих гастритом с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки.

...рять в 1/2 стакана теплой кипяченой воды. Даже без размешивания таблетка быстро растворится. Лучше принимать АСК натощак, за 20-30 минут до еды или через 3-4 часа после еды. Однако для предупреждения и смягчения раздражающего действия препарата его следует заесть киселем, рисовым отваром или жидкой кашей, а непосредственно перед приемом желательнее выпить 1/2-1 стакан щелочной минеральной воды. Запивать АСК рекомендуется теплым молоком, содовой водой, эссенуками № 17, боржомом и другими щелочными минеральными водами. Во избежание отрицательных эффектов повторно принимать аспирин следует не ранее, чем через 3-4 часа.

Хотелось бы обратить внимание также и на то, что аспирин не рекомендуется принимать одновременно с гормональными препаратами, а также бутатионом, индометацином, средствами, понижающими свертываемость крови.

Изучение ацетилсалициловой кислоты продолжается и сегодня. Не исключено, что новейшие исследования еще более расширят терапевтические возможности этого уникального лекарства, а поиски новых технологий изготовления приведут к созданию таких лекарственных форм препарата, которые исключали бы все нежелательные эффекты.

Д.Макунин, сотрудник отделения скорой мед. помощи ЦРБ г.Мурома

### Уважаемая редакция!

Из вашей газеты я узнала о всероссийской конференции «Эпилепсия и жизнь», куда приглашались и врачи, и больные, и родственники больных. Туда приехали люди из 12 регионов России.

Оказывается, во всех странах мира широко распространены организации, объединяющие больных с определенными хроническими заболеваниями, в том числе и эпилепсией. В Европе эти организации объединяет

Бюро по эпилепсии (Нидерланды), которое проводит огромную работу: выпускает общеевропейские журналы, ежегодно организует общеевропейские конференции. К сожалению, в России большинство заинтересованных лиц об этом просто ничего не знают.

Однако в последние годы у нас тоже стали появляться общественные организации, объединяющие больных эпилепсией. Первой из них стала ассоциация «Взаимопомощь» в г.Москве.

Возвращаясь к конференции, мне хочется поделиться впечатлением о царившей там удивительно теплой и благожелательной атмосфере. Представители разных городов делились опытом работы — проблемы у всех одни и те же: необходимость бесплатных консультаций, дефицит лекарств, отсутствие информации, безработица, лечение и воспитание детей, психологические проблемы, подбор нестандартных методов лечения. Однако подходы самые разные.

Большой интерес у всех вызвал доклад доктора В.В.Кулаковой из г.Кунгура Пермской области. Она рассказала о том, что в их городе объединились несколько групп людей с трудными жизненными обстоятельствами, в том числе и группа больных эпилепсией. Впервые в России (!) был организован центр Альберта Швейцера. В городе этот Центр называют «Домом Добра». Туда может прийти каждый желающий: в мастерскую, в физкультурный и трена-

жерный залы, в концертный зал, в часовню.

Очень важно, на мой взгляд, что на конференции было сообщено, что Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) была объявлена глобальная программа — «Выведение эпилепсии из тени». Ведь более чем 40 миллионов человек в мире страдают эпилепсией и скрывают от общества свою болезнь, боясь изменения отношения к ним окружающих. ВОЗ обращается ко всем общественным и политическим

деятелям с просьбой о поддержке этой кампании, цель которой — создать необходимые условия для людей с эпилепсией, чтобы они могли выйти из тени социального клейма. Хочется верить, что и у нас в стране эта кампания будет поддержана и сверху, и снизу.

Зоя Зорина

Контактный телефон ассоциации страдающих эпилепсией «Взаимопомощь»: (095) 316-18-08

НАМ ПИШУТ



Кто бы мог подумать, что красивый, умный, внешне здоровый ребенок может быть инвалидом детства? Как обычные дети, он бегает, прыгает, читает, рисует, но, не получив вовремя дозу инсулина, может умереть. Жизнь в семье, где ребенок болен сахарным диабетом, подчинена строгому режиму: 4-5 раз в день укол инсулина, жесткая диета, контроль за уровнем сахара в крови и моче. И так всю жизнь. В мире еще не придумано способа избавления от этой болезни: сахарный диабет неизлечим.

Заболеть сахарным диабетом можно в любом возрасте. Это эндокринное заболевание, в происхождении которого большую роль играет наследственность. Когда в семье, где один из родителей болен сахарным диабетом, рождается ребенок, риск возникновения у него этого заболевания составляет 5-6%. В ребенке как бы заложена генетическая готовность к болезни, хотя он может и не заболеть в течение всей жизни, так как в организме действуют и защитные факторы. Однако установлено, что сахарный диабет у таких детей развивается чаще, чем у других.

В возникновении болезни большую роль играют также различные инфекции. Среди причин, вызывающих диабет, эндокринологи называют раннее искусственное вскармливание, а также злоупотребление углеводной и белковой пищей.

Механизм развития сахарного диабета таков: при недостатке инсулина в организме или снижении его активности печень и мышцы теряют способность превращать поступающий сахар (в основном в виде глюкозы) в гликоген. В результате этого ткани не усваивают сахар и не могут использовать его в качестве источника энергии, что ведет к повышению его уровня в крови и выделению с мочой. Эти симптомы являются основ-

ными проявлениями сахарного диабета. Первые жалобы больного, как правило, — постоянная сильная жажда и обильное

*В настоящее время Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет сахарный диабет как эпидемию хронического неинфекционного заболевания. 140 миллионов человек в мире страдают от этой болезни. В России их число приближается к 10 миллионам, и, по предположению специалистов, к 2025 году оно возрастет как минимум вдвое. С 1991 года по инициативе Международной федерации диабета во всем мире ежегодно в ноябре проводится Всемирный день диабета для привлечения внимания общественности к проблемам диабета. Последний раз этот день прошел в России под девизом «Диабет и права человека».*

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

(до 6 и более литров в сутки) выделение мочи. Моча больного содержит глюкозу, поэтому имеет высокий удельный вес.

Существует два основных типа сахарного диабета: **инсулинзависимый** (I тип) и **инсулиннезависимый** (II тип). Первый тип наиболее часто развивается у детей и подростков, на его долю приходится от 10 до 15% всех случаев. Второй встречается преимущественно у пожилых людей, это более распространенное заболевание. Инсулин является основным средством лечения больных инсулинзависимым типом диабета, при инсулиннезависимом применяются сахаропонижающие препараты.

Неправильное или недостаточное лечение влечет прогрессирование заболевания. При сахарном диабете возможны такие осложнения, как задержка физического развития у детей, ограничение подвижности суставов, расстройство зрения, нарушение функции почек, сердца. Самое тяжелое осложнение при сахарном диабете — диабетическая кома.

Основные средства лечения сахарного диабета — диета, инсулин или сахаропонижающие препараты, а также препараты, помогающие предотвратить сосудистые осложнения. При выборе средств

лечения врач учитывает форму заболевания, его течение, наличие осложнений.

Диета необходима при любой форме сахарного диабета. Ограничения касаются прежде всего углеводов, практически исключаются из рациона продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы (виноград, хурма, инжир, дыня), их заменяют крупами, овощами (белокочанная капуста, огурцы, салат, помидоры, кабачки), черным хлебом и другими продуктами, количество которых определяет врач. Жиры (лучше растительные) составляют до 25 процентов общей калорийности пищи, в периоды обострения сливочное масло и другие жиры исключаются полностью. Белкам отводится около 20 процентов рациона. В каждом случае учитывается масса тела больного, наличие или отсутствие ожирения, особенности течения болезни.

Одна из главных задач, стоящих перед эндокринологами, — это обследование людей из группы риска, в которую входят близкие и родственники заболевшего сахарным диабетом, так как предклиническая стадия заболевания может

длиться несколько лет. Генетические, иммунологические, иммуногенетические исследования позволяют вовремя выявить болезнь.

При наследственной предрасположенности к сахарному диабету необходимы периодические обследования для своевременного выявления ранних признаков нарушения обмена и их коррекции. К группе риска относятся дети, у которых родственники страдают диабетом, дети, рожденные с крупной массой тела, а также страдающие ожирением, хроническим гепатитом или панкреатитом. Помимо обследования, таким детям необходим контроль за потреблением углеводов и белков.

Профилактикой сахарного диабета являются рациональное питание, исключение переизбытка, злоупотребление сладостями, сдобой и белковой пищей; поддержание нормальной массы тела; своевременное лечение воспалительных заболеваний желчных путей и поджелудочной железы.

Ведущие эндокринологи России считают, что на сегодня главное — обеспечить лечение больных сахарным диабетом на современном уровне. Использование только инсулина не может решить проблему помощи больным диабетом. Препарат просто не дает человеку умереть. Однако задачи, стоящие перед медиками и обществом, шире: важно не допустить развития сосудистых осложнений, научить больного методам самоконтроля. Сейчас из-за финансового кризиса врачей тревожит обеспеченность больных средствами самоконтроля и препаратами, помогающими предотвратить дальнейшее развитие болезни. Инсулином же, по их словам, больные обеспечены в России как минимум на год.

Зоя Барышева

*Спросите у подростков, что такое аппендицит, и многие ответят правильно. Но попробуйте обратиться к ним с вопросом о панкреатите —*

давления в панкреатических протоках (при воспалениях желчных путей и двенадцатиперстной кишки, аномалиях развития желчного и панкреатического протоков, при желчнокаменной болезни), либо при нормальном давлении в протоках поражаются клетки поджелудочной железы (например, вирусные, бактериологические инфекции).

При обострении панкреатита ребенок жалуется на боль в верхней части живота (они

## ВАННЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

*Все родители купают своих детей, но знают ли они, какие ванны и в каком случае полезны их чадам?*

*Вот несколько советов из книги Алены Касаткиной «Из чего сделаны дети».*





Спросите у подростков, что такое аппендицит, и многие ответят правильно. Но попробуйте обратиться к ним с вопросом о панкреатите — ничего толкового вы не добьетесь. Между тем недуг этот — воспаление поджелудочной железы — встречается у детей все чаще и требует к себе самого серьезного внимания. Рассказывает научный сотрудник Научного центра здоровья детей, кандидат медицинских наук Любовь Андреевна РЫКОВА.

## ДЕТСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Поджелудочная железа участвует в сложных физиологических процессах — выделяет насыщенный разными ферментами панкреатический сок, завершающий вместе с желчью процесс пищеварения, вырабатывает ценнейший для жизнедеятельности гормон инсулин. Панкреатит — а он бывает острым и хроническим, первичным и вторичным, — в детском возрасте считается труднодиагностируемым.

Причин, вызывающих это заболевание, немало. Чаще всего в воспалении поджелудочной железы «повинны» хронические болезни желудочно-кишечного тракта, в частности, желчевыводящих путей и двенадцатиперстной кишки. Развитию панкреатита способствуют нерегулярное питание, недостаток в рационе белков и витаминов, пристрастие к острой и жирной пище, избыточное потребление натошак соков.

К поражению поджелудочной железы могут также вести бактериальные и вирусные инфекции (грипп, сепсис, эпидемический паротит, кишечные болезни, скарлатина, ветряная оспа, вирусный гепатит и другие). Немалую роль играют в этом эндокринные нарушения и аллергические заболевания, повреждения поджелудочной железы при тупой травме брюшной полости.

В раннем возрасте обычно проявляются и редко встречающиеся наследственные формы панкреатита.

В результате либо затрудняется отток панкреатического сока, сопровождаемый повышением

давления в панкреатических протоках (при воспалении желчных путей и двенадцатиперстной кишки, аномалиях развития желчного и панкреатического протоков, при желчнокаменной болезни), либо при нормальном давлении в протоках поражаются клетки поджелудочной железы (например, вирусные, бактериологические инфекции).

При обострении панкреатита ребенок жалуется на сильные боли в верхней части живота (они бывают и опоясывающего характера), ищет положение, при котором боль беспокоит меньше. Наблюдаются жидкий стул, иногда запор, не приносящая облегчения рвота, метеоризм. Характерны и признаки общей интоксикации: бледность, синева под глазами, сухие губы и слизистая оболочка рта, порой повышенное слюноотделение и обложенный язык. Ребенок раздражителен, у него появляются головные боли, нарушается сон, ухудшается аппетит, из-за чего снижается масса тела. Обследование может показать изменения в сердечно-сосудистой системе, увеличение размеров печени.

Признаки заболевания и общее состояние ребенка зависят от формы и стадии панкреатита, который может протекать не столь выражено, как у взрослых, и потому часто не распознается из-за многоликости клинической картины болезни, характерной и для других недугов, таких, как гастродуоденит, холецистит и другие. При выявлении признаков, о которых мы писали выше, надо обращаться к специалисту. Точный диагноз ставится лишь после специальных обследований.

В период лечения (а проводить его следует в стационаре) ребенку нужны полный физический и эмоциональный покой и, как ключ к выздоровлению, — диетическое питание: исключить из меню сырые овощи и фрукты, любые бульоны, копчености, соленья, острые и жирные блюда, сладости — торты, шоколад и карамель, всяческие газированные напитки и жевательную резинку. Пища должна быть только вареная или приготовленная на пару. В рационе могут присутствовать протертый творог, паровой белковый омлет, вываренное протертое мясо, компоты, позднее — овощные и фруктовые пюре. Рекомендуются белый хлеб вчерашней выпечки и минеральная вода «Боржоми», обязательна витаминотерапия (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>15</sub>, С). Чтобы вылечить панкреатит полностью, нужно избавиться от сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта и возможных инфекций.

Гарантия здоровья вашего ребенка в своевременном обращении к врачу и неукоснительном выполнении его предписаний.

Астхик Етимян

## ВАННЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Все родители купают своих детей, но знают ли они, какие ванны и в каком случае полезны их чадам?

Вот несколько советов из книги Аллы Касаткиной «Из чего сделаны дети», вышедшей недавно в издательстве «Физкультура и спорт».

Пенные ванны рекомендуют детям после десяти лет. Они смягчают жесткую воду, у них приятный запах, да и вообще в пенной воде интереснее купаться.

Ванны из липового цвета. Добавьте в воду раствор, приготовленный из липового цвета. Эти ванны действуют успокаивающе, расслабляют и рекомендуются для нервных детей и тех, кто плохо спит.

Ванны из морских водорослей, которые можно купить в аптеке, придают воде коричневатый цвет и сильный морской запах. Рекомендуются для бледных, малокровных, нервных и переутомленных детей.

Ванны из отрубей или крахмала обладают смягчающим действием, рекомендуются в случае раздражения кожи или же появления небольших прыщей.

Мытье головы. Мыть голову достаточно раз в неделю. Очень часто мыть волосы нехорошо: они становятся сухими и ломкими.

Очень важен выбор шампуня. У всех детей волосы нормальные, то есть не жирные и не сухие. Сильнодействующие шампуни травмируют сальные железы, которые выделяют все больше и больше жира. В результате — порочный круг. Чем больше вы моете волосы, тем жирнее они становятся. Хороши шампуни, сделанные на основе белка, который дает волосам питание.

Обратите внимание на температуру воды: она должна быть именно теплой (волосы, как и шерсть, не любят горячей воды). Мыть голову надо, взбивая пену и легко массируя кожу. Никогда не трите волосы, как материю: это их запутывает.

Тщательно полощите волосы до тех пор, пока стекающая вода не окажется совершенно чистой, а волосы не начнут поскрипывать. Полоскание имеет первостепенное значение. Оно придает волосам блеск. Если недостаточно прополоскать волосы, они станут тусклыми и липкими.

Вытирайте голову сухим и теплым полотенцем. Заканчивать просушивание можно феном, но следите, чтобы волосы не спутались.



## В фонде «Помоги себе сам» работает Медицинский центр

(лицензия — ЦЛМД № 7118/7114)

Квалифицированные специалисты используют следующие методы традиционной медицины:

- лечебный массаж;
- гомеопатию;
- мануальную терапию;
- фитотерапию;
- гирудотерапию.

Проводится ириодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной и миллиметровой резонансной терапии, рефлексотерапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

### ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ учебно-оздоровительных курсов

**МАРТ**

По воскресеньям, согласно расписанию — учебно-оздоровительный курс **ТЕНСЕГРИТИ**, направленный на восстановление жизненного потенциала (на основе древних практик северо-американских индейцев). Продолжительность — 5 часов в день.

По понедельникам, средам и пятницам, согласно расписанию — **ТАНЦЕТЕРАПИЯ** — одно из эффективнейших направлений по гармонизации физической, психической и эмоциональной деятельности человека.

Каждую неделю, согласно расписанию (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.00) — занятия оздоровительной гимнастикой тайцзицюань и цигун проводит инструктор-методист **Е.А.Птицына**.

По субботам, согласно расписанию, игровой эзотерический психотренинг **СИМОРОН**. Очень простые и эффективные методики изменения обстоятельств жизни, доступные любому человеку.

С 01.03 и с 29.03 (18.00) — учебно-оздоровительный курс «Лежебока» (комплекс статических упражнений, направленных на восстановление позвоночника и суставов, снятие функциональных нервно-мышечных блоков, для восстановления нормальной работы организма в целом) проводит врач **В.В.Иванов**. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 8.03 (11.00) — учебно-оздоровительный курс «Жить не старея» для лиц среднего и пожилого возраста (восстановление зрения, слуха, гибкости позвоночника и суставов, прекращение процесса старения) проводит врач **Н.П.Аверина**. Продолжительность — 8 дней (по 4 часа).

С 8.03 (18.00) — учебно-оздоровительный курс «Здоровье и красота женщины» (как с помощью

Абсолютное здоровье — это отсутствие болезней, способность питаться любой пригодной к употреблению пищей и справляться с предельными нагрузками, а также умение приспособиться ко всему, не теряя душевного равновесия и расположения к людям. За



двадцать лет работы врачом я встретил только двух человек, которые удовлетворяли всем этим требованиям: женщине сорока пяти лет можно было дать двадцать пять, а мужчина в шестьдесят семь состоянием здоровья соответствовал сорокапятилетнему. Почему же одни люди наделены здоровьем от рождения, а другие, как бы они ни старались, не могут избавиться от недугов?

Давайте посмотрим, как развивается человеческий организм. Не будем пока затрагивать

обернуться ухудшением мозгового кровообращения, болезнями дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта.

При рождении у ребенка абсолютно стерильный желудочно-кишечный тракт, и от того, что в этот тракт попадет впервые в жизнь

Минздрава РФ, в России абсолютно здоровых детей — меньшинство.

Следующий этап — до гормональной перестройки и начала активной трудовой деятельности — проходит, вроде бы, спокойно. Это не означает, что болезни покидают орга-

### НЕРАСКРЫТЫЕ СТРАНИЦЫ ЗДОРОВЬЯ

## О КАЧЕСТВЕ, ПОДВЛАСТНОМ НАШЕМУ ВЛИЯНИЮ

*Абсолютное здоровье, долголетие, долгожительство — слова эти могут заморозить любого. Но достижимо ли такое? Как не позволить болезням взять верх над нами? Как быть с наследственной предрасположенностью к ним? Ответы на эти вопросы дает в очередной своей беседе врач (мануальный терапевт) фонда «Помоги себе сам» **Сергей Викторович НОРОВКОВ**.*

ни, зависит многое. Хорошо, если это будет молоко матери. А если детское питание, да еще с болезнетворными микробами, способными воспрепятствовать развитию нормальной кишечной флоры?.. Тут и начнутся запоры, срыгивания, плохой аппетит.

В здоровье младенца — а иммунитет его еще не сформирован — многое решает среда, в которой он появляется на свет. Если она загрязнена, полна микробов, то на коже ребенка может поселиться гнойничковая инфекция. Из ска-

низм: просто он относительно эффективно подавляет скрытые недуги, не позволяя им проявляться.

С наступлением этапа гормональной перестройки и периода активной трудовой деятельности от организма требуется максимальное напряжение сил и использование всех его потенциальных возможностей. В этот момент при таившиеся недуги заявляют о себе. И люди вступают в осознанную борьбу с ними при помощи медицины, народных средств, физическо-го закаливания и психо-

По данным анализа микрофлоры кишечника мы, врачи, сможем с большей степенью вероятности определить характер токсина у конкретного человека (например, преобладание грамположительной флоры может привести к развитию гипертонической болезни, к ожирению). По результатам микроэлементного состава сможем судить о степени нарушения обменных процессов (например, цинк участвует в процессах обмена более двухсот гормонов, ферментов, биологически активных веществ).

Получив все данные обследований, стоит посоветоваться с врачом, но можно и самому предпринять некоторые шаги. Так, если у вас выявлен недостаток каких-либо микроэлементов, — включить в рацион питания соответствующую добавку; а если избыток, — выяснить, в каких продуктах есть избыточный микроэлемент, и исключить их из меню. При дисбактериозе кишечника хорошо добавлять в пищу растительные антибиотики: лук, чеснок, редьку, калину, чернику. Если же что-то неладно с позвоночником, то, даже при незначительных нарушениях, необходима коррекция. Провести ее может мануальный терапевт, а вы сами подберете наиболее эффективный для вас комплекс упражнений.

Спору нет, на здоровье человека влияют значительно больше



С 8.03 (11.00) — учебно-оздоровительный курс «Жить не старея» для лиц среднего и пожилого возраста (восстановление зрения, слуха, гибкости позвоночника и суставов, прекращение процесса старения) проводит врач Н.П.Аверина. Продолжительность — 8 дней (по 4 часа).

С 8.03 (18.00) — учебно-оздоровительный курс «Здоровье и красота женщины» (как с помощью древней восточной медицины продлить молодость, найти свою индивидуальность, сохранить красоту) проводит врач Н.В.Маньшина. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 15.03 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач Л.В.Никитина. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 19.03 (11.00) — семинар «Здоровье на ладони, или Су-джок терапия для всех» (об универсальной оздоровительной системе) проводит врач Н.В.Маньшина. Продолжительность — 1 день (4 часа).

С 22.03 (10.00) — учебно-оздоровительный курс психоэмоциональной и физической коррекции «Дети! Будьте здоровы!» проводит врач Н.П.Аверина. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

С 22.03 (18.00) — курс психосаморегуляции (обучение работе в измененных состояниях сознания для восстановления здоровья и изменения фигуры, обретения душевного покоя, развития творческих способностей) проводит врач М.Л.Глянцев. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

Справки и запись на групповые занятия и индивидуальный прием по тел. 179-10-20, 179-16-01 или по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15 (м. «Текстильщики»), КЦ «Москвич», к.333

## ТОЛЬКО ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ!

Предъявив подписную квитанцию 1999 года на любой срок, вы получите 20-процентную скидку на индивидуальный врачебный прием или групповое занятие в медицинском центре «Помоги себе сам».

рокаптителетнему. Почему же одни люди наделены здоровьем от рождения, а другие, как бы они ни старались, не могут избавиться от недугов?

Давайте посмотрим, как развивается человеческий организм. Не будем пока затрагивать случаи врожденной патологии или осложненных родов.

Определяюще влияют на здоровье человека первые дни его жизни. Неловкое обращение с младенцем, неправильное пеленание и т.п. могут привести к подвывиху позвонков. Это опасно снижением локального иммунитета и ухудшением иннервации соответствующей области организма. Травма, например, шейного или верхнегрудного отделов позвоночника может

аппетит.

В здоровье младенца — а иммунитет его еще не сформирован — многое решает среда, в которой он появляется на свет. Если она загрязнена, полна микробов, то на коже ребенка может поселиться гнойничковая инфекция. Из сказанного видно, как важны не только первые дни, но и минуты в судьбе появившегося на свет человека.

В дальнейшем здоровье ребенка определяется условиями его жизни в семье. Здесь существенны многие факторы: уровень санитарии, образ питания, бытовой уклад, наличие болезней у других членов семьи. К концу первого года жизни можно считать сложившимся строго индивидуальное «качество здоровья» ребенка. По ста-

напряжение сил и использование всех его потенциальных возможностей. В этот момент при таившиеся недуги заявляют о себе. И люди вступают в осознанную борьбу с ними при помощи медицины, народных средств, физического закаливания и психологических методов.

Как же стратегически правильно — а значит успешно — вести борьбу за свое здоровье? Первое, с чего следует начать, — это пройти медобследование. Выяснить, какая микрофлора в вашем кишечнике преобладает, установить, как идут обменные процессы, как протекают иммунные реакции. Необходимо обследовать позвоночник, кровь и состояние всех внутренних органов (сердца, легких, почек, печени и т.д.).

то, даже при незначительных нарушениях, необходима коррекция. Провести ее может мануальный терапевт, а вы сами подберете наиболее эффективный для вас комплекс упражнений.

Спору нет, на здоровье человека влияет значительно больше факторов. Но основные из них уже названы. И если не пренебрегать ими, «просто здоровье» вам гарантировано. Поднять же его до абсолютного — следующая задача.

Неизлечимых болезней крайне мало. Но, чтобы справиться с недугом, нужны в равной степени усилия как врача, так и пациента. Тогда любая хворь нам будет нипочем. Ибо болезнь — это качество функционирования организма, подвластное нашему влиянию.

**Туризм** Индекс по каталогу агентства "РОСПЕЧАТЬ" — **32938**

**Газета «Клуб»** В каждом номере — достоверная информация для практической деятельности, как новичка, так и специалиста в области туризма

Льготная подписка через редакцию **173-55-97**

Тел./факс: редакции: 173-75-19/178-98-64 E-mail: fpss@glasnet.ru

## Внимание: РАССЫЛКА!

Желающие получить почтой товары магазина «Помоги себе сам» (книги, пищевые добавки, приборы и т.д.) могут обратиться за перечнем товаров по адресу: 109153, а/я 1, Черненко О.В. Обязательно вложите конверт с обратным адресом.

## ИНТЕРНЕТ-СТРАНИЦЫ

- дизайн
- разработка
- размещение
- реклама
- сопровождение

**ASYCOM**

<http://ooo-easycom.com>  
E-mail: [adp@ooo-easycom.com](mailto:adp@ooo-easycom.com)  
Тел./факс: (095)742-4273



## Как настроить «биомашину»

Вегетативная нервная система регулирует деятельность внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, тонус кровеносных сосудов, состояние внутренней среды организма, управляет обменом веществ и связанными с ним функциями дыхания, кровообращения, пищеварения, выделения и размножения.

*Из медицинской энциклопедии*

Возможно ли иметь средство от всех болезней? Вопрос на первый взгляд абсурдный, особенно если вспомнить, что современная медицина знает около 34 тысяч болезней. С другой точки зрения, такое средство может существовать — ведь большинство болезней возникает из-за элементарных сбоев в работе «биомашин», которой является человеческий организм.

«Биомашина» работает без вмешательства сознания, причем контроль и управление всеми процессами в ней осуществляются рефлекторно с помощью вегетативной нервной системы (ВНС).

Отклонения от нормы работы ВНС возникают из-за стрессов, перенесенных инфекционных заболеваний, переутомления, побочного влияния лекарств, плохой экологии, злоупотребления алкоголем, курением и т.п. Отклонения эти почти не диагностируются, поэтому приведение в норму работы ВНС (настройку «биомашин») следует выполнять регулярно, не дожидаясь появления симптомов заболеваний.

Наиболее эффективным средством налаживания здоровых функций ВНС является электростимулятор ЭСРВ-01, разрешенный Минздравом России для индивидуального лечения в домашних условиях. Неощутимые электрические импульсы ЭСРВ-01 раздражают чувствительные окончания нервных волокон, причем электрический ток используется только как пусковой механизм.

Два года применения ЭСРВ-01 показали, что:

за 10-15 ежедневных сеансов многим удается практически без применения лекарств избавиться от ряда хронических заболеваний (запора, геморроя, энуреза, цистита, простатита, гайморита, тонзиллита, остеохондроза и т.д.);

курс электростимуляции ЭСРВ-01 в сочетании с медикаментозным лечением позволяет достигать хороших результатов в лечении многих заболеваний, в том числе чисто мужских и чисто женских;

электростимуляция с использованием ЭСРВ-01 повышает эффективность гомеопатического лечения, лечения травмами, лечебной косметики.

Электронный ректально-вагинальный стимулятор ЭСРВ-01 — высоконадежный прибор для лечения больных урологического, гинекологического, педиатрического, неврологического



Ежегодно примерно двадцати пяти тысячам человек приходится ампутировать конечности. Причин здесь немало: кроме травматизма вследствие аварий и катастроф, это последствия диабета, склеротические изменения сосудов, облитерирующий эндартериит — болезнь заядлых курильщиков. Причем, как утверждают врачи, нижних конечностей нередко лишаются люди в самом трудоспособном, активном возрасте — 40-45 лет. А как же дальше жить? Что, конец личной жизни, конец активности, подвижности, конец всему?

Нет! Впереди — колоссальный труд, совместная работа больного и врачей, техников-ортопедов.

Оказывается, как только заживет культя, человеку необходимо срочно — не позднее полутора месяцев после операции — начинать протезирование. Не позднее, потому что организм еще помнит, как нужно ходить.

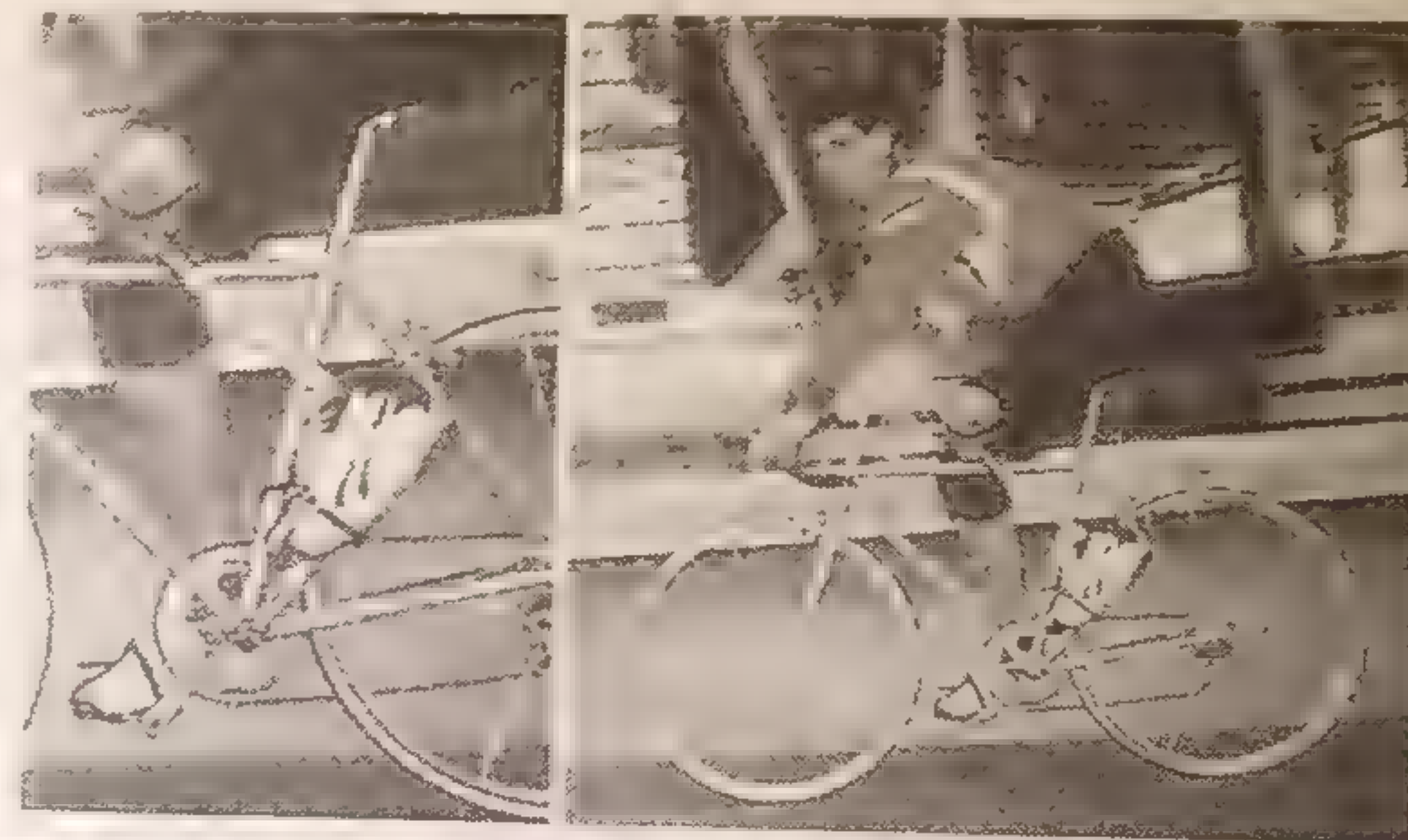
Материалы, из которых состоят наши отечественные протезы, выпускаемые эксперименталь-

Наше ведущее ракетно-космическое предприятие избрало это направление развития конверсии одним из основных после того, как осенью 1989 г. вышел ряд правительственных документов, согласно которым на НПО «Энергия» была возложена миссия разработки современного комплекса средств протезирования.

— В мае 1990 года уже были изготовлены первые протезы. На базе передовой космической технологии с учетом лучших мировых образцов протезно-ортопедических изделий в России создан уникальный комплекс по разработке, изготовлению, испытанию и серийному производству протезно-ортопеди-

нужна высокая точность воссоздания анатомического строения здоровой ноги. Например, коленный сустав у нас устроен так, что бедренная кость смещена относительно голени вперед сантиметра на два. Если учесть этот анатомический нюанс, а не соединять голень с бедром встык, че-

лома или разрыва связок требуется период восстановления функций конечностей. Для этого используются ортезы — специальные индивидуальные приспособления для того, чтобы обеспечить щадящий режим поврежденной кости или суставу, особенно в непогоду: сылочь или гололед.



## МЫ ЕЩЕ СТАНЦУЕМ, СТАРИНА!

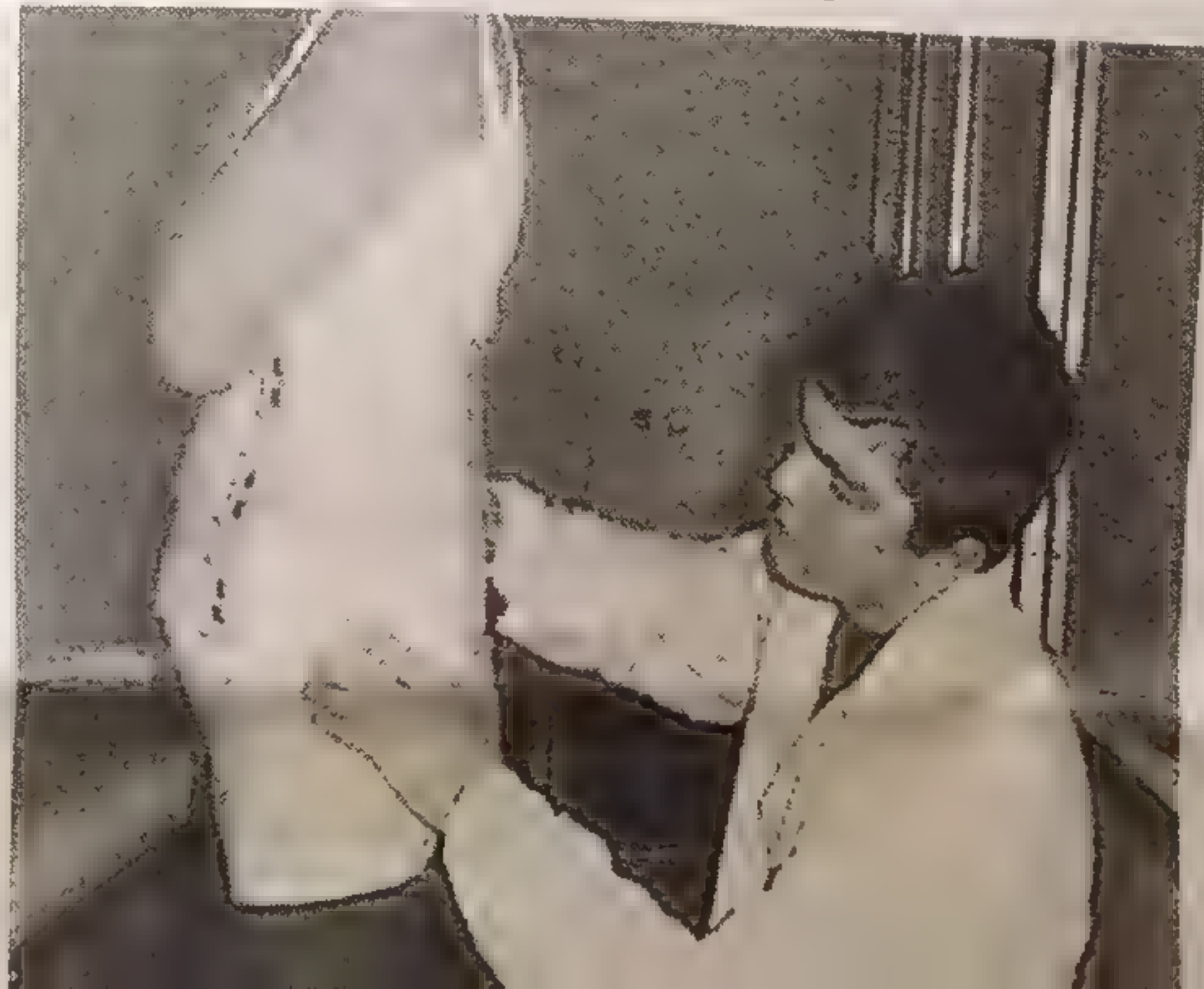
ческих изделий, — рассказывает начальник экспериментального центра Владимир Головин. — В нашем городе на базе колледжа космического машинострое-

ловек на протезе хромать не будет. Более того, даже бегать сможет, как это делает знакомая многим горожанам Татьяна Кузнецова, участница марафонов.

Кроме того, что эти приспособления ускоряют процесс заживления тканей, они еще и быстро снимают болевой синдром, облегчая страдания.

Впереди еще много работы. Медицина не стоит на месте, движется вперед и ортопедия. Уже обозначилась перспектива разработки и создания биоэлектрических протезов, которые управляют фантомными движениями остатков мышц.

В экспериментальном центре протезирования работают удивительные люди — врачи, техники-ортопеды. Неоживленная теплота и понимание уживаются в них с твердостью, бесконечное терпение — с решительностью и даже властью. Наверное,





курса электростимуляции ЭСРВ-01 в сочетании с медикаментозным лечением позволяет достигать хороших результатов в лечении многих заболеваний, в том числе чисто мужских и чисто женских; электростимуляция с использованием ЭСРВ-01 усиливает эффективность гомеопатического лечения, лечения травами, лечебной косметики.

Электронный ректально-вагинальный стимулятор ЭСРВ-01 — высоконадежный прибор для лечения больных урологического, гинекологического, педиатрического, неврологического и гериатрического профиля...

В.А.Максимов, главный уролог г.Москвы

Этот прибор будет полезен для вас, ваших родителей и вашего ребенка.

Электростимулятор можно приобрести в магазине «Помоги себе сам» по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, КЦ «Москвич», к. 333 (м. «Текстильщики»).  
Тел. 179-10-20, 179-16-01.

как только заживет культия, человеку необходимо срочно — не позднее полутора месяцев после операции — начинать протезирование. Не позднее, потому что организм еще помнит, как нужно ходить.

Материалы, из которых состоят наши отечественные протезы, выпускаемые экспериментальным центром протезирования и подготовки кадров РКК «Энергия» (г. Королев), успешно конкурируют с лучшими зарубежными образцами, например, протезами известной западногерманской фирмы «Отто Бокк».



ния образован факультет по специальности «техник-ортопед».

Но причем тут космические технологии? Оказывается, чтобы человек на протезе не хромал,

Центр занимается не только протезами нижних конечностей. Здесь работают и с теми пациентами, у которых руки-ноги на месте, но, скажем, после перенесенного пере-

зов, которые управляют-ся фантомными движениями остатков мышц.

В экспериментальном центре протезирования работают удивительные люди — врачи, техники-ортопеды. Необыкновенная теплота и понимание уживаются в них с твердостью, бесконечное терпение — с решительностью и даже властью. Наверное, только с таким набором качеств, венчающих высочайший профессионализм, и можно снова заставить человека, пережившего трагедию, поверить в себя.

Марина Журбенко

## ВНИМАНИЕ!

Посетив наш сайт в Интернете по адресу [www.easycom.ru/fpss](http://www.easycom.ru/fpss) и заполнив заявку, вы можете принять участие в розыгрыше 100 бесплатных подписок на газету «Помоги себе сам».

А для тех, кто уже подписался на газету, на сайте разыгрываются 10 бесплатных приемов у врачей медицинского центра «Помоги себе сам» и 8 летних бесплатных (не считая проживания и питания) лечебно-оздоровительных курсов на базе «ПСС» в Алуште (Южный берег Крыма).

Результаты будут опубликованы в газете и на сайте. Участникам, не получившим главных призов, — сувениры из нашего магазина!

[WWW.EASYCOM.RU/FPSS](http://WWW.EASYCOM.RU/FPSS)

## К СВЕДЕНИЮ МОСКВИЧЕЙ И ГОСТЕЙ СТОЛИЦЫ!

Магазин «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, приборы домашней физиотерапии, технику для реабилитации инвалидов, биокорректоры и другие товары для здоровья.

Мы продаем инвалидные кресла-коляски отечественного и зарубежного производства (на условиях самовывоза), а также принимаем на реализацию бывшие в употреблении инвалидные кресла-коляски любой конфигурации и функциональных возможностей.

МАГАЗИН ОТКРЫТ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ  
С 10 ДО 19 ЧАСОВ (в субботу с 10 до 18 часов,  
выходной день — воскресенье).

Адрес: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333 (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, 179-16-01.

## ВНИМАНИЮ ВРАЧЕЙ И МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ!

### ЦЕНТР ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ СИСТЕМ

«ИМЕДИС»

П Р О В О Д И Т

### V МЕЖДУНАРОДНУЮ КОНФЕРЕНЦИЮ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И КЛИНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ БИОРЕЗОНАНСНОЙ И МУЛЬТИРЕЗОНАНСНОЙ ТЕРАПИИ»

Конференция будет проходить с 16 по 18 апреля 1999 года в московском Доме ученых (по адресу: ул. Пречистенка, 16; проезд до ст. м. «Кропоткинская»).

Регистрационный взнос для индивидуального участия в конференции — \$40. Взнос для юридических лиц, желающих выставить на продажу медицинскую аппаратуру, лекарственные препараты или книги — \$250. При безналичной оплате необходимо выписать счет.

**Тезисы докладов и доклады принимаются  
до 5 марта 1999 г.**

Заявки на участие, тезисы выступлений и доклады направлять по адресу: 111250, Москва, ул. Красноказарменная, 14, МЭИ, каф. ВМСС, Готовскому Ю.В.

КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

(095) 362-73-90, тел./факс (095) 273-08-39.

E-mail: [Imedis@deol.ru](mailto:Imedis@deol.ru);

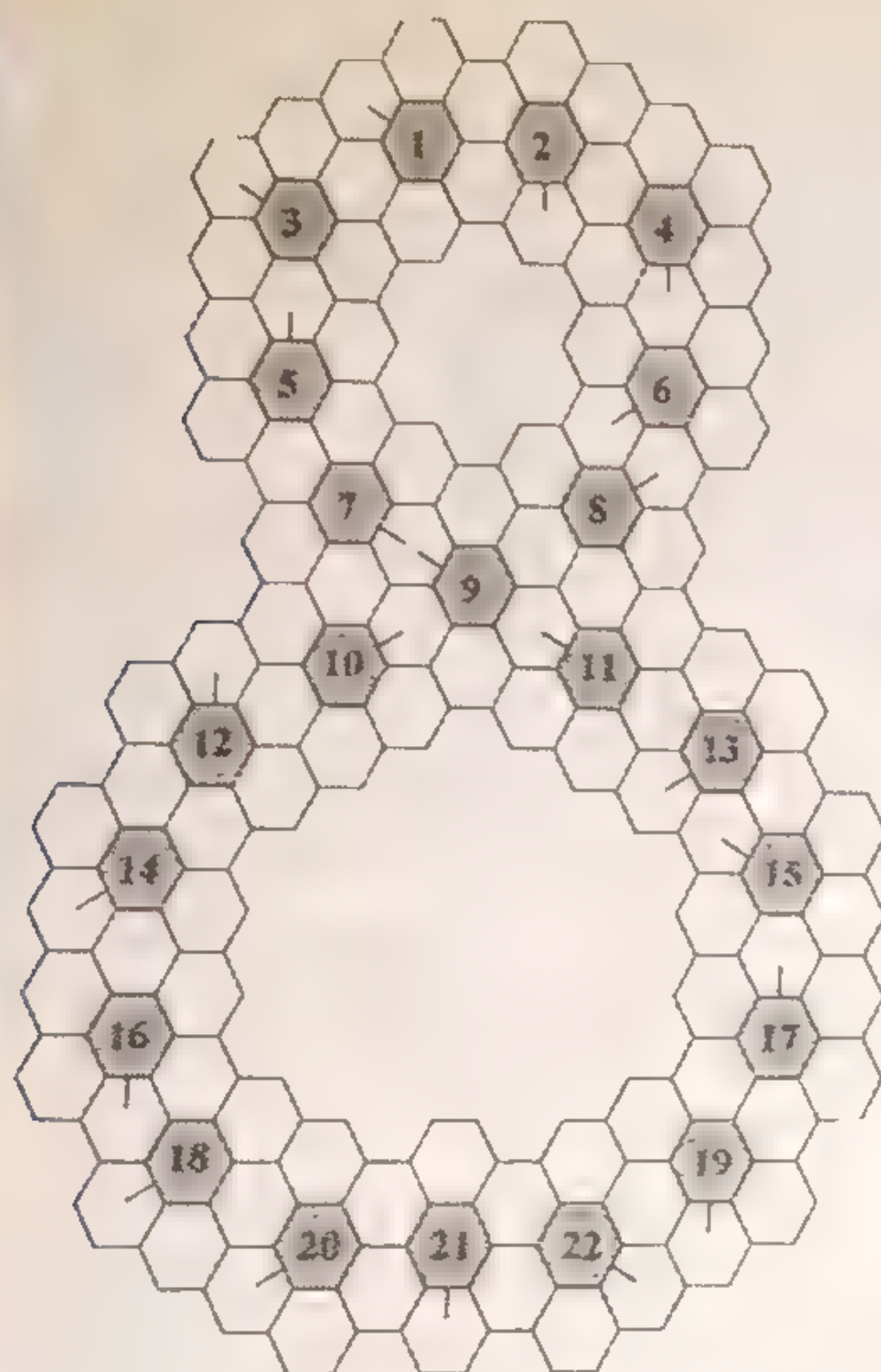
<http://www.deol.ru/users/imedis>



# КРОССВОРД

Дорогие читатели! Перед вами не совсем обычный кроссворд. Слова в него вписываются вокруг соответствующей цифры по часовой стрелке, начиная с ячейки, отмеченной штрихом. Желаем успеха!

ПОЗДРАВЛЯЕМ



1. Цветы южного кустарника, ставшие символом праздника 8 марта.  
2. Небольшая книжка с серией комических рисунков и краткими сопроводительными текстами.  
3. Внешность, манера держаться себя.  
4. Механическое воздействие на поверхность тела с лечебной или гигиенической целью.  
5. Персонаж славяно-русской мифологии в образе разлаженной птицы.  
6. Большой диван с приподнятым изголовьем.  
7. Ветрозащитная куртка у туристов и альпинистов.  
8. Жесткий пояс юбки.

«Сирано де Бержерак».  
18. Планета солнечной системы, имеющая кольца.  
19. Отдельная комната в больнице.  
20. Поэт, основоположник русского символизма.  
21. Плотная шерстяная ткань с мелкими рубчиками.  
22. Отечественная писательница, автор повести «Сережа».

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 2

По горизонтали: 1. Данди. 2. Малина. 3. Устрица. 4. Кора. 5. Межа. 6. Ананас. 7. Тракай. 8. Абрис. 9. «Олеся». 10. Густера. 11. Орда. 12. Тула. 13. Эритроцит. 14. Марш. 15. Айва. 16. Дискант. 17. Слава.

Название месяца «март» пришло на Русь поздно, оно византийско-римского происхождения — от имени римского бога войны Марса, считавшегося покровителем земледельцев. Однако в народе всегда бытовали исконно русские названия первого месяца весны: протальник, солнцегрей, водотек, капельник, грачевник, отражающие природные явления этого времени года.

В первый весенний праздничный день отмечали новолетие. Этот день, названный Весновкой-свистуньей, по современному календарю приходится на 14 марта. По нему в старину судили о том, какое ожидается лето: «На Весновку погоже — все

## МАРТ.

## ВОТ И ВЕСНА...

лето пригоже». По древнему обычаю детям делали свистульки, чтобы они, подражая голосам птиц, приманивали весну, хороший урожай.

Этот день необходимо было проводить в особой чистоте: считалось, как проведешь первый день года, таким будет и весь год. Талой мартовской водой мыли в доме полы, обливали стены, поливали цветы, обтирали больных (ее считали целебной и хранили для особых случаев). Все в доме начинало дышать весной.

Окончательное наступление весны праздновалось на Руси в день равноденствия — 22 марта. Его называли Сороки (от названия церковного праздника в этот день — Сорок мучеников). В «Поучении Мономаха детям» читаем: «На Сорок мучеников птицы небесные из ирия (рая) идут». И действительно в это время, как правило, прилетали жаворонки. По старинной традиции в этот день совершали такой обряд: заклинали весну быть доброй и пекли из теста вестников весны, жаворонков, которых дети крошили на корм птицам.

Епифан Премудрый в XI веке писал: «Марта бо месяца начала бытия — вся тварь Богом сотворена бысть, от небытия в бытие, марта же месяца в 21 день и первозванный человек, родоначальник Адам, рукою Божию сотворен бысть». Так народная традиция переплеталась в сознании русского человека с церковным преданием.

Символ русской весны — драгоценный камень изумруд. В народе говорили: «Посмотришь утром на изумруд — за день не сделаешь ничего

дуктов и даже рыбы (кроме особых, праздничных дней) пришли в мирскую жизнь из монашеской, но Церковь предлагает принять их не как тяжкое бремя, а как средство ду-

## В КАЖДОМ МЕСЯЦЕ — ПРАЗДНИКИ



С давних пор солнечный круг являлся зримым символом времени, колесо которого катится с востока на запад. Образ года тоже воспринимался истари как круг. По сей день мы так и говорим: «Круглый год».

По народному календарю началом нового года считали время первого движения природы к пробуждению от зимней спячки, к таянию снегов, к новой радости приближающегося цветения. Не только у славян, но и у всех индоевропейских народов новый год начинался с весны, с марта.

ховного совершенствования, как некий акт наших тайных усилий (без похвальбы и осуждения других, непостоящих). Считается, что во время поста нужно употреблять лишь простую и дешевую пищу, а сэкономленные средства тратить на нуждающихся, больше времени посвящать молитве и делам милосердия.

По материалам кн.  
В.М.Петрова, Г.Н.Гришиной и Л.Д.Коротковой  
«Весенние праздники, игры и забавы для детей»

## ЛУКОВНИК

Для теста: 800 г муки, 30 г дрожжей, 2 стакана воды.

Для начинки: 8 головок репчатого лука, 3/4 стакана растительного масла, щепотка соли.

Из муки, воды, дрожжей и соли замесить тесто, дать ему подойти. Раскатать самые тонкие лепешки, испечь, переслоить мелко изрубленным и обжаренным в растительном масле репчатым луком, запечь в духовке.

ПЕЧЕНЬЕ С ТРИКОМ



или гигиенической целью.  
5. Персонаж славяно-русской мифологии в образе девушки, раздающей цветы.  
6. Небесное тело.  
7. Небольшой диван с приподнятым изголовьем.  
8. Ветрозащитная куртка у туристов и альпинистов.  
9. Жесткий пояс юбки.  
10. Орган животных и человека, выделяющий жизненно важные вещества.  
11. Старинный русский головной убор замужних женщин.  
12. Крупная рыба семейства осетровых.  
13. Кружевная оборка, кайма.  
14. Внутренний водоем коралловых островов.  
15. Популярная эстрадная певица.  
16. В греческой мифологии титан, державший на своих плечах небесный свод.  
17. Французский поэт и драматург, автор пьесы

повести «Сергея».

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 2

По горизонтали: 1. Дан-  
зас. 6. Малина. 9. Устрица.  
10. Кора. 12. Межа. 13. Ана-  
нас. 14. Тракай. 16. Абрис.  
20. «Олеся». 22. Густера.  
23. Орда. 24. Тула. 25. Эрит-  
роцит. 26. Марш. 28. Айва.  
29. Дискант. 30. Слава.  
31. Порок. 35. Кокаин. 37.  
Шкалик. 39. Скат. 40. Мане.  
41. Сиртаки. 42. Строма.  
43. Ячмень.  
По вертикали: 1. Дикю-  
ша. 2. «Нора». 3. Сукно.  
4. Утес. 5. Лист. 6. Марал.  
7. Иней. 8. Апатия. 11. Ан-  
гина. 12. Матлот. 15. Ката-  
ракта. 17. Барнаул. 18. Ку-  
либин. 19. Процент.  
21. Сильвио. 27. Шевиот.  
28. Аноним. 30. Сепсис.  
32. Кашель. 33. Кайса.  
34. Палия. 35. Кадр. 36.  
Неро. 37. Штаб. 38. Кафе.

ков, которых дети крошили на корм птицам.  
Епифан Премудрый в XI веке писал: «Марта  
бо месяца начала бытия — вся тварь Богом со-  
творена бысть, от небытия в бытие, марта же ме-  
сяца в 21 день и первозванный человек, родона-  
чальник Адам, рукою Божию сотворен бысть».  
Так народная традиция переплеталась в созна-  
нии русского человека с церковным преданием.  
Символ русской весны — драгоценный ка-  
мень изумруд. В народе говорили: «Посмотришь  
утром на изумруд — за день не сделаешь ничего  
плохого».  
На март приходится и Великий пост (в этом го-  
ду он начинается 22 февраля и продолжится до 10  
апреля). Длится он семь недель: первые шесть не-  
дель — в память о 40-дневном пребывании Иису-  
са Христа в пустыне, последняя, седьмая — так на-  
зываемая Страстная седмица — в воспоминание о  
страданиях Христа в последние дни Его земной  
жизни.  
По учению Церкви, пост — это время покаяния  
и печали о своих злых делах, но не уныния и бес-  
плодных угрызений, а очищения, радости и ук-  
репления сил. Ведь Великий пост — подготовка к  
Пасхе, основному христианскому празднику. Это  
время физического и духовного воздержания.  
Правила невкушения мяса, яиц, молочных про-

## ЛУКОВНИК

Для теста: 800 г муки, 30 г дрожжей, 2 стака-  
на воды.  
Для начинки: 8 головок репчатого лука, 3/4  
стакана растительного масла, щепотка соли.  
Из муки, воды, дрожжей и соли замесить тес-  
то, дать ему подойти. Раскатать самые тонкие  
лепешки, испечь, переслать мелко изрублен-  
ным и обжаренным в растительном масле репча-  
тым луком, запечь в духовке.

## ЧЕЧЕВИЦА С ГРИБАМИ

300 г чечевицы, 20 г сушеных белых грибов, по  
столовой ложке сушеного корня сельдерея, пас-  
тернака, моркови, петрушки, 1 головка репчатого  
лука, 1 ст.л. растительного масла, перец черный  
молотый и соль по вкусу.  
Чечевицу перебрать, промыть. Грибы про-  
мыть, мелко нарезать, присоединить к чечеви-  
це, положить все пряности и приправы, кроме  
лука и соли, залить водой, варить до полной  
готовности. Приправить солью и мелко наре-  
занным, обжаренным в растительном масле  
луком.  
По кн. Л.Ляховской  
«Энциклопедия православной обрядовой кухни»

## ФОНД «ПОМОГИ СЕБЕ САМ» ПРИГЛАШАЕТ

На нашу газету  
можно подписаться  
с любого месяца в любом  
отделении связи.  
Подписной индекс  
по каталогу агентства  
«Роспечать» —  
**32620.**

...деятельности...  
которые проводятся  
...в...  
в малом зале Культурного центра «Москвич»  
(м. «Текстильщики», тел. 179-16-01).  
...в...  
...в...

Вам расскажут о новейших и древних методиках  
физического оздоровления и духовного развития,  
вы встретитесь с врачами медицинского центра  
«Помоги себе сам», перед вами выступят специа-  
листы и авторы книг по оздоровлению, которые от-  
ветят на все ваши вопросы.

### ГАЗЕТА ПРОДАЕТСЯ ОПТОМ В МОСКВЕ:

- ст.м. «Баррикадная», ул. Баррикадная, д.2, тел. 254-05-62, 254-39-21
- ст.м. «Арбатская», ул. Волхонка, д. 6, стр. I, тел. 203-07-98
- ст.м. «Улица 1905 года», ул. 2-я Звенигородская, д.13, тел. 256-06-00
- ст.м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, д.7/9, тел. 264-82-72
- ст.м. «Курская», ул. Верхняя Сыромятническая, д. 2, тел. 916-43-98
- ст.м. «Новокузнецкая», ул. Б. Татарская, д. 16/2, тел. 953-98-07

- ст.м. «Варшавская», Чонгарский б-р, д.7, тел. 110-77-60
- ст.м. «Выхино», ул. Вешняковская, д.39, тел. 374-89-33
- ст.м. «Комсомольская», ул. Новорязанская, д.26, тел. 261-03-26
- ст.м. «Пушкинская», Б. Путинковский пер., д.3, тел. 299-07-69, 299-26-46
- ст.м. «Юго-Западная», пр. Вернадского, д.109, тел. 433-05-93
- ст.м. «Текстильщики», 1-ый Саратовский пр., д.5, стр.2, тел. 178-98-64

Учредитель — фонд «Помоги себе сам».  
E-mail: fpss@glasnet.ru  
www.easycor.ru/fpss  
Здоровья желает вам программа «Помоги себе сам»  
Адрес редакции: 109125, Москва, Волгоград-  
ский проспект, 46/15, Культурный центр  
«Москвич» (ДК АЗЛК)  
Ежемесячное приложение к газете  
«Помоги себе сам» — газета «Турист-клуб»

Тел./факс редакции — (095) 173-75-19  
Главный редактор — Лариса Казарьян  
редакторы — Алла Орлова, Алмаз Бикчантаев,  
Светлана Лютова  
ответственный секретарь — Наталья Девдариани  
фото — Маргарита Бородина, Роман Сердюков  
верстка — Сергей Гуц, набор — Вера Думбар  
корректор — Галина Сенявская

Газета зарегистрирована Министерством  
печати и информации 19.07.95  
регистрационный номер 013948  
Отпечатана в типографии издательства  
«Пресса»  
Заказ № 10945 Тираж 100 000  
Подписано в печать 25.02.99  
Подписные индексы по каталогу агентства  
«Роспечать» — 32620 и 33108





## ПАРНАЯ В ВАННЕ,

а также рецепты горячих  
скипидарных ванн



Оказывается, есть способ, и не один, устроить парную в собственной ванной. А скипидарные ванны, известные еще до нашей эры, помогают избавиться от многих болезней.

с. 8

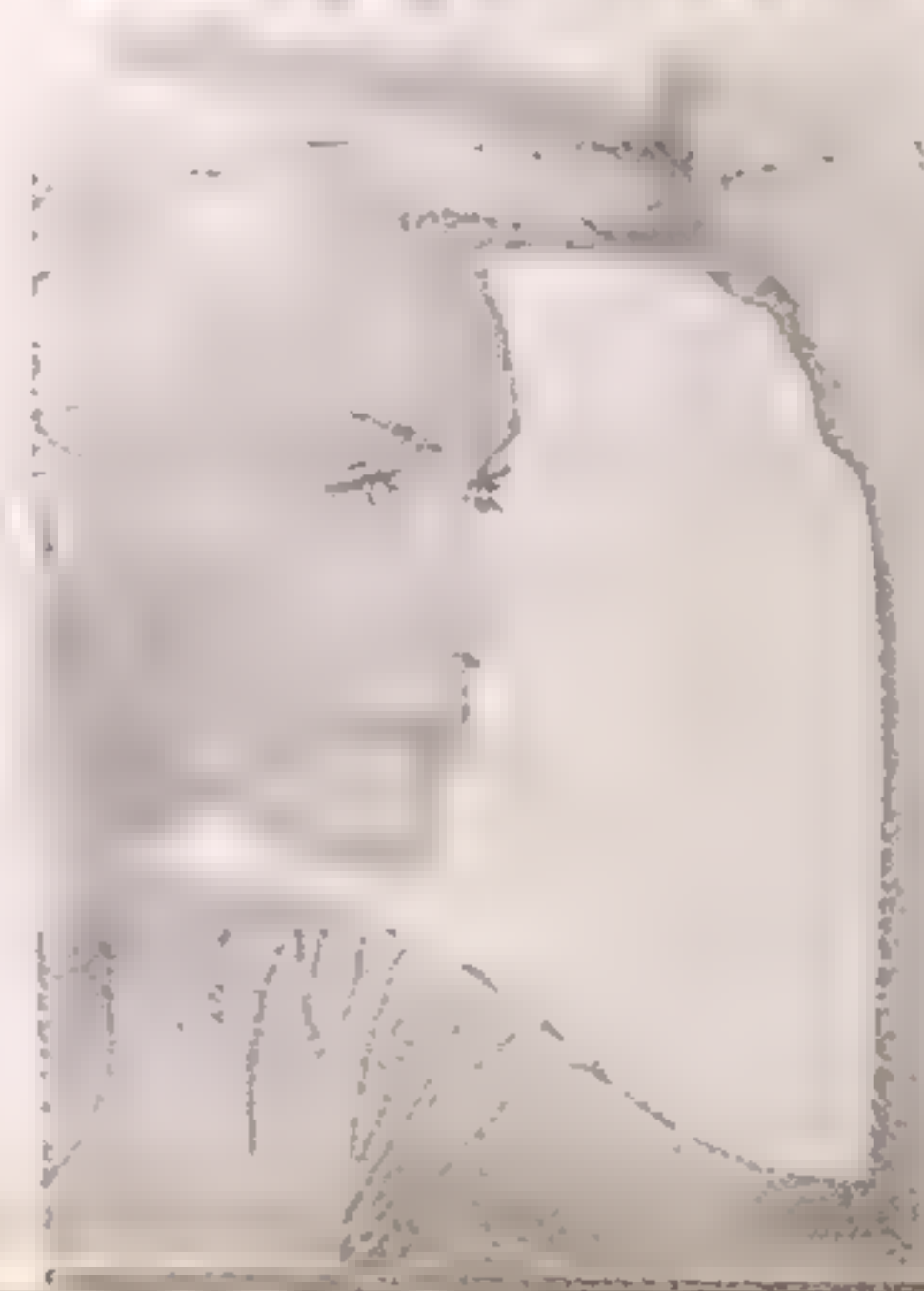
## КАРЛИКИ В РОЛИ ВЕЛИКАНОВ,

или О заболеваниях  
надпочечников

Обмен веществ, водно-солевой баланс, артериальное давление, рост волос и многое другое зависит от работы этих маленьких, но таких важных эндокринных желез — надпочечников.

с. 10

## ВОЛОСЫ КАК ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ



Отражение нашего здоровья, а вернее нездоровья — в микроэлементных составляющих организма. Методика доктора А.В.Скального позволяет по пряди волос не только составить «элементный портрет» человека, но и сделать его гармоничным.

с. 15

По мнению ученого Александра Голода, существует средство, способное восстановить гармонию и мир на нашей планете. И средство это — пирамида.



с. 9

— Чем ты занимаешься? — спросила как-то журналистка мальчика.  
— Учусь молчать, — ответил тот.

Сейчас Брюсу Хлебникову девять го равных. Спортивная одаренность сы-

О ЧЕМ



— Чем ты занимаешься? — спросила как-то журналистка мальчика.  
— Учу молчать, — ответил тот.

Сейчас Брюсу Хлебникову девять лет. Он владеет боевым мечом и саблей, колет ребром ладони доску, ходит на руках по бигому стеклу, выдерживает в стойке на мостике своего тренера весом 110 кг, держит 70 кг веса на шпагате между стульев.

Еще Брюс побеждает в бою каратиста на 10 лет старше себя, запросто сдвигает с места «Волгу» с четырьмя пассажирами и имеет право стягивать свое кимоно красным поясом. В семь лет он занял третье место на первенстве России по ушу. В восемь — занесен в книгу российских рекордов «Диво». Что дальше? Кто он, этот маленький супермен?

Осенью 1989 года мама юного силача Нелли Шаиновна почувствовала себя беззащитной как никогда: в Баку, где жила их семья, начались армянские погромы. Людей выбрасывали с балконов, грабили квартиры, жгли дома. Стало ясно, что надо бежать. Хотя бы ради спасения ожидаемого ребенка. Молодой женщине виделся единственный путь — в Москву.

Отец же его, армянский грек, собрался за границу — на родину предков. Компромисс супруги не нашли, накануне рождения сына мать лишилась мужской поддержки.

Отныне на мальчика был возложен груз воплощения извечной женской мечты о самом сильном, храбром, верном... послушном и не отходящем ни на шаг. Который одной левой раскидает банду погромщиков, который последует за тобой хоть на край света. Мама Нелли Шаиновны к тому времени уже обрела свой идеал в образе непобедимого Брюса Ли. Именно она и предложила дать внуку его имя — как своего рода благословение.

Жизнь беженцев в Москве, куда тотчас после появления малыша переехали обе женщины, требовала от них подлинного героизма. Все было принесено в жертву главной цели: вырастить настоящего мужчину, победителя, не знающего

го равных. Спортивная одаренность сына показывала, что такое самоотречение не напрасно.

В самом деле, в спортивном клубе на Сетунь мальчика быстро заметили, и тренировать его взялся сам Алексей Артюхов, президент московской ассоциации восточной борьбы «Ушу Тунбэй». Наконец-то образцом для подражания стал реальный человек, заменив виртуального отца, видеотезку — Брюса Старшего.

Все шло по плану Нелли Хлебниковой, и в этом не было ничего выходящего из ряда вон. Программирование родителями судьбы ребенка в спорте — обычное дело. Ведь когда юноша окажется способен на самостоятельный профессиональный выбор, поздно мечтать о рекордах: время развивать физические задатки будет упущено.

Альтернатива продолжению успешно начатой и уже подтвержденной 14 медалями карьеры одна: иметь мужество и хладнокровие спуститься с вершины славы, повинаясь голосу иного призвания. Подобное произошло с Хемингуэем, которого усердно готовили в виолончелисты, Римским-Корсаковым, которому прочили судьбу моряка, врачами А.Чеховым, В.Вересаевым, М.Булгаковым. Есть и у Брюса Хлебникова такой шанс. Но статистика говорит, что в спорте подобный перелом судьбы случается намного реже. Достанет ли чуткости молодому человеку расслышать этот голос, если его детство ушло на тренировки и ни на что больше?

Что же касается мужества и поддержки, то их Брюсу Хлебникову не занимать.

— Главный принцип, на который мы опираемся в работе, — рассказывает его тренер, — выработка у спортсмена эмоциональной стабильности, что вовсе не связано с особой философией ушу. Это — спортивный закон. К сожалению, та-

Окончание на с.2



**В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ:**

**ЦЕЛЕБНАЯ МЕБЕЛЬ**

**ИНСУЛЬТ — БОЛЕЗНЬ ВЕКА**

**ГРИБЫ-ХИЩНИКИ**



Начало на с. 1

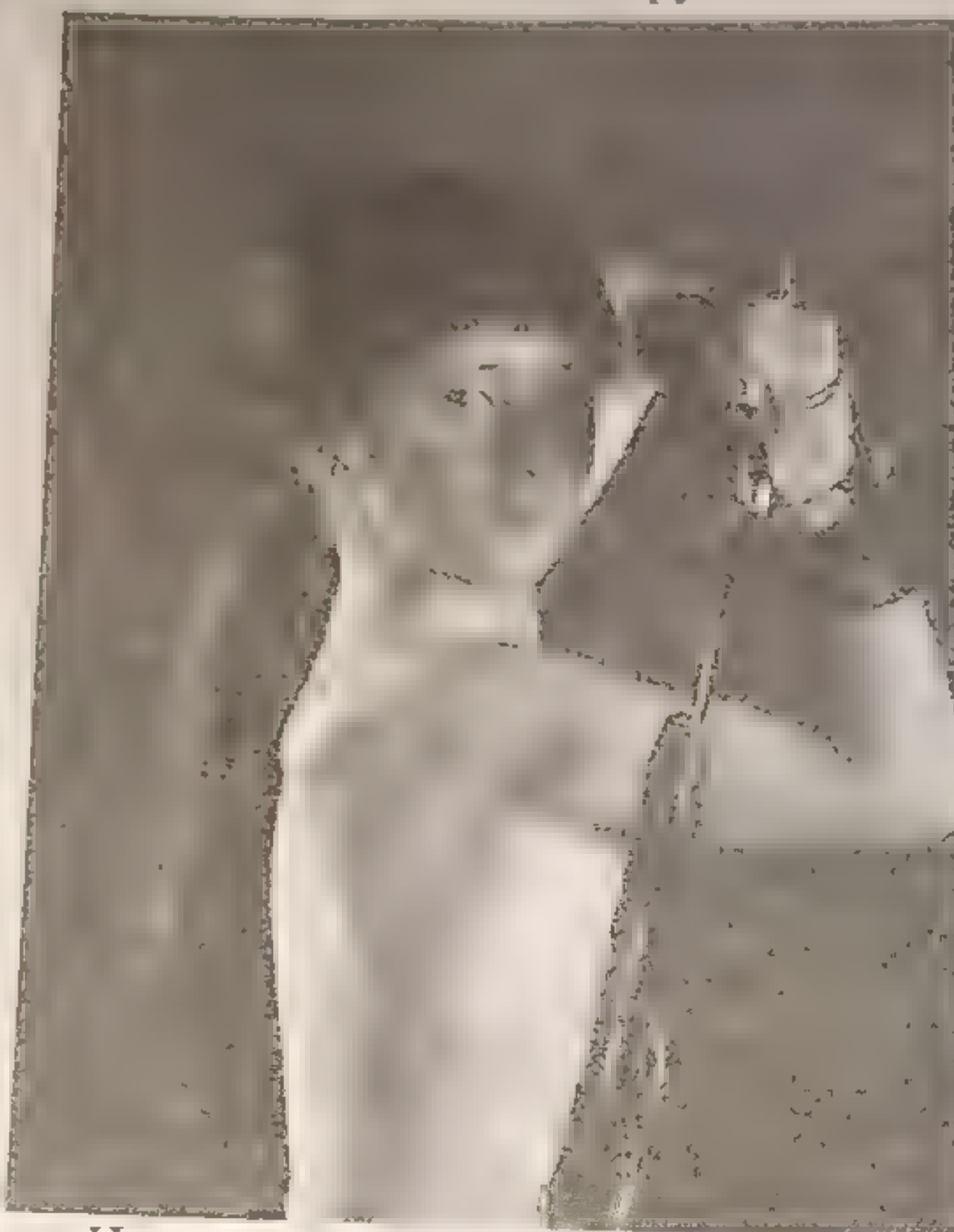
лантные дети и лишние эмоциональные и склонны ощущать себя центром мироздания. Мы убираем это избыточное «Я».

Снятие избыточного «Я», чрезмерной индивидуализации сознания, столь любезной европейцу, — задача воспитания в китайских монастырях. Это особый путь становления личности на Востоке. Едва ли такой путь выберет Брюс, носящий фамилию русского поэта. Он уже отказался от приглашения в Китай, выбрав тем самым европейский спорт. Однако в этом есть риск иного, куда более опасного нивелирования личности. Дело в том, что к концу XX века профессиональный спорт выжат из человека результаты на пределе его физических возможностей. В конечном итоге рекорды даются ценой изнурительных тренировок и здоровья спортсменов.

Из этого тупика в XXI век открываются два выхода: разрешение применять допинги (и эта тенденция уже обозначилась в последних действиях президента МОК Хуана Антонио Самаранча) и акцент на зрелищной стороне спорта, превращение его в трюкачество, каскадерство.

Коммерциализация спорта, гонка за эффектной победой, огромные деньги, вложенные в рекламу и телетрансляции, делают невозможным «спорт в чистом виде». А поскольку за спортивные сенсации уже и сегодня борются, не выбирая средств, проблемы легализации

допингов, разрушающих организм человека, и зрелищности спорта — по сути, не отделимы одна от другой.



Что ждет Брюса Ли XXI века? Гордость своей матери, будущее воплощение мечты всех женщин, возможно, однажды он осознает себя не легендарным героем, а просто усталым циркачом?.. Немногословный и бесстрашный «гуттаперчевый мальчик», пластичный, словно кусок глины, и негибаемый под тяжестью поэтических упований и прозаических требований, воз-

ложенных на него миром взрослых... Каким он вырастет?

Пока же девятилетний ребенок без устали тренируется и держится поближе к маме.

— Мы почти всегда с Брюсом вместе, — улыбается Нелли Шаниновна. — Дети ему кричат с улицы: «Брюс, выходи!» — а он как будто и не слышит. Сын без меня ни минуты прожить не может — никакие сверстники ему не нужны. И я ради него ночей не сплю. При всей своей огромной силе он очень застенчивый. В гостях вечно молчит, а к нам приезжают гости — сидит нахохлившись: стесняется. Или вовсе уходит в свою комнату. Я могла бы вашим читательницам только пожелать такого безусловного взаимопонимания с детьми, как у нас с Брюсом!

— Брюс, ты любишь встречать Новый год? — спросила я мальчика.

— Новый год — это сказка. Ужасно люблю сказки!

Я тоже в детстве любила красивые сказки с волшебными превращениями и чудесами. Но в сказке невозможно прожить всю жизнь, тем более превратить реальность в сказку. Надеюсь, что взрослые люди, руководители спорта, сделают разумный выбор между сказкой и реальной жизнью. Допингом и здоровьем, травматизмом и безопасностью, сверхъестественными ценностями и нормальными. Деньгами, властью, рекордами — и их истинной ценой.

Древнеримское «хлеба и зрелищ» кажется вечным, но, руководствуясь им в погоне за спортом XXI века, мы скажем на несколько веков назад.

Пожелаем Брюсу Хлебникову удачи. Изобрел же Брюс Ли Старший в восточной борьбе серию ударов с одновременной защитой. Может быть, и маленький Брюс откроет новую страницу большого спорта... «с одновременной защитой» — здоровья, достоинства, душевного богатства.

Анна Гаганова



Однажды на улице я стал свидетелем такого случая. Вечер, темно, гололед. По пустынной дороге на огромной скорости мчится машина, одновременно женщина с двумя сумками начинает перебежать дорогу. Этот кошмар продолжался около трех секунд. Ни

роды называют их бутылконосыми дельфинами за характерное строение головы с выступающей удлиненной частью морды. Издревле люди, живущие по берегам морей и океанов, обращали внимание на этих удивительных животных, необыкновенно дружелюб-

ными людей). За «участие» в эксперименте и «согласие» решать разнообразные задачи требовалось поощрение: их надо было хорошо кормить. Кормят дельфинов обычно рыбой, дневная потребность в которой у наших 250-300-килограммовых друзей со-

Тогда мы предложили дельфинам выбрать либо одну 100-граммовую рыбку, либо пять мелких, общей массой в те же 100 г. Оказалось, что при одинаковой массе поощрения, но разном числе подававшихся рыб одни дельфины предпочли крупную рыбу, другие —

меняемого поощрения, нам оставалось выяснить, влияет ли на дельфинов время задержки поощрения после совершенных действий.

Представьте себе, что вы пришли к открытию магазина, а дверь заперта. Через 1-2 минуты некоторые начинают стучать и выражать свое возмущение, другие — остаются спокойными. А как дельфины поведут себя в сходной ситуации? Вновь животному была предостав-

все поведение как животных, так и человека определяется множеством потребностей, которые индивид постоянно пытается удовлетворить. В опыте с дельфином его основная потребность в пище удовлетворялась одинаково при нажатии на любой из рычагов, но решающее значение приобрела сопутствующая потребность — достигать цели скорейшим образом.

Ах, как ярко выступила подобная потребность

## ЧТО РОДНИТ НАС С ДЕЛЬФИНАМИ?

Предлагаем вашему вниманию статью кандидата биологических наук, старшего науч-



## ЧТО РОДНИТ НАС



женщина, ни водитель не могли остановиться, затормозить... Они разминулись буквально в нескольких сантиметрах друг от друга. Но оказалось, что женщина никуда не спешила, она пошла к дому неторопливым шагом. «Вы рисковали жизнью — своей и шофера!» — сказал я, нагнав ее. «Так машина была далеко от меня», — спокойно ответила женщина. К этому эпизоду я вернусь после обещанного рассказа о поведении дельфинов.

Самыми известными из многочисленных видов дельфинов считаются афалины, широко распространенные практически по всему земному шару. Англоязычные на-

зывают их по берегам морей и океанов, обращали внимание на этих удивительных животных, необыкновенно дружелюбных и бескорыстных по отношению к человеку, легко приручаемых, великодушных артистов морских цирков. Кроме того, дельфины — интереснейший объект для научных исследований, поскольку наблюдения за ними позволяют многое понять в нас самих.

Это млекопитающие, такие же, как и мы с вами: теплокровные, дышащие атмосферным воздухом, рождающие детенышей и выкармливающие их молоком.

Наши подопытные дельфины содержались под открытым небом в больших сетевых вольерах (с деревянными ходами по краям для перемещения работающих с

Надо было хорошо кормить. Кормят дельфинов обычно рыбой, дневная потребность в которой у наших 250-300-килограммовых друзей составляет 10-12 кг в сутки. Но что значит «хорошо кормить»? Для нормальной работы с дельфинами нам важно было знать, что они предпочитают в качестве пищевого поощрения. Ведь можно менять и вид рыбы, и ее количество, и размер.

Установив в вольере два подводных рычага и предоставив животным возможность получать рыбу за нажим на каждый из них, мы выяснили, что выделенную на эксперимент норму (100 рыб) дельфины предпочитают получать, нажимая на тот рычаг, после которого им давали три рыбы (против одной за нажим на другой рычаг). После того как число подававшихся рыб поменяли, дельфины стали нажимать на другой рычаг.

«Естественно, — скажете вы, — где больше дают...» Но давали-то не больше, а разными порциями те же 100 рыб. Нужно было установить, что же им понравилось — получать большее число рыб в порции или то, что порция имела большую массу.

## С ДЕЛЬФИНАМИ?

*Предлагаем вашему вниманию статью кандидата биологических наук, старшего научного сотрудника биологического факультета Московского государственного университета им. М.В.Ломоносова Юрия Дмитриевича Стародубцева, более 30 лет занимающегося изучением поведения дельфинов.*

Предлагаем вашему вниманию статью кандидата биологических наук, старшего научного сотрудника биологического факультета Московского государственного университета им. М.В.Ломоносова Юрия Дмитриевича Стародубцева, более 30 лет занимающегося изучением поведения дельфинов.

Установив в вольере два подводных рычага и предоставив животным возможность получать рыбу за нажим на каждый из них, мы выяснили, что выделенную на эксперимент норму (100 рыб) дельфины предпочитают получать, нажимая на тот рычаг, после которого им давали три рыбы (против одной за нажим на другой рычаг). После того как число подававшихся рыб поменяли, дельфины стали нажимать на другой рычаг.

«Естественно, — скажете вы, — где больше дают...» Но давали-то не больше, а разными порциями те же 100 рыб. Нужно было установить, что же им понравилось — получать большее число рыб в порции или то, что порция имела большую массу.

Оказалось, что при одинаковой массе поощрения, но разном числе подававшихся рыб одни дельфины предпочли крупную рыбу, другие —

мелкую. Все, как у людей: «На вкус и на цвет...» А мы-то полагали, что все дельфины предпочитают мелкую рыбу крупной. Но когда любителю мелкой рыбы предложили выбрать между двумя мелкими и двумя крупными рыбами, масса получаемой рыбы оказалась все-таки важнее всего — дельфин стал нажимать на тот рычаг, после которого давали крупную рыбу.

Полученные результаты оченьгодились



при проведении дальнейших работ с афалинами, особенно при обучении их подводному поиску затонувших предметов в открытом море. Однако, чтобы полностью увериться в значимости при-

ния после совершенных действий.

Представьте себе, что вы пришли к открытию магазина, а дверь заперта. Через 1-2 минуты некоторые начинают стучать и выражать свое возмущение, другие — остаются спокойными. А как дельфины поведут себя в сходной ситуации? Вновь животному была предоставлена возможность выбора. За нажатие на один рычаг — поощрение рыбой через 1 секунду, за нажатие на другой — такой же рыбой, но через 4 секунды.

И вот тут-то мы были поражены, насколько значимой для дельфина оказалась эта небольшая задержка. Он решал массу задач, лишь бы скорее получить заработанную рыбку. Обиделся (хотя и ненадолго), когда мы неожиданно увеличили задержку поощрения за нажим на первый рычаг. Но почему так важна для дельфина эта, казалось бы, незначительная разница во времени? Куда

ему спешить в вольере, где ежедневно, из года в год, он неукоснительно получает свою выверенную по науке норму питания?

Для ответа на этот вопрос надо осознать, что

рыбе индивидуальное поведение удовлетворить. В опыте с дельфином его основная потребность в пище удовлетворялась одинаково при нажатии на любой из рычагов, но решающее значение приобрела сопутствующая потребность — достигать цели скорейшим образом.

Ах, как ярко выступает подобная потребность в наших человеческих отношениях! Если вы получаете зарплату, пенсию или премию через пятьдесят дней после оговоренного срока, то чувствуете себя наказанным, не вознагражденным, не правда ли? Как афалина, когда ей за правильно выполненное действие почему-то задерживали подачу рыбы.

Сопутствующая потребность, до поры до времени оставаясь в тени основных, заставляет нас с вами совершать самые неожиданные действия! Когда вы увидите истоптанный газон или человека, пытающегося получить что-то без очереди, знайте — это прорыв сквозь кордоны этических норм простой потребности «осуществить скорее», роднящей нас с меньшими братьями.

Такая потребность очень сильна. Поэтому, обращаясь к тем, кто особо остро ощущает в себе ее зов, прошу: пожалуйста, пытайтесь контролировать поведение и не ставьте под угрозу свою и чужие жизни, как в эпизоде, о котором я рассказывал вначале. Ну а дельфинам, которых мы обучаем и которые многому научили нас, мы говорим «спасибо».



Иоганн Вольфганг Гёте в главном труде своей жизни — бессмертной трагедии «Фауст», вложил в уста Мефистофеля знаменательную фразу: «Мода любит сумасбродства и не любит естественность этого афоризма была полтора с лишним века справедливо, капризная дама Мода подтверждена стократно. Более того, главным образом, сковывая свободу движений, а то и просто народного костюма, только пятая часть современной одежды соответствует гигиеническим требованиям. Рассказать об особенностях русского народного костюма мы попросили академика Национальной русской академии, народного мастера России Александра Яковлевича КОЛЕСНИКОВА, уже более тридцати лет изучающего и воссоздающего традиционное народное ткачество.

## САРАФАНЫ, ПОРТЫ, ОБЕРЕГИ, ИЛИ ОДЕЖДА, ДАРУЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕ

В старину считали, что всякая хворь входит в организм человека через сочленения костей. Поэтому шейные, плечевые, локтевые узоры служили оберегами от болезней. Вся наша современная одежда, если она украшена по манжетам, поясу и подолу, выполняет ту же функцию.

Русский женский костюм традиционно состоял из рубашки и неподпоясанного сверху сарафана колокольной формы до шиколоток. Правда, праздничная одежда была длиннее. Повседневная же не стесняла движений во время работы и при уходе за детьми. Обычно тепло облекали в льняную рубашку, выше талии стягивали семью оборотами пояса-оберега, завязываемого на солнечном сплетении узлом с двумя петлями. Пояс выполнял двуединую функцию: поддерживал грудь

волосы и прикрывать голову платком, особенно в храме. Женщина — символ плодородия, поэтому считалось, что она получает свою энергию от Земли, для чего и носилась сарафан-колокол, а голова плотно прикрывалась.

Мужчины, входя в храм, наоборот, снимали головной убор, так как их должна была подпитывать энергия Космоса. Одежда их обычно состояла из рубахи и портов. Мужчины, в отличие от женщин, сильнее перетягивались поясом. Порты были заправлены в опущенные сапоги, чтобы полученная энергия не уходила в землю.

Интересная деталь: старинные народные костюмы не имели карманов. Их заменяли различные поясные мешочки, кузовки, которые было принято носить за спиной. Первые карманы на одежде появились только в прошлом веке и



Итак, долгожданное лето вот-вот наступит, и надо решать традиционный вопрос — где и как отдыхать, как набраться сил и здоровья на долгую зиму?

Если вы хотите сделать свой отдых действительно полезным, доверьтесь профессионалам — врачам фонда «Помоги себе сам». Двухнедельный отдых на крымском берегу (в 20 км от Алушты) включает диагностику по Фоллю, курс мультирезонансной герани, цикл занятий по психосаморегуляции, синтез гимнастике, танцотерапии, а также посещение сауны, лечебный эффект которой известен каждому.

Те, кто побывал под Алуштой в прошлые сезоны, знают, что утро в «Солнечном» начина-

ется в шесть-семь часов с гимнастики и купания в море, причем в любую погоду. После легкого завтрака (а специально подобранное меню — один из элементов оздоровления) все обитатели базы собираются в «матраснике» (исторически сложившееся наименование спортивного зала), удобно располагаются на матах (обычных матрасах, застеленных парашютным шелком) и включаются в курс психосаморегуляции. Свообразные лекции-семинары по авторским оздоровительным методикам сочетаются с гимнастикой и танцевальными занятиями, не только дающими оздоровительный эффект, но и облегчающие освоение психотехнологий личностно-

го роста и творческого саморазвития.

Заметим также, что близость моря, прекрасная экология, спартанский образ жизни, предполагающий сознательный отказ от вредных «благ цивилизации», мобилизуют резервные силы организма и усиливают оздоровительный эффект курса.

Для любителей экзотических видов туризма и эзотерических практик запланированы уникальные семинары-всхождения на плато Карабей с посещением карстовых пещер и бесконечными поисками путей самопознания и реализации своего творческого «я».

Дети могут участвовать в групповых занятиях вместе со взрослыми, как правило, дети

График заездов оздоровительных групп и любую другую информацию о летнем сезоне на базе отдыха «Солнечное» вы можете получить в справочной службе медицинского центра «Помоги себе сам» по телефонам (095) 179-10-20, 179-16-01.

В этом году мы предлагаем вам... 5000



Простота народного костюма — все их детали имеют смысл и значение. Были вторым довка и даже обещали от многих недугов. Одежда, сшитая из льняных...



Простота народных костюмов обманчива — все их детали имеют смысл и значение, они были вторым «я» человека и даже оберегали от многих недугов. Одежда, сшитая вручную из шерстяных, льняных, конопляных, а то и крапивных тканей, буквально излучала доброту и радость. Основными ее цветами были белый, синий, красный и черный, получаемые самыми различными способами. Крой русской одежды долгое время оставался неизменным. Платье лежало на плечах плотно, широкими, не мешающими при ходьбе складками «стекало» к земле. В лютые морозы оно удерживало достаточно теплого воздуха. Обтягивающей, плотно облегающей тело одежды не было.

Порты были заправлены в онучи или сапоги, чтобы полученная энергия не уходила в землю. Интересная деталь: старинные народные костюмы не имели карманов. Их заменяли различные поясные мешочки, кузовки, которые было принято носить за спиной. Первые карманы на одежде появились только в прошлом веке и размещались сзади. Лишь в нашем столетии их стали размещать также и спереди. Опускать руки в карманы считалось поначалу неприличным. Человека, засовывающего руки в карманы, уничижительно называли босяком.

Принято было считать, что через руки и ноги уходит из организма отрицательная энергия. Поэтому, когда позволяла погода, ходили босиком, чтобы сбрасывать ее в землю.

Женщинам полагалось аккуратно убирать

Порты были заправлены в онучи или сапоги, чтобы полученная энергия не уходила в землю.

Интересная деталь: старинные народные костюмы не имели карманов. Их заменяли различные поясные мешочки, кузовки, которые было принято носить за спиной. Первые карманы на одежде появились только в прошлом веке и размещались сзади. Лишь в нашем столетии их стали размещать также и спереди. Опускать руки в карманы считалось поначалу неприличным. Человека, засовывающего руки в карманы, уничижительно называли босяком.

Принято было считать, что через руки и ноги уходит из организма отрицательная энергия. Поэтому, когда позволяла погода, ходили босиком, чтобы сбрасывать ее в землю.

Подготовила  
Астхик Етимян

сауны, лечебный эффект которой известен каждому.

Те, кто побывал под Алуштой в прошлые сезоны, знают, что утро в «Солнечном» начина-

ется с зарядки физкультурой и гимнастикой и танцевальными занятиями, не только дающими оздоровительный эффект, но и облегающими освоение психотехнологий личностно-

реализации своего творческого «я».

Дети могут участвовать в групповых занятиях вместе со взрослыми и, как правило, делают это с удовольствием.

**График заездов оздоровительных групп и любую другую информацию о летнем сезоне на базе отдыха «Солнечное» вы можете получить в справочной службе медицинского центра «Помоги себе сам» по телефонам (095) 179-10-20, 179-16-01. В этом году цены на путевки снижены на 50%.**

*До встречи в Крыму!*

Ф. СП-1

Министерство связи Российской Федерации ГПС «Моспочтамт»

**АБОНЕМЕНТ** на газету журнал **32620**  
(индекс издания)

**ПОМОГИ СЕБЕ САМ**

Количество комплектов:

на 19 \_\_\_\_ год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

ПВ место литер на газету журнал **32620**  
(индекс издания)

**ПОМОГИ СЕБЕ САМ**

Стоимость подписки \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп. Количество комплектов \_\_\_\_\_  
пересылки \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

на 19 \_\_\_\_ год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

Кому

(адрес)

(фамилия, инициалы)

## НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ!

Посетив наш сайт в Интернете по адресу [www.easycor.ru/fpss](http://www.easycor.ru/fpss) и заполнив заявку, вы можете принять участие в розыгрыше 100 бесплатных подписок на газету «Помоги себе сам».

А для тех, кто уже подписался на газету, на сайте разыгрываются 10 бесплатных приемов у врачей медицинского центра «Помоги себе сам» и 8 летних бесплатных (не считая проживания и питания) лечебно-оздоровительных курсов на базе «ПСС» в Алуште (Южный берег Крыма).

Результаты будут опубликованы в газете и на сайте. Участникам, не получившим главных призов, — сувениры из нашего магазина!

**WWW.EASYCOM.RU/FPSS**

## ИНТЕРНЕТ-СТРАНИЦЫ

- дизайн
- разработка
- размещение
- реклама
- сопровождение

**EASYCOM**

<http://ooo-easycor.com>

E-mail: [adp@ooo-easycor.com](mailto:adp@ooo-easycor.com)

Тел./факс: (095) 742-4273



Что же такое детский СПИД? Какое испытание он уготовил обществу?

В апреле прошлого года мы, группа врачей — слушателей Российской медицинской академии последипломного образования, побывали в Республиканском центре по профилактике и борьбе со СПИДом в Элисте — в городе, с которого десять лет назад началась история детского СПИДа в нашей стране. Небольшое двухэтажное здание с уютным зеленым двориком. Здесь работают удивительные люди, каждый, начиная с директора Центра и кончая санитаркой, достоин восхищения. Их работа не просто тяжела, порой она невыносима, ведь здесь годами лежат зараженные дети. Дети, которым не суждено поправиться. Тут не принято говорить: «умер...», говорят: «от нас ушел...». Именно «от нас», ведь все они — одна семья, одно братство: братство жертв беспощадной болезни.

Мамы, которые находятся в отделении вместе с детьми, переживают поистине страдания Девы Марии. Что может быть мучительнее, чем знать с самого начала, что ожидает твоего ребенка, и не иметь возможности ничего изменить? Они борются до конца, проникаясь надеждой при каждом улучшении самочувствия ребенка, они отчаянно ненавидят врачей при каждом ухудшении. Но все равно не уходят из Центра, ибо только здесь могут получить помощь: и медицинскую, и просто человеческую.

У многих разбиты семьи: болезнь явилась чрезмерным испытанием для многих браков. Большинству родителей в те годы рекомендовали завести еще одного ребенка. Некоторые последовали совету, но легче от этого не стало: чувство вины перед больными детьми омрачает любовь к здоровым. От некоторых женщин ушли мужья. Вот цена той первой трагедии...

Но у нее есть продолжение, о котором мало кто задумывается: зараженные ВИЧ дети испытывают не только физические, но и нравственные страдания. Трагедия в Элисте еще раз подтвердила то, что наблюдают во всем мире: ВИЧ-инфекция у детей, заразившихся в результате контакта с кровью, протекает значительно медленнее, чем

лиц, в случае заведомого заражения он может быть привлечен к уголовной ответственности». Значит, нельзя решиться на сексуальные отношения, не рассказав любимому ужасную правду о своей болезни, а все ли смогут ее принять? Нельзя завести ребенка, ведь вероятность передачи вируса будущему малышу составляет 25-30% при первой беременности, а при последующих этот риск возрастает до 50-60%.

В Центре уже три года работает настоящая подвижница — врач-психолог.

## ДЕТСКИЙ СПИД — ИСПЫТАНИЕ ВСЕМУ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ

*В январе 1988 г. россияне впервые узнали из газет и телевизионных новостей о том, что в результате внутрибольничных заражений в Элисте, Волгограде, Ростове-на-Дону, Ставрополе оказались инфицированными вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) 229 детей. В эти годы угроза эпидемии детского СПИДа в нашей стране еще только обозначилась, она еще не приобрела нынешнего размаха. Тогда мы впервые испытали тяжкое чувство стыда и беспомощности. Аналогичная трагедия разворачивалась и в другой стране социалистического лагеря — Румынии, где в 1988-90 гг. 58% ВИЧ-инфицированных детей также заразились в больничных условиях.*

У нее самой пятеро детей, но почти каждый вечер она проводит со «своими» (так она называет пациентов), ходит по домам, выслушивает, успокаивает и вселяет надежду. Хотя бы временную. «Я уже все по их глазам вижу, — рассказывала она нам. — Смотрю, у ребенка глаза погасли — значит, сегодня обязательно надо к нему придти, иначе может быть поздно. У нас в Центре пока не было ни одного случая суицида». Пока. Но это только в Элисте, в других регионах России дело обстоит иначе.

Болезнь поражает все новые и новые жертвы. В последние годы мы стремительно повторяем путь, уже пройденный США и странами Западной Европы, в которых ведущей причиной детского СПИДа является внутриутробное заражение. За период от начала пандемии ВИЧ-инфекции во всем мире родилось около 700 тыс. ВИЧ-инфицированных детей. И их количество увеличивается в

бенков, родившихся от ВИЧ-инфицированной матери, не заболеет сам, эта «семейная болезнь» исковеркает его жизнь, ведь ему суждено будет осиротеть еще в детстве. По прогнозу ВОЗ к началу XXI века около 10 млн детей во всем мире останутся без одного или обоих родителей.

Видеть погибающих от СПИДа взрослых пациентов — тяжелое душевное испытание для любого врача, лечение же детей с этой болезнью — двойное испытание. Особенно детей с врожденной ВИЧ-инфекцией. Ведь в

этих случаях период от рождения до появления первых симптомов заболевания составляет всего 4-6 месяцев. Основная патология связана с нарушением психического и физического развития (так называемый дисморфный синдром), с тяжелыми инфекциями, от которых они и погибают.

Несколько лет назад с группой врачей мне довелось посетить и детское отделение Республиканского центра по профилактике и борьбе со СПИДом в Москве, созданное на базе инфекционной клинической больницы № 2. Заведующая детским отделением провела нас сначала в свой кабинет. Вскоре дверь кабинета распахнулась, и в него с очаровательным залихватистым смехом вбежала маленькая цыганочка с черными кудряшками. Она прижимала к груди любимую и оттого отчаянно замусоленную куклу и что-то щебетала, обращаясь к заведующей. Увидев чужих людей, девочка заробела и прижалась к надежным

ее почти сразу же после рождения. Как вы думаете, сколько ей лет?

— Четыре-пять? — неуверенно предположил кто-то из нас.

— Десять, — ответила заведующая. — Это так называемая ВИЧ-деменция, или слабоумие.

Затем мы прошли по отделению, в котором в то время лежало около десяти детей. Здесь было уютно: на стенах — цветы, картины, игрушки. Возле столовой — выставка детских рисунков. А некоторых авторов уже не было в живых...

В одной из палат сидела наша цыганочка и, тихо напевая, рассматривала свое лоскутное одеяло. На каждом лоскуте была вышита буква.

— Американцы подарили, чтобы она таким образом смогла выучить алфавит, — пояснила нам заведующая. — Но ей трудно учиться, она все время болеет. За это время несколько раз пневмонию перенесла, и тяжелый стоматит, и хроническую кожную инфекцию, и хроническую диарею. Всю жизнь принимает лекарства, каждый день. Но мы ею гордимся: вон она уже у нас сколько лет! Обычно такие дети живут очень мало, год — два от силы...

В отделении мы увидели и комнату для занятий: к некоторым детям приходят преподаватели. К тем, которые могут учиться. С некоторыми занимаются прямо в палате. И заведующая, и преподаватели, и персонал явно привязаны к своим подопечным: они садятся на кровать к больному ребенку, гладят его по голове, сажают на колени. Но тяжесть, возникшая у нас в душе при посещении отделения для ВИЧ-инфицированных детей, была столь непереносимой, что мы поторопились уйти, вернуться в привычный мир, где не слышалось бы, как «по кому-то звонит колокол», не ощущалась бы так остро безнадежность.

Через год от знакомых врачей я узнала, что маленькая цыганочка умерла...

Масштабы трагедии растут, скоро уже не удастся «прятать голову под крыло», пытаюсь не думать о страшном. И пока не будет пресечена возможность инфицирования детей по вине родителей или органов здравоохранения, общество не имеет права



ром мало кто задумывается: зараженные ВИЧ дети испытывают не только физические, но и нравственные страдания. Трагедия в Элисте еще раз подтвердила то, что наблюдают во всем мире: ВИЧ-инфекция у детей, заразившихся в результате контакта с кровью, протекает значительно медленнее, чем у детей с врожденной инфекцией. Некоторым из тех детей сейчас по девятнадцать-двадцать лет. Возраст любви, право на которую у них отнято: по закону, «ВИЧ-инфицированный не должен быть источником инфекции для других

жертвы. В последние годы мы стремительно повторяем путь, уже пройденный США и странами Западной Европы, в которых ведущей причиной детского СПИДа является внутриутробное заражение. За период от начала пандемии ВИЧ-инфекции во всем мире родилось около 700 тыс. ВИЧ-инфицированных детей. И их количество увеличивается в геометрической прогрессии. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что в начале третьего тысячелетия СПИД станет одной из основных, а в некоторых странах — ведущей причиной детской смертности. Даже если ре-

ной клинической больницы № 2. Заведующая детским отделением провела нас сначала в свой кабинет. Вскоре дверь кабинета распахнулась, и в него с очаровательным залихватистым смехом вбежала маленькая цыганочка с черными кудряшками. Она прижимала к груди любимую и оттого отчаянно замусоленную куклу и что-то щебетала, обращаясь к заведующей. Увидев чужих людей, девочка заробела и прижалась к надежным коленям знакомой ей докторши. Та успокоила малышку, погладив по голове, и тихонько выпроводила из кабинета.

— Она у нас живет постоянно. Родилась в таборе, родители отказались от

слышалось ей, как она плачет. Она не ощущала бы так остро безнадежность.

Через год от знакомых врачей я узнала, что маленькая цыганочка умерла...

Масштабы трагедии растут, скоро уже не удастся «прятать голову под крыло», пытаюсь не думать о страшном. И пока не будет пресечена возможность инфицирования детей по вине родителей или органов здравоохранения, общество не имеет права считать себя по-настоящему гуманным, ведь все мы несем моральную ответственность за эти страдания.

М.Лавловская

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ?..



С. Шарабин во время поездки в Китай

Отношения Сергея Шарабина с отечественной медициной не сложились с самого начала, с момента рождения. Не-профессионализм акушеров — причина заболевания детским церебральным параличом. Искалеченное тело, страдающая душа — вот его последствие на долгие годы.

Так что не Бог обидел Сергея, не природа «наградил» непослушными руками и ногами, мучительным косноязычием. Бог-то как раз благословил свое чадо талантами: шахматным дарованием и умением оставаться нужным людям, несмотря на свою инвалидность.

Проведший в больницах в гипсовых оковах первые годы детства, Сергей настоял, чтобы его отпустили учиться в первый класс обычной школы для здоровых детей. Мальчика тянуло к живому общению со сверстниками, и товарищам всегда было с ним интересно. Школа же приобрела в лице нового ученика настоящее сокровище: все шахматные призывы теперь доставались школе № 4 г. Калуги, закончив которую, С.Шарабин поступил в финансово-экономический институт.

Молодого специалиста-инвалида взрослая жизнь встретила непри-

ветливо. Очень трудно оказалось найти работу человеку с такими физическими недостатками. С болью Сергей замечал, как незнакомые сторонятся его. Все чаще вспоминались ему слова академика Г.Н.Сперанского, к которому возили его в детстве на консультацию: «Такая форма паралича излечима. Но не у нас — в Китае». Однако о том, чтобы ехать в Китай, не могло быть и речи.

И все же Сергей не замкнулся, не похоронил себя в четырех стенах. С 1986 года С.Н.Шарабин стал тренером-преподавателем по шахматам в детско-юношеской спортивной школе № 5 родного города.

Как и в детстве, шахматы принесли Сергею удачу: радость общения с детьми, их уважение, возможность сознавать себя достойным членом общества. Вот только мечты о собственной семье оставались мечтами.

Сергей не ограничился преподаванием в одной спортивной школе. Он предложил давать уроки шахматной игры и ученикам своей быв-

шей школы, и детям-инвалидам Калуги. По его инициативе открылась шахматная рубрика в местной газете «Взгляд». Вскоре Шарабин стал ведущим шахматного отдела в газете «Калужский перекресток», членом Союза журналистов. Все это — не оставляя своей основной тренерской работы.

Сергей состоялся как личность, он научился жить со своей болезнью, сохраняя человеческое достоинство. Он заслужил право надеяться на исцеление. И в 1998 году на собственные с трудом скопленные деньги инвалид II группы покупает через турфирму билет до Пекина и один отправляется во Всекитайский центр лечения и реабилитации инвалидов выяснить, не ошибся ли Сперанский, утверждая, что есть шанс.

Потрясенный беспрецедентностью принятого больным человеком путешествия, главный врач клиники Сюй Цзяньпэй сказал Шарабину после обследования: «Мы возьмемся

вас лечить. Вероятность выздоровления — 75%. И мы готовы за 280-дневный курс взять с вас минимальную плату, такую же, как с гражданина Китая. Стоимость уникального лечения — 33 734 доллара».

Окрыленный вниманием китайских врачей, опьяненный воскресшей надеждой на то, что, быть может, в его 38 лет не все еще потеряно — еще могут быть здоровье, жена, дети — Сергей вернулся на Родину. И наткнулся на закрытые двери — департамента здравоохранения Калужской области, Минздрава России, приемной председателя правительства РФ.

### Валютный счет:

248600; г.Калуга, ул. Достоевского, 48. Калужское городское отделение № 8389 Сбербанка РФ, филиал № 8389/0127, БИК 042908612, ИНН 4028003376, ОКПО 04810821, к/с 30301840622000602224 в ОПЕРО КБ СБ РФ, лицевой счет № 42301840922246000297/01, Шарабину Сергею Николаевичу.

### Рублевый счет:

Калужское городское отделение № 8389 Сбербанка РФ, филиал № 023 на лицевой счет № 42301810922241203469 Шарабину Сергею Николаевичу, р/с 30301810322000602224, БИК 042908612, к/с 30101810100000000612, ИНН 4028003376.

Адрес: Россия, 248003, г.Калуга, ул. Спичечная, д. 3, кв. 24. Телефоны: дом. (08422) 3-02-02, служ. (0842) 57-85-92; факс (0842) 56-07-07



Вот такая ситуация... Пятиклассник Илья М., — светловолосый паренек, доверчивыми срыми глазами смотрит на меня. Мальчик страдает хроническим заиканием, причем логопедические проблемы столь серьезны, что отражаются на его общем интеллектуальном развитии. Полгода Илья учился в «лесной» школе интернатного типа. Третируемый более сильными сверстниками, он еще больше замкнулся, перестал верить в себя, стал очень обидчивым, и мама забрала его оттуда.

Я ни в коей мере не собираюсь выступать против «лесных» школ. Возможно, в описываемом случае мальчику с интернатом просто не повезло. Но есть школа, с которой, будем надеяться, повезет больше. Это научно-педагогическое объединение (НПО) «Самоопределение» (директор Александр Тубельский). Здесь разработан особый подход к обучению проблемных детей.

«Трудные» дети для педагогического коллектива — широкое понятие.

В разряд «трудных» попадают школьники с низкой успеваемостью и нарушающие дисциплину на уроках, драчуны и слишком застенчивые, заикающиеся и дети из интерната, дети алкоголиков и даже дети из семей с тяжелым материальным положением. «Трудными» называют невротиков, детей с задержкой умственного развития, педагогически запущенных, слабовидящих и т.п.

Трудности часто появляются в силу «отрицательного опыта». Например, школьник ненавидит математику. Прогуливает ее. А на консультации выясняется, что ребенку ставили незаслуженные двойки (за списывание, за подсказку, за смех на уроке). Начинать надо не с прогулов, а с причин, приводящих к ним.

Однако в чем бы они ни заключались, современное мнение специалистов таково: «трудные» дети должны учиться вместе с «легкими». Неадекватная диагностика, грубая коррекция и «ярлыки» ненормальности приводят к той самой соци-

альной дезадаптации, которой мы боимся больше всего в спецшколе. Стереотип «трудные дети — дети больные» на редкость устойчив в нашем обществе. В результате занятия с ними проводит уже не школьный психолог, а психиатр.

А ведь дети не любят приходить на консультацию даже к психологу. «Если я иду туда, значит, я псих». Поэтому и учителям и родителям следует познакомить детей с такой наукой, как психология (игровые тренинги, уроки психологии для старшеклассников), успокоить, объяснить, что есть психологическая норма, а что — ненормальность. Любая психиатризация «трудных» детей калечит.

Но, разумеется, включение «трудных» детей в коллектив обычных имеет тонкости, которые следует знать как педагогам, так и родителям. Об этом рассказала психолог НПО «Самоопределение» Софья Луцковская.

— Около 7 лет назад у нас появилось выражение «критическая масса

## КАРТОШКУ ЗИМОЙ НЕ САЖАЮТ

— Вы не боитесь, что сын закончит школу со справкой «прослушал»?  
— Да мы же здесь не из-за аттестата! В вуз, конечно, Илюша поступать не будет, зато вырастет нормальным человеком, а не с «интернатским комплексом», который может получить благодаря спецучреждению...  
— А вас не беспокоит, что в обычной школе у Ильи всего по двум предметам тройки, а по остальным он даже не аттестован?  
— Главное — не отметка, а общение со здоровыми людьми.

«трудных» детей». Это означает, что, если детей «с проблемами» в классе менее половины, они могут со временем дотянуться до общеобразовательной программы и сравняться с остальными. Если же их больше, класс автоматически превращается в класс коррекции. И становится нужен совсем другой подход, например, методы Вальдорфской педагогики.

Сейчас принято говорить о сенситивных (чувствительных) периодах, но при этом упускаются принципиальные моменты. Медицине известен *сенситивный период развития речи*: если до трех лет ребенок не начал говорить, ждите в младшем школьном возрасте логопедических проблем. Од-

нако даже специалисты забывают о *сенситивном периоде воспитания*. И когда родители спохватываются: «Ах, мы не занимались ребенком, думали, он будет самостоятельнее!» — воспитывать уже крайне сложно: ведь, как известно, «картошку зимой не сажают». Выбываясь из сил, ученик догоняет возрастную норму с постоянным отставанием от сверстников. Только усиленное внимание к нему даст трудному ребенку шанс выровняться.

И все-таки «трудный характер», «трудные дети» — понятие растяжимое. Далеко не всегда они оказываются «на обочине». Трудными бывают и личности незаурядные, прокладывающие собственную до-

рогу в жизни. Мало кто знает, что Леонардо ди Каприо, снявшего в главной роли фильма «Титаник», в школьные годы относился к разряду «трудных». Он не только отвратительно учился, но и всячески демонстрировал свое пренебрежение к учебе: мог в середине урока влезть на парту, чтобы спеть и сплясать, любил подшучивать над учителями, вечно ходил с синяками после драк и бил стекла в школьных окнах.

Однако итог этих «трудностей» нам известен: они вовсе не помешали Леонардо в 23 года достичь таких вершин в карьере, о которых другие могли только мечтать.

Анна Гаганова

В шестидесятые годы символом благосостояния нашего народа был телевизор, в семидесятые — магнитофон, в восьмидесятые — видео. Ну а в начале девяностых — персональный компьютер. Его привозили из-за границы, а потом торжественно показывали гостям, уверяя, что с приобретением компьютера у людей начинается принципиально другая жизнь, ибо он открывает перед

## ПЛЕННИКИ «УМНОГО ЯЩИКА»



ну! На мои удивленные вопросы все в один голос отвечали, что не хотят вводить в соблазн своих детей. И ничего, дети не чувствовали себя обделенными! Время от времени можно ходить в игровые за-

временные мониторы сконструированы так, чтобы максимально снизить излучение от экрана. А это, соответственно, увеличивает излучение в других направлениях. Специалисты советуют расставлять в таких классах столы «в шеренгу».

В деле освобождения «виртуального пленника» самое главное — предложить ему альтернативу «компьютерной зависимости»: приучить ребенка мастерить, рисовать, лепить — в общем, что-нибудь делать руками. Ведь в подавляющем большинстве случаев фанаты компьютерных игр — это «проблемные дети», у которых снижен волевой и творческий потенциал.

А если это призвание? Что ж, такое тоже, конечно, бывает. Но тогда пусть



В шестидесятые годы символом благосостояния нашего народа был телевизор, в семидесятые — магнитофон, в восьмидесятые — видео. Ну а в начале девяностых — персональный компьютер. Его привозили из-за границы, а потом торжественно показывали гостям, уверяя, что с приобретением компьютера у людей начинается принципиально другая жизнь, ибо он открывает перед ними такие горизонты, дает такие возможности... Короче, «вам и не снилось».

Теперь компьютером никого не удивишь. По крайней мере в Москве. И, как часто бывает, голубая мечта, сбывшись, постепенно посерела. А местами даже почернела. Выяснилось, что компьютер, конечно, облегчает человеку жизнь, но смысл жизни к нему не сводится. А у кого сводится, тот (точнее, его психика) вызывает серьезные опасения. Погружаясь в виртуальный компьютерный мир, человек отчуждается от реальности, перестает интересоваться окружающим миром, аутизируется. Особенно уязвимы в этом отношении дети и молодежь.

Компьютерные игры почти всегда сводятся к убийству, в них столько монстров, бандитов и привидений, что у многих детей, натешившихся подобными играми, появляются страхи, повышается уровень агрессивности, они становятся возбудимыми, раздражительными, капризными. Но и тогда бедняг не оторвать от компьютера, они напоминают кроликов, загипнотизированных удавом.

— Но разве раньше дети не играли в войну? — спросите вы. — Казаки-разбойники, оловянные солдатики — это что, не игра в убийство? Да и в таких настольных играх, как шахматы или шашки, тоже, можно сказать, совершается символическое убийство. Ведь фигуры противников «едят»!

Да, разумеется, но кроме подобных игр у детей была масса других, типа лапты, городков, штандра, вышибал, в которых никаким истреблением врагов даже не пахло.

И потом, когда дети гоняются друг за другом с пластмассовыми пистолетами, крича: «Падай! Я тебя убил!» —

это, согласитесь, мало похоже на настоящую войну. В компьютерных же играх все очень натуралистично, и сцены насилия прочно застревают в подсознании ребенка.

Кроме того, врачи уже обратили внимание на то, что световые мелькания на компьютерном дисплее навязывают свои ритмы коре головного мозга, и в результате у детей могут возникнуть судороги и даже эпилептоидные приступы. А не так давно в Японии разразился скандал, связанный с тем, что компьютерная графика в мультфильме спровоцировала массовые эпилептические припадки!

Психиатров волнует еще и то, что маленькие любители компьютерных игр привыкают находиться в так называемом «пассивном возбуждении», когда удовольствие достигается без усилий, просто путем возбуждения подкорковых структур, заведующих этой эмоцией. Это оказывает расслабляющее влияние на личность, отбивает инициативу, действует как наркотик. Недаром такие дети ничем другим не интересуются, становясь таким придатком к компьютеру. Глядя на них, невольно вспоминаешь жестокий эксперимент, который был проведен на крысах. В участок мозга, где находится центр удовольствия, им находились электроды, и крысы, позабыв вживлялись электроды, и крысы, забыв про еду и питье, до иступления нажимали на педаль, стимулируя этот центр.

Несколько лет назад я была в Германии, и меня поразило, что почти ни в одном доме (а я общалась с большим количеством людей) не оказалось ни компьютера, ни всяких там «Денди» и «Нинтендо». И вовсе не потому, что моим знакомым это было не по карма-

## ПЛЕННИКИ «УМНОГО ЯЩИКА»



ну! На мои удивленные вопросы все в один голос отвечали, что не хотят вводить в соблазн своих детей. И ничего, дети не чувствовали себя обделенными! Время от времени можно ходить в игровые залы. Там и игры самые модные, и стоит

это не так дорого.

Конечно, бывает, что без компьютера в доме не обойтись: он требуется взрослым для работы. Тогда устанавливайте «правило пользования № 1». Оно должно быть достаточно жестким: час, максимум полтора в день. Ребенок, конечно, будет недоволен, но ему надо популярно объяснить, что подолгу сидеть перед дисплеем вредно для здоровья. Услышав знакомую мотивировку, он, скорее всего, не будет возмущен этими ограничениями. В конце концов, вы же следите за тем, чтобы он (хотя бы приблизительно!) соблюдал режим дня, читал и писал в хорошо освещенном помещении, не утыкался носом в телевизор, чистил зубы, не ел много сладкого и проч. и проч. Главное, чтобы это не выглядело как наказание.

Не ставьте компьютер в детской. Это опять же предрасполагает к бесконтрольному пользованию. Не заглядывать же каждые две минуты в комнату, проверяя, чем занимается ваш ребенок.

Для снижения дозы электромагнитного излучения стол, на котором стоит компьютер, должен быть не меньше 60 см в ширину. Старые модели мониторов (примерно пятилетней давности) намного утомительней для глаз, чем современные, выпущенные известными фирмами.

Следите также за тем, чтобы ребенок во время работы за компьютером не сидел спиной к окну: блики на экране портят зрение.

Особенно опасны для здоровья компьютерные классы, где столы с компьютерами стоят друг за другом, как школьные парты, и за спиной у ребенка оказывается задняя сторона монитора. Ведь со-

временные мониторы сконструированы так, чтобы максимально снизить илучение от экрана. А это, соответственно, увеличивает илучение в других направлениях. Специалисты советуют расставлять в таких классах столы «в шеренгу».

В деле освобождения «виртуально-го пленника» самое главное — предложить ему альтернативу «компьютерной зависимости»: приучайте ребенка читать, рисовать, лепить — в общем, мастерить, что-нибудь делать руками. Ведь в подавляющем большинстве случаев «проблемные дети», у которых снижен волевой и творческий потенциал.

А если это призвание? Что ж, такое тоже, конечно, бывает. Но тогда пусть «умный ящик» станет лишь удобным инструментом для решения творческих задач. Как резец в руках скульптора. Ведь компьютер действительно дает человеку широкие возможности. Например, дети могут делать компьютерные мультики, причем необычайных способностей для этого вовсе не требуется. Программы «Логомиры» и «Amazing Animation» вводят детей в мир компьютерной графики, позволяют им создать и, главное, оживить свой собственный мир. Разумеется, на первых порах работа мультипликатора потребует помощи взрослого, но не бойтесь. Во-первых, это действительно интересно, а во-вторых, ничто так не сближает поколения, как интересная совместная деятельность. Кстати сказать, компьютер позволит ребенку преодолеть страх неудачи, поскольку рисунок на экране — это вроде бы не совсем настоящий рисунок, и так называемый страх чистого листа тут не столь уж и силен.

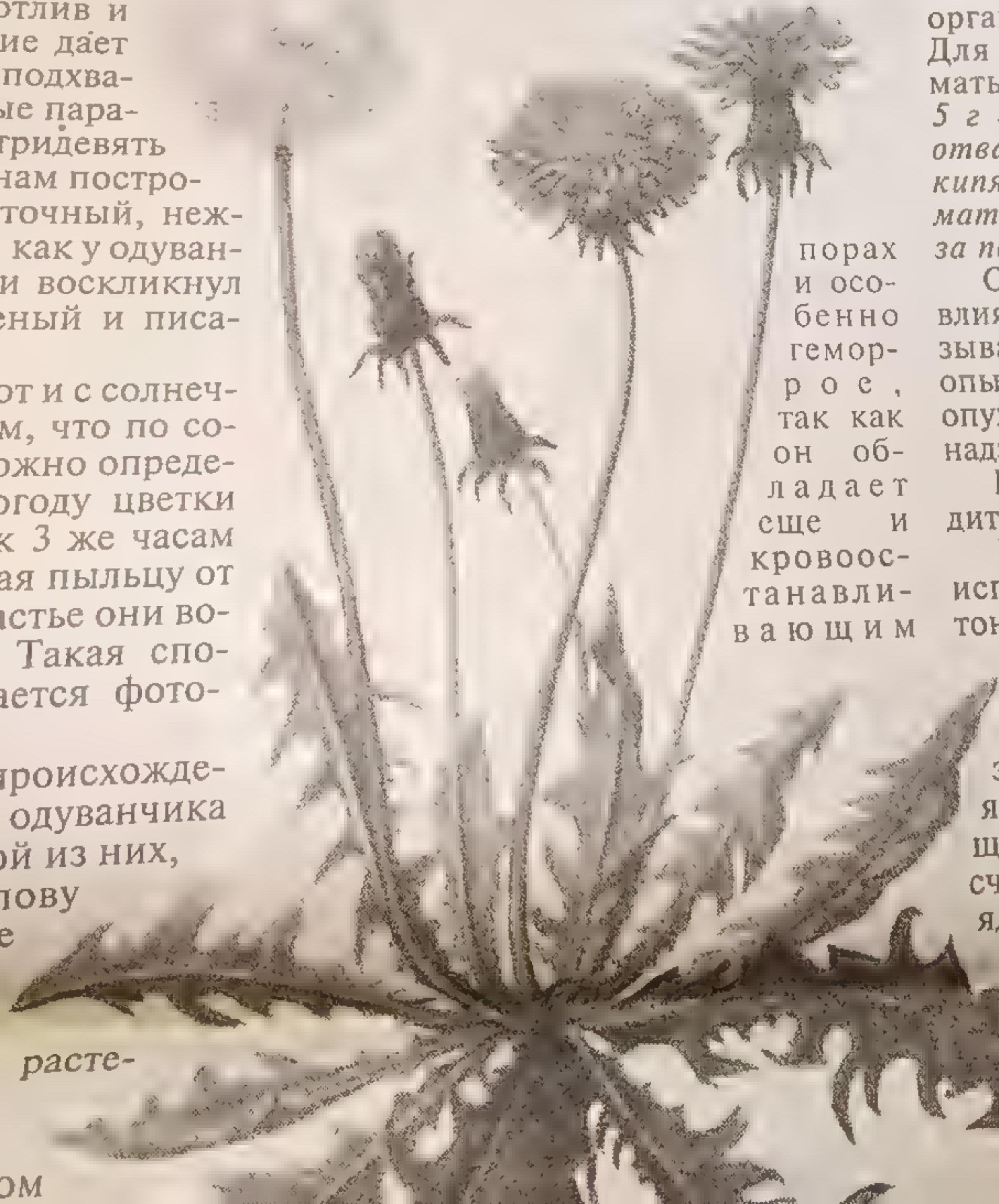
Для дошкольников разработан упрощенный вариант «Логомиров» — «Перволого». Пользуясь специальными заготовками, ребенок сделает книжку, открытку, выложит мозаичный узор. Существует и множество развивающих игр. Есть компьютерные энциклопедии. Широкой популярностью пользуются и так называемые интерактивные книги, напоминающие пластинки с любимыми сказками, но включающие в себя также игры на тренировку памяти и внимания, упражнения на развитие навыков чтения и знакомство с английским языком.

В общем, не так страшен черт, как его малюют. Важно только проявить немного инициативы и изобретательности.

Татьяна Шишова



Цветочные почки одуванчика маринуют и употребляют вместо каперсов. Поджаренными корнями можно с успехом заменить кофе, особенно когда противопоказан кофеин. Они ароматны, имеют кофейный цвет, содержат до 15% белков, 2% яблочной кислоты, 20% сахаров и более 20% крахмалистого вещества инулина.





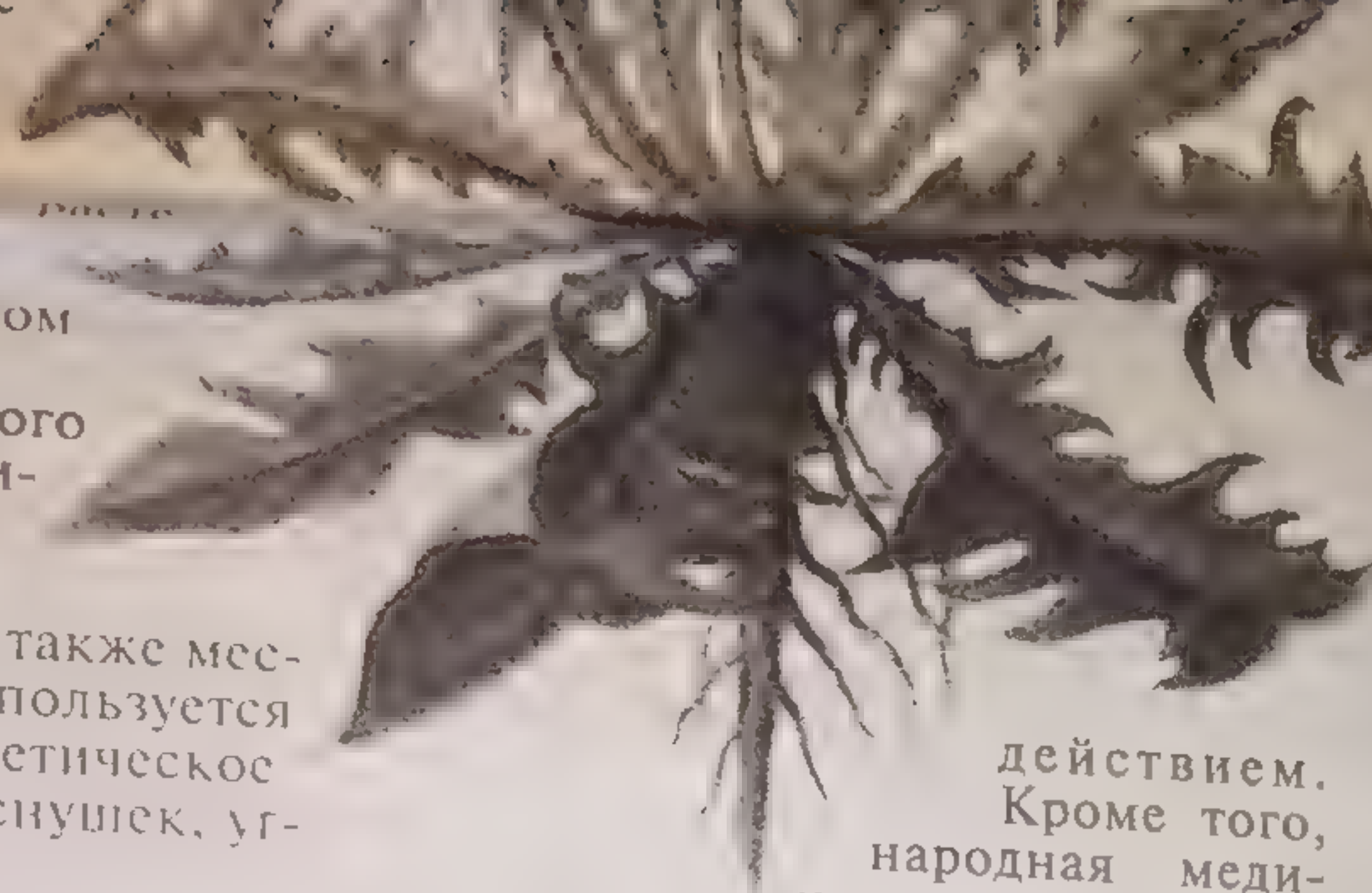
волнение воздуха — и «седой» одуванчик «лысеет». Вторая версия связана с термином, обозначающим болезнь глаз, которую лечили как раз соком одуванчика.

Лечебные свойства этого сока не остались без внимания и на Руси. Этим млечным соком смазывают мозоли и бородавки, а также места пчелиных укусов. Используется он и как природное косметическое средство для удаления веснушек, угрей, кожных пятен.

В нем содержатся горькие гликозиды, каучук, холин, аспарагин, сапонины, органические кислоты, смолистые вещества.

Листья и цветки содержат каротиноиды — лютеин и тараксантин, витамины С (до 50 мг%), А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, значительное количество протеина, а также железо, кальций, марганец, фосфор, которого в них больше, чем в зелени овощных культур. Корни одуванчика относятся, как и клубни земляной груши, корни цикория и девясилы, к инулиноносным.

В русской народной медицине одуванчик издавна считают «жизненным эликсиром», прежде всего способствующим нормализации работы



действием. Кроме того, народная медицина рекомендует применять его при гипертонии, водянке, малокровии, при восстановлении после инсульта, для улучшения обмена веществ, при недостатке витаминов, как отхаркивающее и кровоочистительное средство.

При экземах одуванчик обычно применяют наружно в виде мазей и примочек. Известный собиратель народных рецептов М.А. Носаль рекомендует дополнить такое лечение питьем *напара из 1 ст. л. нарезанных корней одуванчика и такого же количества корней лопуха. Их заливают на ночь 3 стаканами воды, утром кипятят на небольшом огне минут 7 и, сняв с огня, дают настояться под крышкой еще минут 20, после чего*

используют в качестве желчегонного, мочегонного и кровоостанавливающего средства.

В таджикской народной медицине одуванчик считают полезным при лечении тонорен. А сатаи из молодых листьев употребляют при малокровии и общей слабости.

В Чехии одуванчик используют в качестве желчегонного, мочегонного и кровоостанавливающего средства.

В народной медицине Болгарии его рекомендуют для лечения воспаления печени, заболеваний желчного пузыря, против желчных камней, при желтухе. Считается, что он оказывает успокаивающее действие при камнях, песке и других заболеваниях почек и мочевого пузыря. Применяется при неполном усвоении жиров, метеоризме, запоре, а также в качестве противоглистного средства.

В Германии корень одуванчика используют и при недостаточной работе селезенки.

Заготавливают корни осенью (обычно в сентябре-октябре) или ранней весной (в конце апреля — первой половине мая), еще до цветения. Собирать корни летом нецелесообразно, так как они дряблы и для лечебных целей непригодны. Независимо от времени года нельзя собирать их вблизи автострад, так как растения обладают способностью

впитывать в себя вредные вещества из почвы и воздуха, поэтому их заготавливают впрок, заквашивая, как капусту.

Цветочные почки одуванчика маринуют и употребляют вместо каперсов. Поджаренными корнями можно с успехом заменить кофе, особенно когда противопоказан кофеин. Они содержат до 15% белков, 2% яблочной кислоты, 20% сахаров и более 20% крахмалистого вещества инулина, который при нагревании превращается в сахар. Вот почему сильно прожаренные (до покраснения и похрустывания) корни сладковаты на вкус.

И еще об одном блюде целебной кухни не могу не рассказать: оно малоизвестно, экзотично и, наконец, может стать вашей первой в этом году заготовкой на зиму.

#### Жареные прикорневые розетки одуванчика

Заготавливают прикорневые розетки самой ранней весной, когда листья поднимутся над землей всего на 2-5 см. Растения подрезают на 2-3 см ниже листьев. Розетки промывают и вымачивают в соленой воде 1-2 часа, затем сливают воду и снова заливают 10-процентным раствором соли. По мере необходимости соленые розетки отваривают, посыпают толчеными сухарями и, обжарив на масле, смешивают с мелкими кусочками жареной говядины.

Олег Любин

## НАТУРОПАТЫ ПРИГЛАШАЮТ

Тот, кому летним воскресным утром доводилось хоть раз стоять у касс на платформе «Беговая» в ожидании десятичасового усовского поезда, наверное, встречал нашу группу далеко не молодых людей, держащих небольшой флажок с надписью «Клуб Натуропат» гордо, как знамя.

А с обратной стороны флажка написано: «Приглашаем в наш учебно-прогулочный клуб».

«Кто такие натуропаты?» — спрашивают нас пассажиры, и мы отвечаем: «Любители природы». А программа наша называется учебно-прогулоч-

ной потому, что мы круглогодично учимся — в холодное время года в библиотеке № 45 на Северо-Западе Москвы, а в теплое время года, где-то с мая по сентябрь, выходим по воскресеньям на прогулки. То, чем не всегда удобно заниматься в помещении, хорошо проходит на природе: комплекс упражнений для мышц, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, суставная гимнастика, упражнения для глаз, от остеохондроза и т.д. Клуб работает уже седьмой год.

В наших собраниях и прогулках участвуют не только народные цели-

тели, лекари-практики, но и ученые, которые делятся своими открытиями и разработками в области безлекарственной терапии.

И все же главным средством оздоровления у натуропатов являются не аппараты, приборы или пищевые добавки, а природные факторы по известной с детства формуле: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». Вот разве что еще Земля. Земля с большой буквы, потому что без этого четвертого фактора под босой ногой мы ущербны.

Босохождение позволяет предупредить сосудистые кризы сердца и мозга, лечит разного рода деформации стопы, плоскостопие и прочее. Закаливание ходьбой без обуви — лучшее средство борьбы со стрессом и психическими заболеваниями. Так что, выйдя из подмосковной электрички и ступив на песчаную дорожку, мы даем команду: «Разувайся!»

Будьте с нами!

Приходите на наши занятия и на наши прогулки!

#### КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

497-23-94 — руководитель клуба Елена Владимировна Румянцева,  
помощники руководителя: 902-27-05 — Светлана Владимировна,  
948-43-82 — Георгий Иванович



«Моя дочка учится в шестом классе лицея. Два года назад ей поставили диагноз — близорукость. Девочке назначили лечение, выписали очки. Пока болезнь не прогрессирует. Можно ли ее вылечить, и что нам делать, если зрение у дочки будет ухудшаться?»

Н. Петрова, г. Пермь

Ответить на этот вопрос мы попросили Юрия Александровича ГУСЕВА, кандидата медицинских наук, врача-офтальмолога центрального отделения микрохирургии глаза Федерального управления «Медбиоэкстрем» при Минздраве РФ, где большое внимание уделяется именно лечению больных с близорукостью. Сам Юрий Александрович сделал более трех тысяч операций по коррекции близорукости.

### БОЛЕЗНЬ МОЛОДЫХ

— Когда речь заходит об ухудшении зрения, как правило, подразумевают людей преклонного возраста или, в крайнем случае, — пожилых. Однако результаты исследований показывают, что в последние годы процент молодых людей, имеющих близорукость, значительно возрос.

Вообще близорукость достаточно распространена. Из самого названия болезни понятно, что человек хорошо видит предметы только на близком расстоянии. Заболевание может быть наследственным

### СПАЗМ АККОМОДАЦИИ, ИЛИ ЛОЖНАЯ БЛИЗОРУКОСТЬ

Чтобы приостановить или замедлить развитие близорукости, очень важно заметить ее первые признаки. Когда школьник начинает плохо видеть написан-

ную специальных глазных капель и упражнений снять возникший спазм. В этом случае зрение быстро возвращается к норме.

### КОНСЕРВАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Хочу напомнить, что близорукость — не просто дефект зрения, а бо-

лезнь склеропластика. Это операция на одной из оболочек глазного яблока — склере.

### НЕЖНАЯ СВАРКА... И ЗАПРЕТЫ СНЯТЫ

Склеропластическая операция рекомендуется, как правило, при увеличении близорукости в год на одну диоп-

трию. Чтобы предотвратить это осложнение, проводят профилактику лазером. В местах изменения сетчатки для ее укрепления лазерным лучом делается тонкая, нежная сварка. После такой профилактики прогрессирующая дистрофия сетчатки прекращается,

Необходимо соблюдать также некоторые меры профилактики. Читать книги и работать на компьютере можно на оптимальном расстоянии — не ближе 33 см. Чтобы глаза не привыкали смотреть только вблизи, им нужно давать отдых: после каждых 30 минут работы — 5 минут отдыха. Если у ребенка есть предрасположенность к близорукости, то время отдыха необходимо удлинить, а время работы сократить до 20 минут. С помощью несложных упражнений следует заставлять глазную мышцу работать как на близком, так и на дальнем расстоянии.

Заканчивается учебный год. Дети много времени проводили за книгами и компьютером, давая большую нагрузку глазам. Впереди лето. Нужно хорошо отдохнуть, набраться сил и подготовить организм ребенка к следующему учебному году. Перед отъездом на отдых покажите его офтальмологу. Помните, что самый опасный возраст для развития близорукости это 10-14 лет, а летнее время — хорошая возможность заняться проверкой и лечением зрения. Чтобы прекрасное далеко было четким и ясным. Хочу напомнить слова знаменитой американки врача-офтальмолога Елены Келлер: «Пользуйтесь глазами! Живите каждый день так, как будто можете ослепнуть. И вы откроете чудесный мир, который никогда не видели».

## УВИДЕТЬ ПРЕКРАСНОЕ ДАЛЕКО...



«Поведение человека в жизни зависит от чувств, среди которых чувство зрения — наиболее распространенное и благородное».

Р.Декарт

ное на доске, либо шурится, рассматривая предметы, либо приближает книгу к глазам во время чтения, либо сильно наклоняет голову к столу во время письма, это сигнал для родителей — ребенка необходимо показать главному врачу.

Работа на компьютере, длительное чтение в неправильных условиях, стрессы, трав-

матизация, при которой увеличивается диаметр глазного яблока. При этом чем сильнее увеличение, тем больше прогрессирует близорукость. Значительное увеличение глазного яблока может привести к серьезным осложнениям и прогрессирующей потере зрения.

Для коррекции близорукости используют очки или контактные линзы. Они восстанавли-

вают зрение. Если же ослабление зрения составляет полторы диоптрии, такая операция просто необходима. После склеропластики укрепляется склера, улучшается кровоснабжение глазного яблока, тормозится его рост и, тем самым, развитие близорукости.

В случаях, когда близорукость не прогрессирует или больному уже произвели склеропластическую операцию, по его желанию может быть проведена операция по коррекции (устранению) близорукости. Она осуществляется несколькими современными методами с помощью специальной микрохирургической техники или лазером.

Маленьким детям операцию проводят под наркозом, подросткам и взрослым — при местном обезболивании. Операцию желательно

«Прозрение сродни Возрождению, не только нашему, но и родных, близких, друзей».

Из Книги отзывов отделения, где работает доктор Гусев

делать в стационаре, чтобы после хирургиче-

ском количестве должны быть белки, витамины (А, В, С, Е).



ших близорукость, значительно возрос.

Вообще близорукость достаточно распространена. Из самого названия болезни понятно, что человек хорошо видит предметы только на близком расстоянии. Заболевание может быть наследственным, врожденным и приобретенным.

На его развитие влияет также аккомодация глаза, то есть приспособляемость к ясному видению предметов. Аккомодация проявляется в способности хрусталика менять свою форму и становиться более или менее выпуклым. Близорукость обычно возникает у людей с ослабленной аккомодацией при длительной и неорганизованной зрительной работе на близком расстоянии. Кроме того, развитию близорукости способствуют недостаточная освещенность рабочего места, неправильная посадка при чтении или письме.

При чтении, либо приближении книги к глазам во время чтения, либо сильно наклоняет голову к столу во время письма, это сигнал для родителей — ребенка необходимо показать главному врачу.

Работа на компьютере, длительное чтение в неправильных условиях, стрессы, травмы головы — все эти факторы могут спровоцировать приобретенную близорукость, которая начинает развиваться в школьном возрасте, примерно в 10-14 лет. Быстрый рост организма и значительная зрительная нагрузка ускоряют ее развитие.

У детей часто появляется ложная близорукость, или так называемый спазм аккомодации, требующий консервативного лечения у офтальмолога. Этот спазм происходит от перенапряжения, когда ребенок утомляется и начинает хуже видеть. В такой ситуации необходимо наладить правильный режим занятий и отдыха и с помо-

щью глазного яблока. При чем чем сильнее увеличение, тем больше прогрессирует близорукость. Значительное увеличение глазного яблока может привести к серьезным осложнениям и прогрессирующей потере зрения.

Для коррекции близорукости используют очки или контактные линзы. Они восстанавливают на сетчатке отчетливое изображение отдаленных предметов и повышают остроту зрения, как правило, до нормального уровня. Очень важно квалифицированно подобрать очки или линзы, чтобы они не вызывали повышенной утомляемости, головных болей, воспалительных процессов в глазу.

Развитие близорукости часто удается приостановить или замедлить с помощью специальных упражнений, улучшающих аккомодацию глаза. Однако если близорукость продолжает прогрессировать, тогда показано хирургическое лечение —

Маленьким детям операцию проводят под наркозом, подросткам и взрослым — при местном обезболивании. Операцию желатель-

но проводить в подростковом возрасте. Не последнюю роль в профилактике близорукости играет полноценное питание: в рационе школьника в достаточ-

«Прозрение сродни Возрождению, не только нашему, но и родных, близких, друзей».

Из Книги отзывов отделения, где работает доктор Гусев

делать в стационаре, чтобы после хирургического вмешательства пациент находился под наблюдением врачей.

В некоторых случаях при прогрессировании близорукости могут возникнуть дистрофические изменения сетчатки, а значит и риск

ном количестве должны быть белки, витамины (А, Е и С). Раз в год ребенок должен проходить диспансеризацию и показываться офтальмологу. При выявлении близорукости таких посещений должно быть не меньше двух в год.

лечением зрения. Что бы прекрасное далеко было четким и ясным. Хочу напомнить слова знаменитой американки врача-офтальмолога Елены Келлер: «Пользуйтесь глазами! Живите каждый день так, как будто можете ослепнуть. И вы откроете чудесный мир, который никогда не видели».

Записала Зоя Барышева

Центральное отделение микрохирургии глаза Федерального управления «Медбиоэкстрем» при Минздраве РФ: 123182, Москва, ул. Гамалеи, 15. Тел. 196-65-23; 196-65-17

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ГЛАЗНОЙ МЫШЦЫ

**Первое.** Наклейте на окно точку красного или черного цвета диаметром 5 мм. Смотрите на нее несколько минут, потом переведите взгляд на какой-нибудь дальний предмет за окном. Делайте такое упражнение в течение 5 минут один раз в день в течение недели.

**Второе.** Вытяните вперед руку с выпрямленным указательным пальцем, фиксируя на нем взгляд. Продолжая глядеть на палец, медленно поднесите его к носу. Переведите взгляд на дальний предмет. Повторите упражнение несколько раз. Это упражнение тренирует глазную двигательную мышцу.

**Третье.** Сядьте на стул. Примите удобное положение. Закройте глаза и накройте их ладонями так, чтобы середина ладони была над глазом (правой — над правым, левой — над левым). Ни в коем случае не давите на глаза. Представьте себя в комфортной обстановке. Это упражнение способствует быстрому отдыху глаза.

## БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

● Моей дочери 7 лет, она инвалид детства с диагнозом: ДЦП, эпилепсия. Очень прошу откликнуться людей, которые знают, как помочь при лечении эпилепсии. Буду ждать любого совета. 680015, г. Хабаровск, ул. Халтурина, д. 4, кв. 10. Батаевой Оксана Валерьевна.

● Помогите! Срочно нужны деньги на лечение двухлетнего ребенка. Светлана Сергеевна Шестакова, р.ц. Александровское.

Реквизиты Сбербанка: Стрежевское ОСБ № 8294 СБ РФ  
т/сч 30101810800000000606 в ГУ ЦБ г. Томска, р/с 30301810664000606408 в ТБ СБ РФ, БИК 046902606, ИНН

7022003329 счет № 423018103  
64080710547.

● Православная община села Гришковка, созданная переселенцами из Средней Азии и Казахстана, обращается ко всем, кто имеет возможность оказать помощь в строительстве храма. Наше село находится в Немецком национальном районе, где до миграции населения проживали в основном баптисты и евангелисты, поэтому здесь нет ни одной православной церкви. Из-за высокой стоимости стройматериалов мы не имеем возможности построить церковь на свои средства. Каждый ваш взнос послу-

жит благу, богоугодному делу и принесет всем нам и вам пользу.

Реквизиты в Алтайском банке: Славгородское отделение № 179, р/с 4080281010258000088, ИНН 2210001950, БИК 040160601 на храм в с. Гришковка.

● Достижение ремиссии при заболевании множественной миеломой, диффузная форма, II стадия, напишите — так нужна поддержка!

188537, Ленинградская обл., г. Сосновый Бор, а/я 2217.

● Очень просим помочь найти фитотерапевта Д.Дорофеева — это наша последняя надежда!

643510, Северо-Казахстанская обл., Советский р-н, с. Рублевка, ул. Центральная, Г.И.Махине.

● Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить мастопатию.

452590, Башкирия, Белокатайский р-н, с. Емаша (д. Щигаевка), Г.Х.Зайнуллин.

● Если вы имеете опыт избавления от болезней (особенно от алкоголизма и наркомании) методом лечебного голодания, пожалуйста, откликнитесь!

600031, г. Владимир, ул. Юбилейная, д. 18 кв. 57. Р.В.Соколову.



— Есть один старый способ. На-стоящую баню, конечно, не заме-нит, но все же... Делается эта «пар-ная» так. Наливают в ванну горячей воды, чтоб только дно покрыть. А чуть выше воды деревянная рама кладется — под спину, и еще одна, поменьше — под голову. Чтобы, сидя в ванне, не соприкасаться с горячей водой. Ну, а сверху ванну накрывают чем-нибудь плотным, скажем, брезентом. Так, чтобы из-под него только голова выглядыва-ла. Пар в этой баньке хлесткий, да, жаль, сыроватый. Лучше всего обо-рудовать у себя в ванной капиталь-ную мини-баню.

И профессор Поликарпов расска-зал, как это делается.

Сначала надо немного утеплить ванную комнату: прибить к потолку и стенам рейки сечением 30х30 мм через интервал в 100 мм. Проемы между ними заполнить термоизоля-ционным материалом, который ни в коем случае не должен быть пропит-тан фенольными смолами, не то всю баню можно испортить. Затем на рейки крепится оргалит, а сверху — вагонка. Стены, впрочем, можно по-крыть и съемными щитами из дере-вянных досок. Дверь ванной тоже не забудьте утеплить (разумеется, изну-три, как и стены).

Теперь смастерите подставку для электропечи: устанавливается она примерно на 200 мм ниже верхнего края ванны. Строго придерживай-тесь правил противопожарной безо-пасности! Верх подставки следует выложить огнеупорным кирпичом или облицевать толстым шифером. Низ обогревателя обнесите на под-ставке небольшими бортиками. Электрообогреватель лучше вы-брать с суховоздушным режимом, чтобы в ванной было достаточно жара. Есть одно обязательное требо-вание: электророзетка должна нахо-диться вне ванной.

Можно уложить в электропечь обычную речную гальку диаметром в 7-10 см — мелочь наверх, крупную пониже. Наконец, из 30-40-мили-метровых реек обейте банную ска-

Кроме старинных (чаще всего до-машних) фуру, в стране множество общественных бань сэито (в дослов-ном переводе — «дешевый кипя-ток»). Это неглубокий бассейн с про-точной горячей водой, скорее даже большая ванна на пять-шесть чело-век, весьма доступная по цене. По мнению японцев, это лучшее лекар-ство. По японской медицинской ста-тистике, люди, регулярно пользую-щиеся фуру (ежедневно или, по крайней мере, трижды в неделю), редко болеют гриппом и простудны-ми заболеваниями.

#### Гипертермические ванны

А есть ли и у нас возможность пользо-ваться чем-нибудь вроде «японской бани»? Есть, для этого достаточно нашей домашней ванны. Пользу ги-пертермических ванн, как называют



БАНЯ ПАРИТ — ЗДОРОВЬЕ ДАРИТ

## ПАРНАЯ В ВАННЕ,

### А ТАКЖЕ О ГОРЯЧИХ СКИПИДАРНЫХ ВАННАХ

*Можно ли попариться, устроить «банный сеанс» прямо у себя дома? Профессор Василий Поликарпов — создатель стадиона в Лужниках и еще доброго десятка крупных спорткомплексов, заслуженный мастер спорта — утверждает, что можно.*

у нас супергорячие процедуры, ме-дики обосновали научно. Лауреат Нобелевской премии датский физи-олог Август Круг объяснил тончай-ший механизм регуляции капилляр-ного кровообращения. Все болезни, утверждает он, связаны с нарушени-ями в системе капилляров. Воздей-ствуя на нее теплом, можно значи-тельно повышать энергетический уровень организма, а следовательно сопротивляемость вредным фак-

4-5 минут надо выйти из воды, завер-нуться в льняную простыню, затем в два-три шерстяных одеяла и минут 45 потеть, попивая некрепкий горя-чий чай с малиной или медом. По-том обсушиться и не менее чем на два часа лечь в постель, плотно ук-рывшись шерстяными одеялами. Все это вызовет обильный пот, выводя-щий из организма вредные продукты обмена веществ: шлаки, излишки молочной кислоты — главного «ви-новника» утомления. Тело нальется силой и бодростью.

А если у человека простуда?

Ее надо пресечь в зароды-ше: не дожидаясь резко-го недомогания и подь-ема температуры, не полениться принять такую ванну. Тогда и врач не понадо-бится. А при вя-лотекущих хрони-ческих заболеваниях, когда организм словно бы прими-

ды растворяют 3 г салициловой кис-лоты и добавляют 17,5 г измельчен-ного на терке детского мыла. Все это тщательно размешивают (лучше стеклянной палочкой) на медленном огне, переливают в трехлитровую бу-тыль с широким горлом, предвари-тельно влив туда 250 г чистейшего живичного скипидара. Затем бутылку закрывают пробкой и взбалтывают.

Чтобы приготовить эмульсию, отмеренное количество эмульсии, предварительно взболтав, наливают в ванну и заполняют ее водой нужной температуры. Схема сеансов такова: первый — 25 г эмульсии, температура воды — 37°C; второй — соответствен-но 30 г и 37,5°C; третий и четвертый — по 35 и 38; пятый — 40 и 38,5; шестой — 45 и 39; седьмой — 50 и 39; восьмой — 55 и 39; девятый — 60 и 39; десятый — 65 и 39; одиннадцатый — 70 и 39; двенадцатый — 75 г и 39°C. В последу-ющих сеансах количество белой эмульсии доводят до 90 г. Длитель-ность первого сеанса — 12 минут. Все последующие — на три минуты боль-ше. Погружаться в воду надо ниже уровня сердца. За полчаса до ванны принять таблетку бромкамфары. Ванны принимают два раза в неделю.

Ванны с желтой эмульсией также энергично активизируют капилля-ры, обмен веществ, помогают рас-творять отложения солей в суставах, сухожилиях, на стенках сосудов, снижают содержание холестерина.

Готовят желтую эмульсию так. В эмалированную кастрюлю с 200 г горячей воды наливают 300 г касто-рового масла, помещают ее в другую кастрюлю большего размера, на-полненную водой, и ставят на огонь. Когда вода в большой каст-рюле закипит, в малую добавляют 40 г едкого натра, растворенного в воде. Все тщательно перемешивают стеклянной палочкой до образова-ния густой кашеобразной массы, вливают 250 г оленовой кислоты и вновь размешивают. Образуется гу-стая жидкость желтого цвета, куда вливают 750 г живичного скипида-ра, тщательно размешивают и пере-ливают в бутылку.

Готовятся ванны с желтой эмуль-сией так же, как и с белой, но нуж-

рился с недугом, гипертермические ванны способны буквально встрях-нуть его, пробуждая естественные силы сопротивления.

#### Белые и желтые ванны

Гордость капилляротерапии — горячие скипидарные ванны.

О том, что скипидар может слу-жить здоровью, знали давным-дав-но: археологи раскопали глиняные таблички с рецептами еще времен шумеров. Упоминаются в них и го-



ванне: электророзетка должна находиться вне ванной. Можно уложить в электропечь обычную речную гальку диаметром в 7-10 см — мелочь наверх, крупную — пониже. Наконец, из 30-40-миллиметровых досок сбейте банную скамейку, полки, подогнав его так, чтобы он плотно лег на ванну.

Прежде чем приступить к процедуре, не забудьте выключить в квартире ненужные электроприборы. Потом закройте в ванной комнате вытяжное отверстие и входную дверь, включите электропечь. Чтобы воздух в мини-бане не был излишне сухим, налейте в ванну воду погорячее. И через два-три часа можете париться на здоровье!

Пар будет добрым, если порциями по 30-50 г выплескивать на камни горячую воду с ароматными настояками эвкалипта, мяты, ромашки и т.п. Не огорчайтесь, если поначалу не удалось получить в мини-бане высокую температуру, к которой вы привыкли в настоящей парной.

Пройдет немного времени, доски и прочие материалы в ванной просохнут, и банный эффект станет вполне ощутим.

#### Фуру и сэнто Страны Восходящего солнца

В Японии большой популярностью пользуется очень своеобразная баня, которую называют фуру. Вместительную деревянную бочку с устроенным внутри сиденьем заполняют горячей — до 45°C — водой, забираются в нее и греются в полужаком положении. Из воды выступают только грудь («область сердца») и голова, на которую обычно надевают намоченную в холодной воде шапочку. Посидев в бочке 4-5 минут, массируют разогретое тело ладонями и руками, насухо вытираются полотенцем, укутываются в халат и, лежа на мате, отдыхают.

Нобелевской премии датский физик Август Крог объяснил тончайший механизм регуляции капиллярного кровообращения. Все болезни, утверждает он, связаны с нарушениями в системе капилляров. Воздействуя на нее теплом, можно значительно повысить энергетический уровень организма, а следовательно и сопротивляемость вредным факторам, в том числе инфекциям. Кроме того, порог температурной чувствительности целого ряда болезнетворных микробов (например, возбудителя малярии — плазмодия) ниже той, которую выдерживают клетки нашего организма.

Последователь  
А. Крога



известный русский врач Александр Залманов (его книга «Тайная мудрость человеческого организма» издана во многих странах) дал подробные рекомендации по капилляротерапии, в том числе по применению гипертермических ванн. «Как в садах сжигают мертвые листья, — писал А. Залманов, — надо сжигать шлаки, токсины, которые накопились в нашем организме. Старость можно рассматривать как все нарастающее высыхание организма. И основная причина этого — закупорки капилляров из-за накопления ядовитых веществ».

В начале приема гипертермической ванны по методике А. Залманова температура воды должна быть 37°C и в течение 12-15 минут постепенно подниматься до 41-43°C. Еще через

полчаса с педунгом, гипертермические ванны способны буквально встряхнуть его, пробуждая естественные силы сопротивления.

#### Белые и желтые ванны

Гордость капилляротерапии — горячие скипидарные ванны.

О том, что скипидар может служить здоровью, знали давным-давно: археологи раскопали глиняные таблички с рецептами еще времен шумеров. Упоминаются в них и горячие процедуры с применением сухой сосновой хвои, содержащей скипидар. Им, впрочем, пользовались в лечебных целях не только шумеры, но и древние египтяне, греки, римляне. Знали, что он не только возбуждает, но и обеззараживает.

Скипидар хорошо растворяется и легко проникает через верхний слой кожи до нервных окончаний. Скипидарные ванны из желтой и белой эмульсии прекрасно воздействуют на капиллярную систему, поднимая тонус каждой клетки и всего организма.

Прием ванны с белой эмульсией называют гимнастикой сосудов: она превосходно стимулирует капилляры, увеличивает кровоток. Благоприятно действует при так называемой артериальной недостаточности, пояснично-крестцовом радикулите, вегетативной форме полиневрита с сопутствующими заболеваниями и деформирующем остеоартрозе. Благодаря термоизолирующему слою эмульсии, образующемуся на поверхности воды в ванне, пациент теряет значительно меньше тепла, происходит даже его накопление. Именно поэтому в крови, лимфе, внеклеточных жидкостях, суставных полостях и других тканях энергично сгорают метаболиты.

Немного технологий. Чтобы получить белую эмульсию, в эмалированной кастрюле в 260 г горячей во-

воде. Все тщательно перемешивают. 40 г эмульсии добавляют в ванну. Воду вливают 250 г олеиновой кислоты и 250 г олеиновой кислоты. Образуется густая жидкость желтого цвета, куда вливают 750 г живичного скипидара, тщательно размешивают и переливают в бутылку.

Готовятся ванны с желтой эмульсией так же, как и с белой: нужная доза выливается в горячую воду. Вот схема сеансов: первый — 40 г эмульсии, температура воды — 38°C; второй, температура воды 45 и 38; третий — соответственно 55 и 38,5; четвертый — 55 и 38,5; пятый — 60 г и 39°C. Последующие ванны принимают, как в пятом сеансе. Длительность первого и второго из них — по 12 минут, третьего, четвертого и пятого — по 15. Всего необходимо принять двенадцать ванн. Сеансы — через день.

Один из учеников и последователей А. Залманова доктор биологии, профессор Сергей Чахотин посвятил меня в некоторые нюансы капилляротерапии.

По его словам, полезно сочетать белые и желтые ванны. Белые особенно полезны женщинам в период беременности: повышают тонус брюшной мускулатуры, облегчают роды. Помогают они и людям с пониженным артериальным давлением. Ванны с желтой эмульсией весьма благоприятны для гипертоников. А если после снижения кровяного давления принять три-четыре смешанные ванны — с белой и желтой эмульсией, — повысится общий тонус.

Разумеется, принимая высокотемпературные ванны, нельзя забывать о разумной осторожности, соблюдать постепенность. Как и при посещении русской бани, не помещает квалифицированный совет врача-физиотерапевта.

В заключение хочется подчеркнуть, что капилляротерапия, хоть проста и не требует чрезмерных усилий, глубоко естественна и обращена к природе человека. Ведь именно за это ратовали во все времена величайшие светила медицины.

Алексей Галицкий



Ситуация в современной науке напоминает старый анекдот о грузчиках, которые дотащили пианино до девятого этажа и вдруг обнаружили, что ошиблись подъездом. Впечатляющие достижения научно-технического прогресса перестают впечатлять, стоит лишь вспомнить об оборотной стороне медали: катастрофическом загрязнении окружающей среды, «озоновых дырах», грозящем непредсказуемыми последствиями глобальном потеплении климата, мутирующих вирусах, перед которыми беззащитен человеческий организм...

И все же винить в этом только научно-технический прогресс нельзя. Апокалиптические изменения климата происходили и до появления человека, а эпидемии и пандемии — задолго до того, как он начал разрушительно влиять на природу. Существует гипотеза, согласно которой подлинная причина природных катаклизмов, болезней, войн, социальных и экономических кризисов, преступлений, бездуховности — в искривлении Пространства, дисгармонизации его структуры, а вмешательство человека — всего лишь дополнительный, усугубляющий ситуацию фактор.

Накануне третьего тысячелетия все более очевидна необходимость коренного пересмотра основополагающих концепций философии, физики, биологии, медицины. И прежде всего таких понятий, как Живая материя, Пространство, Время.

В середине восьмидесятых выпускник мехмата Днепропетровского университета Александр Голод открыл для себя удивительное явление: изготовленная из природного материала пирамида с соотношением стороны основания и высоты 1:2 способна оказывать стойкое положительное воздействие на окружающее ее пространство. С увеличением размера пирамиды воздействие резко усиливалось. Но стоило нарушить соотношение 1:2 — и все шло насмарку.

Эксперименты с 11-метровыми пирамидами на Днепропетровщине и в Западной Европе показали, что благотворное воздействие пирамид на 30-50 процентов повышает урожайность подсолнечников, овощей, кукурузы, зерновых. Рас-

химические свойства углеродных, кремниевых и других материалов (сейчас, кстати, выяснилось, что изменяется даже их вес). Пирамида явно стимулировала и ускоряла обмен веществ в живых организмах, укрепляла систему иммунной защиты.

Анализируя результаты сельскохозяйственных экспериментов с пирамидами, Голод пришел к неожиданным выводам. В традиционной практике увеличение урожайности достигается с помощью минеральных удобрений и ядохимикатов. Первые обеспечивают растения питательными веществами. Вторые уничтожают вредные микроорганизмы. И те и другие позволяют получить «сиюминутный» эффект, но в перспективе губительны для земледелия. Вместе с «вредными» микроорганизмами гибнут и те, без которых растениям просто не обойтись, а «выжженная» химией мертвая почва неспособна плодоносить без постоянно увеличивающихся доз минерального зелья. Как ни парадоксально это звучит, пирамида одинаково благо-

ленных пунктах. Неподдалеку от пирамиды свили гнездо аисты, которых в этих краях не видели уже много лет. С воздействием селигерской пирамиды увязывает Александр Голод отмеченное учеными исчезновение «озоновых дыр» над северным полушарием планеты.

Утверждение, что и говорить, смелое. Но... Как уже упоминалось, с удвоением высоты пирамиды мощность ее воздействия на окружающую среду возрастает на несколько порядков. О благотворном гармонизирующем воздействии энергетики 11-метровых пирамид уже говорилось. Селигерская вдвое выше и соответственно в несколько миллионов раз мощнее. А теперь вспомним о многокилометровом ионном столбе над пирамидой, невидимом простым глазом, но четко зафиксированном приборами. Восходящий поток заряженных частиц, рассеиваясь на большой высоте, не может не оказывать влияния на атмосферные процессы, а значит — и на состояние озонового слоя.

*Опубликованная в январском номере газеты статья «Лечит пирамида» заинтересовала наших читателей. Многие из них просили продолжить тему, и наш корреспондент встретился с руководителем научно-производственного объединения «Гидрометприбор» Александром Ефимовичем ГОЛОДОМ, о чьих многолетних экспериментах с пирамидами рассказывалось в публикации. Итог их встречи — предлагаемый вам материал.*

## ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ

творно воздействует и на «вредные», и на «полезные» микроорганизмы. И те и другие становятся одинаково нужными, образуют с растениями мирное сообщество, в котором все значимо и жизненно необходимо. Наступает естественная гармония.

Тогда-то впервые и зародилось невероятное на первый взгляд предположение. Гармония — категория космическая. Все, что происходит в дальнем и ближнем космосе, пространстве и времени, подчинено ее непреложным законам. В незапамятные времена произошел космический катаклизм, при-

Место для строительства селигерской пирамиды выбрано не случайно. Радиус ее активного воздействия составляет сотни километров и охватывает обширную территорию, по и под которой перемещаются водные потоки с Валдайской возвышенности, питающие Волгу, Днепр, Западную Двину. По этим рекам, считает Александр Голод, влияние пирамиды распространится на огромный густонаселенный ареал, его флору и фауну.

Поразительно, но, построенная из синтетического стеклопластика, селигерская пирамида «ведет себя» как живой развивающийся организм.



С конца восьмидесятых Александр Голод живет и работает в Москве. Возглавляет научно-производственное объединение «Гидрометприбор», выполняющее заказы шинной промышленности, оборонных и аэрокосмических ведомств. И продолжает заниматься Проектом Пирамиды. Без чьей-либо финансовой поддержки, по существу в одиночку. Потому что убежден — это Проект номер один если не нынешнего, то уж наверняка грядущего XXI века.

Поверить в Феномен Пирамиды непросто. Проще отмахнуться. Такое в истории науки уже бывало. В XVIII веке Парижская Академия наук в связи с многочисленными сообщениями о метеоритах разразилась рескриптом. И в нем — черным по белому: «...падение с неба камней физически невозможно». Под документом подписи ученых с мировыми именами — Лавуазье и Бертолле. Многие отвергались и позднее. Вспомнить хотя бы гонения на генетиков.

И все же последнее слово за учеными. Их — в отличие от власти имущих — Голоду удалось заинтересовать загадочными свойствами пирамиды. В декабре прошлого года в Москве состоялся «круглый стол» по проблеме использования эффекта пирамид. В нем участвовали ведущие специалисты научно-исследовательских институтов РАН и РАМН, НПО «Молния», РКК «Энергия», сотрудники ЮНЕСКО и НАСА, космонавты. Космонавт Джанибеков сообщил, что в октябре 1998 года на орбитальную станцию «Мир» доставлены кристаллические вещества, «обра-



ее пространство. С увеличением размера пирамиды воздействие резко усиливалось. Но стоило нарушить соотношение 1:2 — и все шло насмарку.

Эксперименты с 11-метровыми пирамидами на Днепротропинщине и в Запорожье показали, что благотворное воздействие пирамид на 30-50 процентов повышает урожайность подсолнечника, овощей, кукурузы, зерновых. Растения становятся устойчивы к болезням, сельхозвредителям, легко переносят засуху. А чувствительные к кислотным дождям огурцы перестают на них реагировать. Авторитетные комиссии Минсельхозпрода подтвердили феноменальные результаты, полученные на тысячах гектаров земельных угодий, однако развернуть работы на державном уровне помешал развал СССР.

Поняв, что финансовой поддержки ждать нисоткуда, Александр Голод организовал один из первых в Днепротропинске производственных кооперативов — АБО (Адаптация Биологических Объектов) и, финансово окрепнув, продолжил эксперименты с пирамидами. Теперь его интересовали физический, биологический и медицинский аспекты проблемы.

Стараясь понять природу и механизм воздействия пирамиды на окружающую среду, Голод столкнулся с явлениями поистине фантастическими. Внутри полый пирамиды вода не замерзала даже при сорокаградусном морозе, но стоило встряхнуть емкость, и она в считанные секунды превращалась в лед. Конденсаторы «самозаряжались». «Самозатачивались» затупленные бритвенные лезвия. Многократно усиливались лечебные свойства побывавших в пирамиде лекарственных препаратов.

Внутри пирамиды предметы явно подвергались мощному энергетическому воздействию. Кое-что прояснилось, когда расположенная на значительном удалении радарная установка зафиксировала над пирамидой ионный столб в несколько километров. То же наблюдалось над энергоблоками атомных электростанций, захоронениями ядерных отходов. Но в пирамиде и вокруг нее радиационная обстановка не превышала фоновых значений.

Внутри пирамиды понижался температурный порог сверхпроводимости, существенно изменялись физические и

химические свойства веществ.

Тогда-то впервые и зародилось невероятное на первый взгляд предположение. Гармония — категория космическая. Все, что происходит в дальнем и ближнем космосе, пространстве и времени, подчинено ее непреложным законам. В незапамятные времена произошел космический катаклизм, приведший к искривлению Пространства, нарушению Гармонии. Нарушение это и стало первопричиной стихийных бедствий, кровопролитных войн и конфликтов, политических, социальных, экономических кризисов, опустошительных эпидемий. Бывшие когда-то добропорядочными белками бактерии и вирусы разделились на два лагера: непатогенные — поддерживающие жизнедеятельность организма, и патогенные — вызывающие заболевания. Истребляя болезнетворные бактерии и вирусы, современная медицина уничтожает заодно и «дружественную» микрофлору организма, нанося ему порою непоправимый вред. Между тем, достаточно устранить первопричину антагонизма, и воюющие стороны пожмут друг другу руки. Враги станут друзьями и союзниками. Наступит Гармония.

Единственным, по мнению Александра Голода, действенным средством восстановить утраченную некогда Гармонию и мир на нашей планете является пирамида. Разумеется, это всего лишь гипотеза. Но у нее, судя по всему, есть веские основания стать достоверной научной теорией. Построенная в 1997 году на берегу озера Селигер 22-метровая пирамида наглядно это демонстрирует. Сама собой очистилась вода в озере и окрестных реках. Забили по их берегам новые ключи и родники. По весне вокруг пирамиды дружно цветут давно занесенные в Красную книгу цветы. Резко пошла вниз кривая заболеваемости в близлежащем Осташкове и других насе-

которой перемещаются водные течения с Валдайской возвышенности, питающие Волгу, Днепр, Западную Двину. По этим рекам, считает Александр Голод, влияние пирамиды распространится на огромный густонаселенный ареал, его флору и фауну.

Поразительно, но, построенная из синтетического стеклопластика, селигерская пирамида «ведет себя» как живой развивающийся организм. Ее энергетическое, информационное поле постоянно усиливается. Ее энергией заряжаются кристаллические вещества — обыкновенные камни, минералы, песок. В замкнутом контуре, сложенном из таких камней, возникает практически тот же эффект, что и внутри пирамиды. Во

Всероссийском электротехническом институте в марте 1999 года провели такой эксперимент: семью небольшими камешками оконтурили участок поверхности и прицельно «били» по нему электрическими искровыми разрядами напряжением в полтора миллиона вольт. Условная энергетическая пирамида над оконтуренным участком успешно отразила атаки тысяч искусственных молний. Александр Голод и его коллеги «возвели» такую условную пирамиду над Москвой, опоясав ее несколькими контурами из камней, заряженных энергией доброй селигерской волшебницы. И убеждены, что именно благодаря этому во время эпидемии гриппа обошлось без жертв.

Так это или нет — судить трудно. Хотя, учитывая невысокий уровень жизни большинства москвичей, коматозное состояние здравоохранительных учреждений и миллион ежедневно навещающих в столицу потенциальных переносчиков инфекции, эпидемия могла принять более значительные масштабы, но, как говорится, Бог миловал. А возможно, и в самом деле сработала пирамида.

Своими свойствами пирамиды в прошлом году в Москве состоялись «круглый стол» по проблеме использования «эффекта пирамид». В нем участвовали ведущие специалисты научно-исследовательских институтов РАН и РАН. НПО «Молния», РКК «Энергия», сотрудники ЮНЕСКО и НАСА, космонавты. Космонавт Джанибеков сообщил, что в октябре 1998 года на орбитальную станцию «Мир» доставлены кристаллические вещества, «обработанные» в селигерской пирамиде.

Было отмечено, что Феномен Пирамиды «имеет место быть». Влияние его на различные аспекты жизни планеты несомненно. И как принципиально новое направление в науке он заслуживает пристального внимания и тщательного изучения. Что уже сегодня можно с уверенностью говорить о целесообразности использования пирамид для оздоровления обстановки в зонах экологических бедствий, местах захоронения ядерных и химических отходов и бактериологических заражений.

Увлеченность идеями, оптимизм, целеустремленность, настойчивость Александра Ефимовича Голода мало кого оставляют равнодушным. Люди, порою издали, приезжают на Кирпичную, 43-А. Берут в проходной «Гидрометприбора» заряженные в пирамиде камни. Просто так, «за спасибо». Кольцами укладывают их вокруг домов, хуторов, поселков в надежде, что мир, согласие, благоденствие придут, наконец, на многострадальную, разграбленную, обнищавшую и озлобившуюся Русскую землю. Виток за витком описывает на околоземной орбите станция «Мир», пронося над планетой кварцевый песок и камни, заряженные доброй энергией пирамиды Александра Голода. Строится в Подмоскovie 44-метровая пирамида. Без спонсоров и субсидий, на собственные, честно заработанные деньги.

Что это — альтруизм? Бескорыстие? Или прав Екклезиаст, и пришло наконец время собирать камни, переоценивать ценности?

Николай Бобров

Телефон НПО «Гидрометприбор»: (095)365-29-66, факс: (095)365-13-74.

Адрес в Интернете: e-mail: abo@glasnet.ru  
WWW: <http://www.glasnet.ru/~abo>







## Карлики в роли великанов, или О заболеваниях надпочечников

«Напишите, пожалуйста, о заболеваниях, связанных с нарушением работы надпочечников, и о способах их лечения».

Н.Г.Назарова, г.Гусев

— Надпочечники — самостоятельные эндокринные органы, состоящие из корковой и мозговой частей, расположены на верхних полюсах почек и отделены от них тонкой прослойкой жировой ткани. В них вырабатывается множество жизненно необходимых биологически активных веществ — гормонов, на синтез и секрецию которых влияет находящаяся в мозгу железа внутренней секреции — гипофиз. Эти гормоны воздействуют на обмен веществ и сердечно-сосудистую систему, влияют на рост, под-

Эндокринная система состоит из многих желез внутренней секреции, которые, как музыканты в большом оркестре, каждая исполняет свою партию. Надпочечники — парные железы карликовых размеров массой около четырех граммов — входят в их число. Вырабатываемые ими гормоны повышают выносливость организма, от их состояния зависит рост волос, мышц, костей скелета.

Рассказать подробнее об этих эндокринных «функционерах» мы попросили доктора медицинских наук, профессора, директора Института клинической эндокринологии Евгению Ивановну МАРОВУ.

сие и артериальное давление, обеспечивают деятельность и защиту многих органов и систем.

Надпочечники — это и единственный источник глюко- и минералокортикоидов. Основной глюкокортикоидный гормон — гидрокортизон — влияет на углеводный, минеральный, белковый обмен и уровень сахара в крови, повышает содержание гликогена в печени. Немыслимы без его участия процессы роста и развития. Именно он мобилизует внутренние силы организма в периоды стресса, снимает напряжение и возвращает к спокойному состоянию.

Нехватка глюкокортикоидов может обернуться падением артериального давления, уровня сахара в крови, что становится причиной гипоглике-

мии. Недостаток минералокортикоидов ведет к развитию гиперкалемии (повышению содержания калия в крови) и гипотонии, также отрицательно сказывающихся на здоровье.

Функционирование надпочечников человека подвержено суточным колебаниям. Наибольшее содержание гидрокортизона в крови и в моче наблюдается в утренние часы, наименьшее — в вечернее и ночное время.

Причины заболеваний надпочечников разнообразны. В первой половине нашего столетия преобладала туберкулезная природа недуга. Но с успехами в лечении туберкулеза на первый план вышли нарушения иммунной системы, вызванные неблагоприятными экологическими процессами в окружающей среде.

Больные обычно жалуются на слабость, особенно после физического труда, потерю аппетита и, как следствие, понижение массы тела, головокружение, повышенное потоотделение. У них, кроме того, значительно падает артериальное давление, уровень сахара в крови, что говорит о нарушениях водно-солевого обмена и недостаточной выработке гормонов в надпочечниках.

Одно из ранних и характерных проявлений двустороннего поражения надпочечников — пигментация кожи и слизистой оболочки рта — известно как аддисонова (или бронзовая) болезнь. Она названа так в честь английского ученого Томаса Аддисона, который первым изучал этот недуг. Пигментация особенно заметна на открытых частях тела, местах трения с одеждой (шея, пояс), на складках кожи и рубцах.

Нарушение обменных процессов в надпочечниках сказывается и на половой функции: у мужчин развивается импотенция, у женщин возможно нарушение менструального цикла.

Дефицит гормонов, являющийся причиной различных сбоев в работе

жизненно важных органов, может корректироваться заместительной гормональной терапией. Разрушенные ткани, как и секреция гормонов, восстановлению не подлежат, но даже одна десятая здоровая часть надпочечника позволяет поддержать с помощью заместительной терапии нормальное самочувствие человека.

При лечении врач — и только он! — может выбрать нужные препараты, являющиеся синтетическими аналогами гормонов человека, с учетом их переносимости пациентом, состоянием его желудочно-кишечного тракта и другими факторами. Назначенную схему приема гормонов нарушать нельзя: это может привести к острой надпочечниковой недостаточности — тяжелейшему состоянию, чреватому коллапсом и даже летальным исходом.

Надо твердо помнить: надпочечниковая недостаточность — следствие нарушений в иммунной системе. Страдающие ею люди особенно чувствительны к инфекционным заболеваниям, например, ОРВИ, гриппу, которые могут спровоцировать обострение. Поэтому меры, принятые своевременно, помогут избежать ненужных осложнений. Чтобы не было нехватки минеральных веществ, рекомендуется подсаливать пищу: 5-10 г поваренной соли в сутки. В меню должны постоянно присутствовать богатые белками продукты, мясо, курица, рыба. Следует избегать физических нагрузок и эмоциональных стрессов. Только соблюдение врачебных рекомендаций и спокойная обстановка позволят вам уберечься от опасных последствий болезни.

Кроме заболеваний надпочечников, приводящих к снижению выработки ими гормонов, имеется ряд недугов, характеризующихся значительным повышением их секреции. Но это тема для отдельного разговора.

Записала Марина Багурина

Проведенные нами исследования дают основание думать, что

протоков закупоривают пробки из слизи, песка и других шлаков. И секрет выделяется из здоро-

пелу. Замечено, что неврологические, психологические, а порой и психические сдвиги — частые спутники больных

ринголог, эндокринолог, терапевт, проктолог, гастроэнтеролог и иммунолог. Последним наступит черед урологов, проводящих тщательное ульт-

гибкие электроды-катетеры, сконструированные так, чтобы пациент не чувствовал боли и дискомфорта. Катетер, введенный к предстательной железе, подключает-

ток. Откачка и электро-стимуляция проводятся иногда одновременно. Используются при необходимости и обычные методы: электрофорез, фонофорез, лазерная



...держивают водно-солевое равнове-  
...что становится причиной гипоглике-

...Дефицит гормонов, являющийся  
...причиной различных сбоев в работе

...тема для обильного разговора  
...Занесла Марина Батурина

— Проведенные нами исследования дают основание утверждать, что простатит — болезнь «не-самостоятельная». Она — следствие общего инфекционного процесса, развивающегося в различных органах при сниженном иммунитете, врожденном или приобретенном. Недуг часто сопровождается воспалением. Страдают желудочно-кишечный тракт (холецистит, панкреатит, язвенная болезнь, колит, геморрой), почки, эндокринная система, встречаются и хронические воспаления ЛОР-органов, дыхательных путей, кое у кого появляются анальные трещины или неврологические расстройства. Нередко больной жалуется на сексуальные нарушения. Вся сложность в том, что ни по жалобам, ни ощупыванием простаты через прямую кишку, ни даже по анализам точно оценить состояние пациента и серьезность заболевания невозможно. Обычно врач массирует предстательную железу, выдавливает ее секрет и под микроскопом определяет болезнь по количеству лейкоцитов.

И все же это не отражает истинного положения дел. Предстательная железа состоит из 45-50 протоков, которые имеют различную структуру. При воспалении протоки воспаляются, часть этих

протоков закупориваются пробками из слизи, песка и других шлаков. И секрет выдавливается из здоровых долек, где лейкоциты в норме, из больных же он просто не имеет выхода. Общепринятые способы лечения — антибиотики, массаж, тепловые процедуры, лазер, ультразвук — не могут дать желаемого результата без удаления гноя из пораженных долек простаты. Иначе воспаление может распространиться за пределы предстательной железы, возможно заболевание прямой кишки, почек, печени. Не исключается возникновение в ослабленном антибиотиками организме аллергии.

А.Гуськов и его коллеги твердо убеждены, что простатит как заболевание системное протекает у каждого по-своему. Только после детального изучения всей информации о пациенте можно разрабатывать конкретный план лечения. Без избавления человека от выявленных патологий, без общего оздоровления победить простатит невозможно.

— Новый подход к проблеме хронического простатита привел к созданию целой технологии лечения, состоящей из трех этапов: диагностика, очищение и восстановление, — продолжает Александр Робертович. — Сначала больного направляют к психотера-

певту. Замечено, что неврологические, психологические, а порой и психические сдвиги — частые спутники больных хроническим простатитом, и они нередко воспринимают свой недуг неадекватно. Определив



## ПРОСТАТИТ — БОЛЕЗНЬ НЕСАМОСТОЯТЕЛЬНАЯ

с помощью тестов общее состояние, психотерапевт различными методами, включая и медикаментозные, старается вернуть больному душевное равновесие.

Далее психотерапевт и сексопатолог определяют оптимальные пределы восстановления его сексуальных возможностей. И так как в простатите «повинны» самые различные заболевания, пациента обследуют отоларинголог, эндокринолог,

терапевт, проктолог, гастроэнтеролог и иммунолог. Последним наступают черед урологов, проводящих тщательное ультразвуковое обследование. Помимо наружных датчиков, используют и

гибкие электроды-катетеры, сконструированные так, чтобы пациент не чувствовал боли и дискомфорта. Катетер, введенный к предстательной железе, подключается к вакуумной установке, которая периодически

откачка и электро-стимуляция проводятся иногда одновременно. Используются при необходимости и обычные методы: электрофорез, фонофорез, лазерные лучи и др.

Все лечение проходит под постоянным компьютерным контролем. Главная задача врачей

Этим недугом страдает подавляющая часть мужчин репродуктивного возраста. К сожалению, болезнь в последние годы «помолодела» и встречается даже у подростков. Симптомы у нее самые разные — от болевых ощущений в области половых органов и промежности, нарушения мочеиспускания до общей слабости, психических и сексуальных расстройств, нередко переходящих в бесплодие. Проблема, шагнув за рамки медицины, становится социальной. А виновник ее — хронический простатит.

Считается, что это самое банальное воспаление, возникающее после перенесенных инфекций — гриппа, ангины, пневмонии, а также венерических болезней. И лечить его нужно, по мнению многих урологов, антибиотиками и другими традиционными средствами. Но, как показывает многолетний опыт, результаты такого подхода вряд ли можно признать утешительными. Больным не становится легче, порой состояние их даже ухудшается. Почему? Неужели нет иных методов лечения этого недуга, и мужчине так и оставаться наедине со своей бедой?

Отвечает на эти вопросы известный врач, руководитель медицинского центра «Санос», кандидат медицинских наук Александр Робертович ГУСЬКОВ.

ректальный, подводимый через прямую кишку к предстательной железе. Детальное визуальное изучение ее с помощью компьютера позволяет поставить весьма точный диагноз, определить характер, стадию, тяжесть болезни, показания к лечению и возможные противопоказания.

Второй этап терапии по нашей технологии — очищение (санация). В уретру вводят тонкие и

ки создает импульсные раздражения и откачивает гной из протоков. Параллельно применяются и некоторые облегчающие очистку простаты лекарства. И для очищения, и для восстановления функций железы используется урологический электростимулятор «Интрадон-4». Через те же электроды-катетеры на простату подается и стимулирующий ее работу импульсный электро-

Центра — восстановить иммунитет больного, в борьбу с болезнью вовлечь весь его организм. На всех этапах определяется иммунный статус пациента. Иммунолог персонально подбирает ему витаминные комплексы, микроэлементы, биологически активные пищевые добавки. А по окончании курса для каждого разрабатывается полугодовая программа самостоятельной поддержки иммунитета.

Астхик Етимян



В 70-е годы мне, двадцатилетнему мастеру спорта международного класса по самбо, пришлось забыть о карьере из-за язвы желудка и серьезных проблем с кишечником. Оказалось, что медицина мало чем способна мне помочь.

Я сам поставил себя на ноги, перевернув горы специальной литературы и испробовав различные техники естественного оздоровления.

Результатом всех исследований явилось создание оригинального комплекса приемов оздоровления, так называемой синтез-гимнастики.

Она построена на точных и строгих законах биомеханики, интуитивно используемых в опыте многих народов. Прежде всего, это восточные танцы и традиционная китайская гимнастика ушу, элементы которой взяты из окружающей природы, копируют движения животных, птиц, насекомых, растений, водорослей, воды, ветра...

Я решил применять эту методику на тренировках, в группах здоровья — и сразу почувствовал, что стою на верном пути. И дети, и взрослые воспринимали нашу гимнастику с охотой, а главное — с интересом.

В методику входит комплекс естественных движений, на-

синхронизация с точками опоры и с имеющейся площадью опоры, сохранение контролируемой инерции тела

локтя к плечу и обратно. Аналогично массируем правую руку.

Затем накладываем ладонь левой руки на жи-

рук по всей ушной раковине. В конце массажа вводим указательный палец в ухо и производим сотрясающие движения,

тела описывают движения в форме восьмерки.

#### 4. Отжимание в упоре лежа

И.п. как при обычном упоре лежа, но руки слегка согнуты в локтях, а ноги в коленях. Голова расслабленно опущена. Начинаем раскачивать прямую поступательную волну движения от бедер, синхронизируя ее с движениями ладоней рук, мысков ног (точек опоры) и равномерно распределяя по всему телу. Выполняем до легкой усталости. Круговая волна движения здесь осуществляется попеременным переносом тяжести тела с одной руки на другую.

#### 5. Волновая растяжка ног и бедер (продольная)

Одна нога вытянута вперед с опорой на пятку, другая назад с опорой на носок. Ноги выпрямлены в коленях как можно больше в зависимости от степени растяжки. Руки опираются о пол по обе стороны ног, являясь основными точками опоры. Туловище и голова наклонены вперед. Начинаем раскачивать прямую поступательную волну движения от центра тяжести (бедер) к основным точкам опоры (пальцам рук и ладоням), а также к второстепенным точкам опоры (пяткам и носкам ног) и одновременно прокатывать волну через голову и обратно к бедрам.

Затем раскачиваем вращательную волну

переходит с одной ноги на другую без остановок.

#### 3. «Водоросли»

И.п. как в предыдущем упражнении, но с прогибом тела назад и концентрацией внимания на середине ладоней. Воспроизводим движения водорослей, которые колышутся в воде. Бедра перекачиваются как лодочки, ступни ног сливаются с ними в одном движении, оно равномерно распространяется по всему телу.

Стихия воды располагает к мягким и плавным движениям. Направляем движение равномерно от центра тяжести (низ живота) к ладоням, ступням и обратно, вырабатывая оптимальные ритм и амплитуду движений. Если нет возможности плавать, то можно выполнять это упражнение и на суше, представляя себе, что вы находитесь в воде.

Методика включает и работу с тяжестями. Волна посылается от центра тяжести тела к точкам опоры и одновременно к поднимаемой тяжести. Важно уделить внимание хорошо развивающему жонглированию тяжестями (гирями и гантелями) при произвольном раскачивании волны движения от центра тяжести (бедер, нижней части живота) к точкам опоры (ступням) и одновременно к тяжестям.

Еще раз хочется повторить: наша гимнастика особенно эффек-

## УНИВЕРСАЛЬНАЯ СИНТЕЗ-ГИМНАСТИКА



Посмотрите на окружающую природу: как гармонично, легко двигаются животные, птицы, как красиво порхают бабочки, как грациозно склоняются под ветром деревья и травы, набегает на берег волна... Движения эти мягки, плавны, а главное — волнообразны. Этот естественный принцип волны и лег в основу методики, создав которую, я вернул себя к жизни и к активным занятиям спортом.

и равновесия в любом его положении (как «ванька-встанька» — по принципу колебательного движения).

#### 1. Круговая вращательная волна движения

Исходное положение (и.п.): ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, плечи развернуты. Руки свободно висят

вот, правая рука сверху, и начинаем массаж живота вокруг пупка по часовой стрелке, не прекращая волнового движения от центра тяжести. После этого круговыми движениями ладоней массируем грудную клетку, перемещая ладони вверх и обратно. Переводим правую руку на левое бедро, поднимаем ее, массируя межреберные мышцы, выпол-

связывая их с волной движения всего тела.

#### 3. Волновое приседание

Первая прямая поступательная волна. И.п.: ноги согнуты, руки на коленях. Начинаем движение от центра тяжести вниз по дуге окружности, описывая форму эллипса. Во время движения перекачиваемся с пятки на полную



верном пути. И дети, и взрослые воспринима-ли нашу гимнастику с радостью, а главное — она приносила пре-красные результаты.

В методику входит весь комплекс естест-венных движений, на-чиная с «основной вол-ны». Методика предпо-лагает парные упраж-нения, дыхательные, взаимомассаж, бег, ходьбу, плавание. За-нимаемся мы по воз-можности на природе, босиком, раздевшись до плавок (купальни-ков). Очень важно со-блюдать принцип регу-лярности и последова-тельности занятий.

Основное правило при выполнении уп-ражнений: концентра-ция внимания на ниж-ней части живота, где находится центр тяже-сти. Вы представляете, что ваше тело погружа-ется в воду, сливается с ней и повторяет мягкие волновые движения. Движения не прекра-щаются, а как бы пере-ливаются одно в другое. Дыхание произволь-ное. Главное — работа от центра тяжести тела,

### 1. Круговая вращательная волна движения

Исходное положение (и.п.): ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, плечи разверну-ты. Руки свободно висят вдоль тела. Все внима-ние на нижней части живота, откуда идет первый импульс движе-ния тела. Пальцы рук в замке на уровне живота. От центра тяжести к точкам опоры по всему телу равномерно и одно-временно распространя-ется круговая враща-тельная волна. Перека-тываемся с пятки на всю ступню и обратно. Вращаем пальцы рук и ладони, стараясь совме-стить вращательное движение рук и бедер. 5-6 раз в каждую сторону.

### 2. Разминочный массаж

И.п. то же, ладони сомкнуты перед грудью. Импульс движения на-чинается от центра тя-жести. Массируем ла-дони трением друг о дру-га. Затем, не прекращая волны движения, — ле-вое предплечье. После этого — левую руку от

крайняя волнового дви-жения от центра тя-жести. После этого круговыми движениями ладоней массируем груд-ную клетку, перемещая ладони вверх и обратно. Переводим правую руку на левое бедро, поднима-ем ее, массируя межре-берные мышцы, выпол-няя движение в направ-лении от центра тяже-сти и связывая его с точками опоры. Так же массируем левую сторо-ну тела.

Переходим к масса-жу лица и головы. По-ставим ладони на сере-дину лба. Движение те-ла начинаем от центра тяжести. Пальцы рук производят круговые движения, мягко масси-руя лоб от середины к вискам, бровям, глазам, глазные яблоки, нос, гу-бы, подбородок и горло. Затем как бы умываю-щее движение по лицу, ушам, волосам. Захва-тываем мочку правого уха большим и указа-тельным пальцами пра-вой руки, согнув колени. Наклоняем голову в пра-вую сторону и начинаем вращательные массиру-ющие движения, посте-пенно перемещая пальцы

приседание. Первая прямая по-ступательная волна. И.п.: ноги согнуты, руки на коленях. Начинаем движение от центра тяжести вниз по дуге окружности, описывая форму эллипса. Во время движения перекатыва-емся с пятки на полную

ступню и обратно. Вол-на движения распрот-раняется на все части тела.

Затем раскачиваем вращательную волну

дер) к основным точкам опоры (пальцам рук и ла-доням), а также к вто-ростепенным точкам опоры (пяткам и нос-кам ног) и одновремен-но прокатывать волну через голову и обратно к бедрам.

Еще раз хочется по-вторить: наша гимна-стика особенно эффек-

## ФОРМЫ ВОЛНООБРАЗНЫХ ДВИЖЕНИЙ



круговая



полукруг или дугообразная



эллипсоидная



спирале-видная



восьме-рочная

ступню и обратно. Вол-на движения распрот-раняется на все части тела.

**Вращательная волна.** Упражнение выполняет-ся аналогично предыду-щему, но колени выпол-няют вращательные движения.

**Восьмерочная волна.** Упражнение выполняет-ся аналогично предыду-щему, только все части

движения. Бедра, ладо-ни, ступни и голова де-лают движения по кругу попеременно в обе сто-роны 3-4 раза.

И наконец, раскачива-ем восьмерочную волну движения. Все части те-ла, начиная от его цент-ра, описывают восьмерку.

Предлагаю несколь-ко упражнений игрово-го характера — их осо-бенно охотно выполня-ют дети:

### 1. «Дерево качается на ветру»

И.п.: стоя, руки вверх над головой, concentra-ция на середине ладоней. Прямая поступательная волна идет от центра тяжести и распростра-няется по всему телу.

### 2. «Дерево гнется на ветру»

Выполняется анало-гично предыдущему, только центр тяжести

тивна, если выполнять ее на свежем воздухе, босиком, в одних плав-ках или купальнике.

Принимая солнеч-ные и воздушные ван-ны, разгуливая боси-ком, лежа на земле, плавая в воде, мы рас-крепощаемся, и дви-жения наши стано-вятся мягкими и плавными. Особенно заметно это после плавания, когда вода естественным путем смягчает все наши движения и раскрыва-ет внутренние резер-вы организма. Появ-ляется чудесная лег-кость в теле, после че-го волновые упражне-ния выполняются с большим удовольст-вием и радостью.

Турсун Бадалов, мастер спорта международного класса по самбо и восточным единоборствам

## ПРИГЛАШАЕМ ЖЕЛАЮЩИХ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ: ДЕТЕЙ, МОЛОДЕЖЬ И ДАЛЕЕ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ — НА КУРС УНИВЕРСАЛЬНОЙ СИНТЕЗ-ГИМНАСТИКИ ТУРСУНА БАДАЛОВА!

- оздоровительные и развивающие физические упражнения, основанные на синтезе ушу, айкидо, дзюдо, цигун, йоги и выразительных танцевальных движений;
- массаж и самомассаж;
- теория и практика закаливания (солнечные и воздушные ванны,

водные процедуры, босохождение), самозащита;

- основы естественного питания и лечебного голодания;
- раскрытие творческих способностей личности, искусство положительного мышления, прикладная психология;
- основы этики, эстетики, экологии.

Справки и запись по тел. 179-10-20, 179-16-01



## В фонде «Помоги себе сам» работает Медицинский центр

(лицензия — ЦЛМД № 7118/7114)

Квалифицированные специалисты используют следующие методы традиционной медицины:

- лечебный массаж;
- гомеопатию;
- мануальную терапию;
- фитотерапию;
- гирудотерапию.

Проводится ириодигностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной и миллиметровой резонансной терапии, рефлексотерапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

### ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ учебно-оздоровительных курсов

МАЙ

По воскресеньям, согласно расписанию — учебно-оздоровительный курс **ТЕНСЕГРИТИ**, направленный на восстановление жизненного потенциала (на основе древних практик североамериканских индейцев). Продолжительность — 5 часов в день.

По понедельникам, средам и пятницам, согласно расписанию — **ТАНЦЕТЕРАПИЯ** — одно из эффективнейших направлений по гармонизации физической, психической и эмоциональной деятельности человека.

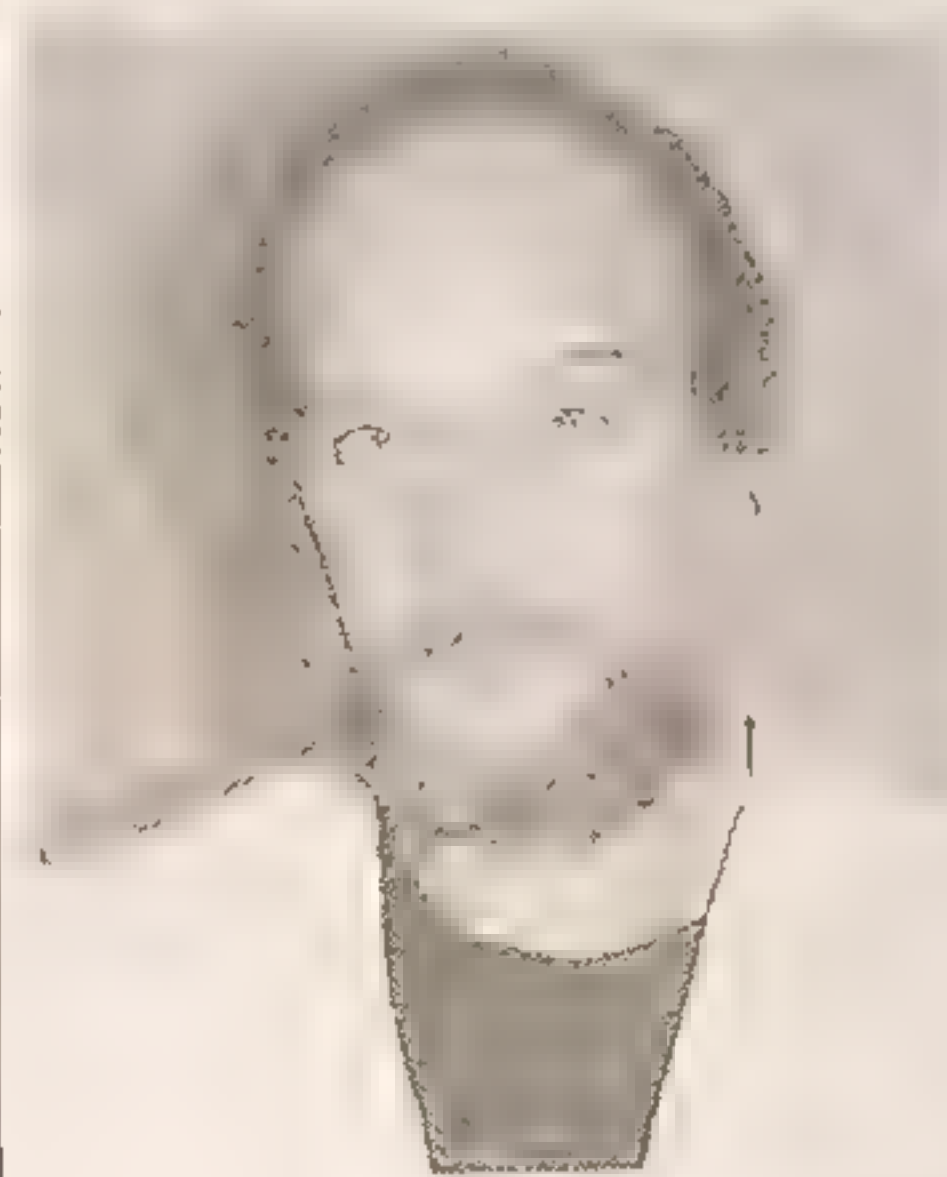
Каждую неделю, согласно расписанию (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.00) — занятия оздоровительной гимнастикой тайцзицюань и цигун проводит инструктор-методист Е.А.Птицына.

С 3.05 (18.00) — учебно-оздоровительный курс «**Лежебока**» (комплекс статических упражнений, направленных на восстановление позвоночника и суставов, снятие функциональных нервно-мышечных блоков, для восстановления нормальной работы организма в целом) проводит врач В.В.Иванов. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 17.05 (11.00) — учебно-оздоровительный курс «**Биоэнерготренинг**». Комплекс упражнений, направленный на обучение управлению обменом веществ (снятие боли, спазмов, воспалений, улучшение трофики) проводит врач-психотерапевт А.М.Васютин. Продолжительность занятий — 5 дней (по 4 часа).

С 17.05 (18.00) — курс психосаморегуляции (обучение работе в измененных состояниях сознания, улучшения здоровья и изменения фигуры, развитие внутреннего покоя, развития творческих способностей) проводит врач М.Л.Глянцев. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

Ныне самый популярный в мире товар — лекарственные препараты, нормализующие работу желудочно-кишечного тракта. Да, к сожалению, значительная часть жителей планеты страдает теми или иными формами расстройства пищеварительной системы. Гастриты, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дисбактериозы кишечника — чаще всего именно эти заболевания отравляют жизнь миллионам и миллионам людей. Что это за напасти, чем объ-



ясняется их широкое распространение и как можно было бы уберечься от этих недугов?

Чтобы лучше в этом разобраться, вспомним основные функции желудочно-кишечного тракта. Первая из них — пищеварение, обеспечение организма необходимыми для жизнедеятельности питательными веществами. Вторая — защита организма от возможного попадания ядов, токсинов, бактерий. И третья — анализ внешней среды через поступающие в пищеварительный тракт пище-

третьей упоминают редко, хотя она столь же важна, как слух, зрение, обоняние.

Теперь — о болезнях. Начнем с дисбактериоза кишечника. Вызывается он нарушением нормальной микрофлоры этого органа — преобладанием в нем болезнетворных микробов. Это приводит к расстройству стабильного процесса пищеварения, подавлению активности микроорганизмов, вырабатывающих витамины и другие биологически активные веще-

щества. Болезнетворные бактерии выделяют яды (токсины), постоянно отравляющие организм, делающие его неустойчивым к физическим и психическим нагрузкам. В итоге, объективность анализа внешней среды (то есть оценки пищи, экологии, режима и т.д.) оказывается нарушенной, и, как следствие, у человека появляются извращенные вкусовые реакции, он начинает мерзнуть в жару и истекать потом в мороз. Все это — симптомы дисбактериоза кишечника.

И, наконец, гастриты. Это воспалительные заболевания слизистой желудка, в которых опять повинны болезнетворные микроорганизмы, влияющие на кислотность желудоч-

### НЕРАСКРЫТЫЕ СТРАНИЦЫ ЗДОРОВЬЯ

## О НЕКОТОРЫХ ХВОРЯХ И ПУТЯХ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Доктор медицинского центра «Помоги себе сам» Сергей Викторович **НОРОВКОВ** приглашает вас на очередную беседу.

Такой среды. Таким образом, становится ясно, что большинство этих болезней суть дисбактериозы со всеми вытекающими последствиями. Необходимо сказать и о существовании скрытых дисбактериозов. Когда у человека вроде бы ничего и не болит, но не проходит ощущение постоянной тревоги, страха, когда неустойчиво настроение, в этом часто бывают повинны малозаметные расстройства работы желудочно-кишечного тракта.

К счастью, выход из подобных положений

природой. Мы можем излечиться, используя природные антибиотики, желчегонные травы, употребляя в пищу кисломолочные и квашеные продукты. Природные антибиотики — это лук, чеснок, редька, земляника; шалфей, чистотел, зверобой и другие травы.

Назову также желчегонные растения: редька, ясменник, кошачья лапка, бессмертник. Их применяют, чтобы добиться максимального выброса содержимого желчного пузыря. Желчь — человеческий антибиотик, кроме всего прочего активизирующий пищеварительные ферменты поджелудочной железы и кишечника и являющийся гармонизатором моторики желудочно-кишечного тракта.

Кисломолочные продукты, как и квашеные капуста, огурцы, помидоры, яблоки, — поставщики нормальной кишечной флоры. Именно квашеные, а не маринованные: уксус даже в небольших количествах убивает нормальную микрофлору кишечника.

Позаботьтесь о том, чтобы снизить долю консервов и полуфабрикатов, изготовленных с применением консервантов, и старайтесь употреблять в пищу только экологически чистые продукты. Из всего сказанного напрашивается единственный вывод: правильное питание — наикратчайший путь к улучшению здоровья не только каждого человека, но и всего общества.



снятие боли, спазмов, воспалений, улучшение трофики) проводит врач-психотерапевт **А.М.Васютин**. Продолжительность занятий — 5 дней (по 4 часа).

**С 17.05 (18.00)** — курс психосаморегуляции (обучение работе в измененных состояниях сознания для восстановления здоровья и изменения фигуры, обретения душевного покоя, развития творческих способностей) проводит врач **М.Л.Глянец**. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

**С 17.05 (18.00)** — учебно-оздоровительный курс «Здоровье и красота женщины» (как с помощью древней восточной медицины продлить молодость, найти свою индивидуальность, сохранить красоту) проводит врач **Н.В.Маньшина**. Продолжительность — 3 дня (по 4 часа).

**С 24.05 (10.00)** — учебно-оздоровительный курс психоэмоциональной и физической коррекции «Дети! Будьте здоровы!» проводит врач **Н.П.Аверина**. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

**С 24.05 (17.00)** — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач **Л.В.Никитина**. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

**С 24.05 (18.00)** — учебно-оздоровительный курс «Карнеги по-русски, или Как стать разумным эгоистом» (курс личностной психологической стабилизации в обществе, направленный на решение проблем общения) проводит врач-психотерапевт **А.М.Васютин**. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

**С 28.05 (18.00)** — семинар «Здоровье на ладони, или Су-джок терапия для всех» об универсальной оздоровительной системе проводит врач **Н.В.Маньшина**. Продолжительность — 1 день (4 часа).

Справки и запись на групповые занятия и индивидуальный прием по тел. 179-10-20, 179-16-01 или по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15 (м. «Текстильщики»), КЦ «Москвич», к.333

**ТОЛЬКО ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ!**

Предъявив подписную квитанцию 1999 года на любой срок, вы получите 20-процентную скидку на индивидуальный прием или групповое занятие в медицинском центре «Помоги себе сам».

пищеварение, обеспечение организма необходимыми для жизнедеятельности питательными веществами. Вторая — защита организма от возможного попадания ядов, токсинов, бактерий. И третья — анализ внешней среды через поступающие в пищеварительный тракт пищевые продукты. Если первые две функции достаточно известны, то о

**ЗАПИСЬ НА**

Я не знаю такого заболевания, которое устояло бы перед силами Природы, и уверена, нет такого человека, который не смог бы освоить систему, основанную на природных методах оздоровления. Серьезные изменения люди ощущают уже к концу занятий на десятидневных курсах. В первые три дня восстанавливается сон, аппетит, нормализуется работа кишечника. В последующие 5-10 дней прекращаются жалобы на гастрит, холецистит, тонзиллит, гайморит, исчезают неприятности со стороны щитовидной железы, увеличивается потенция у мужчин, а женщины расстаются с воспалительными процессами. Прощаясь с нами, наши выпускники отмечают в анкетах, что не находят у себя бывших ранее геморроя, простатита, остеохондроза, шрамов и отвислостей на коже. Пишут об улучшении слуха и зрения, нормализации артериального давления. Признаются, что чувствуют себя помолоде-

вшими лет на 10, а то и больше. Это дает силы не останавливаться на достигнутом, идти дальше. Таким образом, продолжая заниматься самостоятельно, наши ученики навсегда расстаются с хроническими болезнями.

Система построена на принципе вовлече-

объективность анализа внешней среды (то есть оценки пищи, экологии, режима и т.д.) оказывается нарушенной, и, как следствие, у человека появляются извращенные вкусовые реакции, он начинает мерзнуть в жару и истекать потом в мороз. Все это — симптомы дисбактериоза кишечника.

Теперь о язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. К счастью, выход из подобных положений предусмотрен самой

жизнью. Из всего сказанного напрашивается единственный вывод: правильное питание — наикратчайший путь к улучшению здоровья не только каждого человека, но и всего человечества.

**ПРИЕМ К ВРАЧАМ ПО ТЕЛЕФОНАМ 179-10-20; 179-16-01**

## ВОССТАНОВИТЬ ЕСТЕСТВЕННУЮ ГАРМОНИЮ



*Каждый из нас способен помочь себе сам, надо только очень захотеть. Кандидат медицинских наук, один из авторов книги «Дорога в молодость и здоровье» Лариса ФОТИНА рассказывает о своей системе естественного оздоровления «ЛОУРА» (Любовь Освещает Разум), по которой она проводит курс занятий в медицинском центре «Помоги себе сам».*

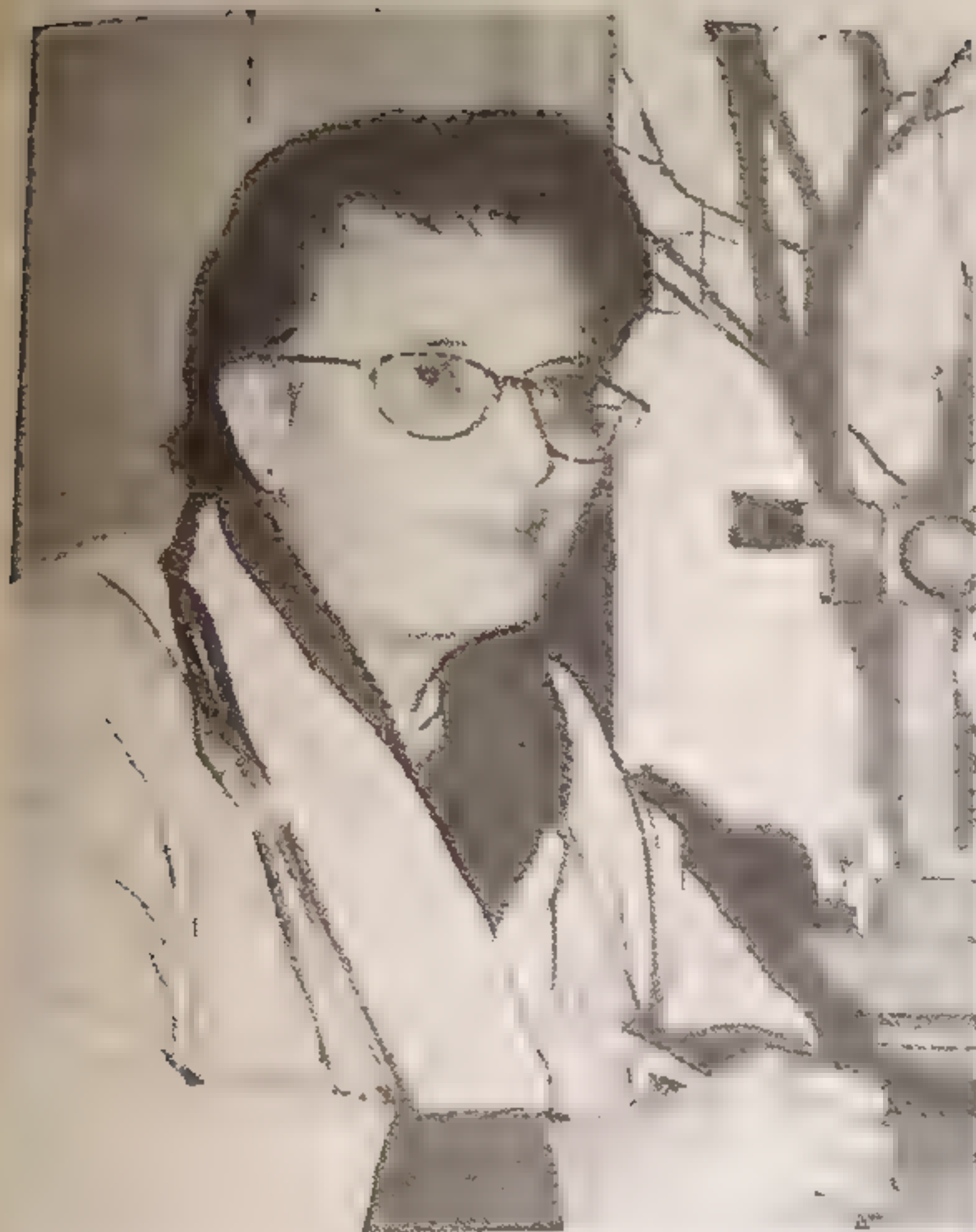
ния человека в работу на всех уровнях: тела, разума, эмоций, души. Вы научитесь управлять своим телом при помощи специально разработанного комплекса упражнений. Идеомоторный массаж позволит вам мысленно, без помощи рук, справиться с бо-

лью. А тренировка ощущений приведет к полному взаимопониманию с «любимым», то есть нездоровым органом. Система самооздоровления доступна каждому, вне зависимости от возраста, продолжительности болезни или степени ее тяжести, было бы желание выздороветь и готовность потрудиться ради этого. Эффективность системы не сравнить ни с одним лекарством, ни с одной процедурой, ведь вы получите «ключ», с помощью которого всегда сможете помочь себе.

За 10 дней занятий, которые мы проводим в аудитории, из сознания наших учеников уходит слово «болезнь». На смену ему приходят слова: я здоров, я молод, я все могу.

Если и вы, дорогой читатель, решили избавиться от болезни





Считается, что искусство врачевания — это, по большому счету, гармонизация естества человека; гомеопатическое же лечение — восстановление природного баланса организма экологически чистыми методами. Смысловые части слова «гомео» и «патия», означающие «подобие» и «болезнь», свидетельствуют о том, что принцип «клин клином вышибают» был известен задолго до наших дней. Главная ценность этого вида лечения — в регуляции деятельности энергетической системы организма при одновременном воздействии на психику, т.е. в конечном итоге — на человека в целом.

Гомеопатия — терапия, активизирующая процессы саморегуляции лекарствами, подобранными строго индивидуально, с учетом реакций конкретного больного. Это выделенные из растений, минералов и продуктов животного происхождения вещества с очень низкой концентрацией, поражающие клетки. Чем ниже концентрация, тем меньше клеток они поражают, вызывая в них реакцию, сходную с той, что возникает при данной болезни. Организм справляется с болезнью, победа на уровне индивидуума.

Так раз от раза организм все легче справляется с недугом, включая в этот процесс все большее число клеток, и укрепляется настолько, что может одолеть его в целом органе или системе. Болезнь побеждена.

Однако не стоит забывать, что процесс «тренировки» длителен. Поэтому эффект от действия гомеопатических препаратов не мгновенный: при хронических заболеваниях его порой приходится ждать от двух недель до трех месяцев после первого введения лекарств, при острых — от нескольких часов до нескольких дней. В итоге организм становится

сильным и борьбу с недугом ведет самостоятельно.

Возникает вопрос: если организм уже поражен и не справляется с болезнью, откуда у него берутся силы для борьбы с дополнительным поражением клеток гомеопатическим препаратом? Дело в том, что реакция, вызываемая гомеопатией, соответствует, но не полностью идентична данной патологии и для организма все-таки нова.

Традиционные же медицинские препараты, хотя и действуют быстро, борются с болезнью сами, не «тренируя» организм, не приучая к сопротивлению. Поскольку он в этом случае остается слабым и не способен противостоять болезни, та через какое-то время возвращается, и снова приходится принимать лекарства. После приема гомеопатических средств организм становится настолько крепким, что или совсем перекрывает болезнь дорогу или облегчает ее течение. И достаточно «потренироваться» еще разок, чтобы победить хворь окончательно.

Иногда врач предлагает принимать гомеопатические лекарства вместе с традиционными. Делается это с целью более быстрого облегчения.

Распространено мнение, что гомеопатия излечивает только хронические болезни с многими нарушениями, и большинство больных, к сожалению, даже не подозревает, что лечить гомеопатически можно и острые заболевания: грипп, ОРВИ, ОРЗ. Сейчас, когда на российских просторах регулярны эпидемии гриппа, полезно познакомить читателей с некоторыми рекомендациями по применению гомеопатических препаратов для борьбы с вирусами. Тем более, что необходимые лекарства продаются в самых обычных аптеках.

Если у ребенка или взрослого че-

ловка температура поднялась выше 38°C, начались озноб и недомогание, появились боли в суставах и насморк, самое время лечиться «Антигриппином»: 5 крупинок растворить в 0,5 стакана теплой воды (для ребенка достаточно 1-3 крупинок на полстакана) и в течение первых двух часов пить по 2-3 глотка через каждые 15 мин, на протяжении последующих двух часов — каждые полчаса, а потом еще 3-5 дней принимать по 5 крупинок три раза в день.

Одновременно с этим можно использовать свечи «Вибуркола» — не только снимающее температуру, но и прекрасное противовоспалительное средство. По прошествии 5 дней, когда температура снизится до нормы, можно долечиваться «Послегриппином»: принимать растворенные в том же объеме воды (0,5 стакана) 5 крупинок лекарства (детям соответственно 1-3) трижды в день на протяжении 5 дней.

Если этих препаратов нет, можно пользоваться «Афлубином», также гомеопатическим средством от гриппа и простуды. 10 капель лекарства развести в 1 ст. л. воды и принимать за 30 мин до еды или через 1 час после еды. Грудным детям разводят 1-3 капли в 1 ч.л. воды или молока и да-

вать. Чтобы реакция была не столь острой, в целях профилактики надо принимать гомеопатический препарат «Риносеней», который противодействует аллергическому насморку, зуду и покраснению век, слезотечению, конъюнктивиту, а также облегчает затрудненное дыхание.

Гомеопатические средства вообще хорошо помогают при заболеваниях органов дыхания, в том числе при бронхиальной астме. Они эффективны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в частности, стенокардии, нарушениях ритма сердца, инфарктах миокарда, постинфарктных кардиосклерозах, гипертонической болезни; при заболеваниях желудка, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, хронических колитах, геморрое, трещинах заднего прохода.

Гомеопатическое лечение показано при болезнях почек и мочевого пузыря, печени и желчных путей, женских и мужских половых органов, при заболеваниях нервной системы: (невралгии лицевого и тройничного нерва, неврозах), а также при болезнях кожи (экземах, псориазе, бородавках, угрях). Наконец, гомеопатические препараты применяют при заболеваниях уха, горла и носа, органов опорно-двигательного аппарата, при появлении новообразований: липом, ангиом, аденом и папиллом.



в сверхнизкой концентрации, поражающие клетки. Чем ниже концентрация, тем меньше клеток они поражают, вызывая в них реакцию, сходную с той, что возникает при данной болезни. Организм справляется с этим легко, но победу на уровне нескольких клеток хорошо «запоминает». В следующий раз он справляется с поражением большего количества клеток, так как уже немного «натренирован». Запоминается и эта победа.

средств организм становится настолько крепким, что или совсем прекращает болезни дорогу или облегчает ее течение. И достаточно «потренироваться» еще разок, чтобы победить хворь окончательно.

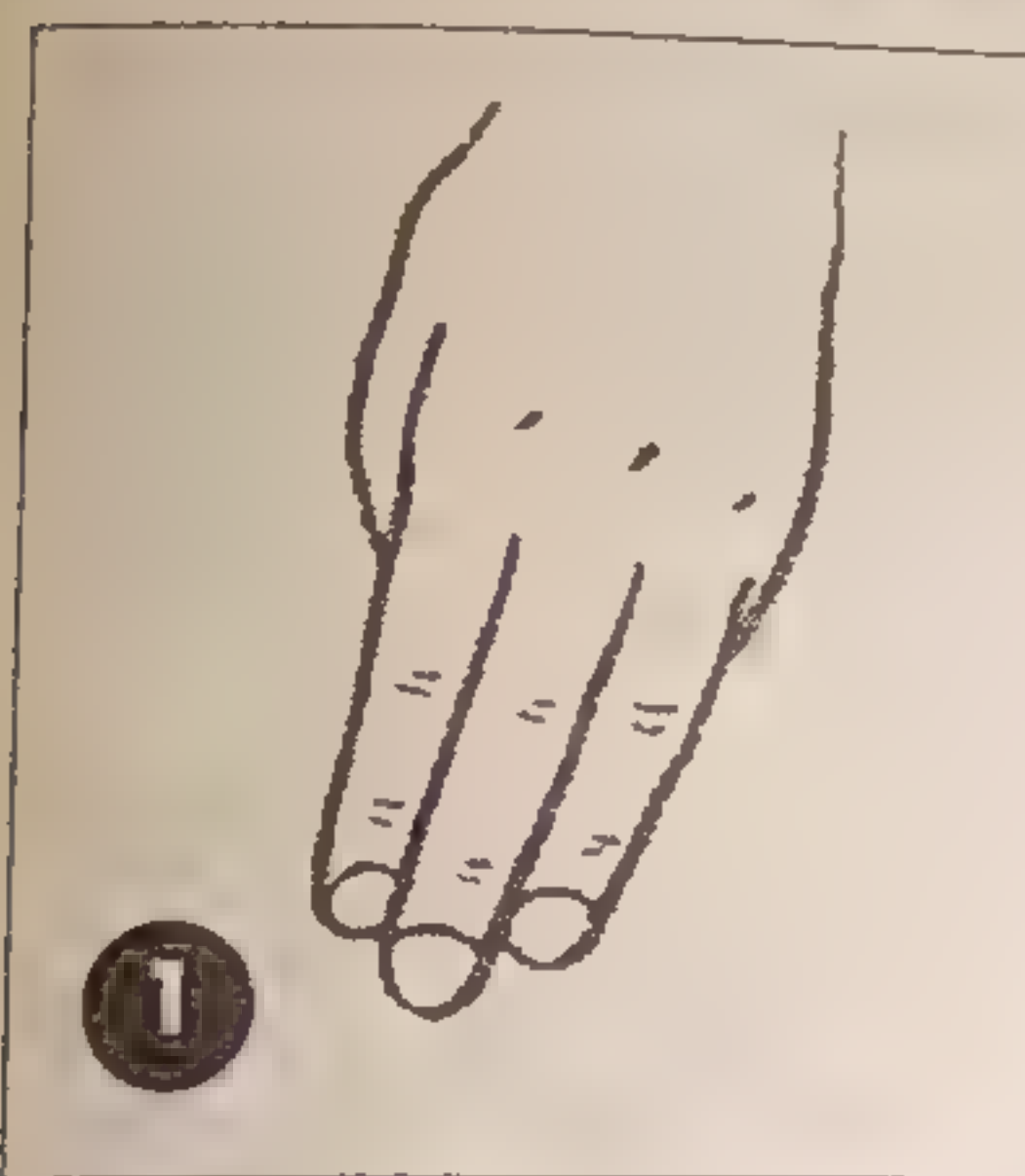
Иногда врач предлагает принимать гомеопатические лекарства вместе с традиционными. Делается это с целью более быстрого облегчения страданий больного, хотя и замедляет «тренировку». По той же причине совмещают гомеопатию и с любыми другими методами лечения.

на) 5 крупинок лекарства (детям соответственно 1-3) трижды в день на протяжении 5 дней.

Если этих препаратов нет, можно пользоваться «Афлубином», также гомеопатическим средством от гриппа и простуды. 10 капель лекарства развести в 1 ст. л. воды и принимать за 30 мин до еды или через 1 час после еды. Грудным детям разводят 1-3 капли в 1 ч.л. воды или молока и дают три раза в день.

Весной многие взрослые и дети болезненно реагируют на цветение

Гомеопатия — это и наука, и искусство врача. Если фармакологические препараты лечат, то гомеопатические исцеляют. Но вот что удивительно: человек способен долгое время — и порой безуспешно — пользоваться фармакологическими средствами, а вот на какие-то три, шесть или девять месяцев переключиться на гомеопатические препараты терпения ему не хватает. А ведь именно они открывают путь к подлинному выздоровлению.



навсегда, будем рады помочь вам.

#### Аутомассажный комплекс

Итак, начинаем с точечного массажа лица и головы. Как правильно массировать биологически активные точки?

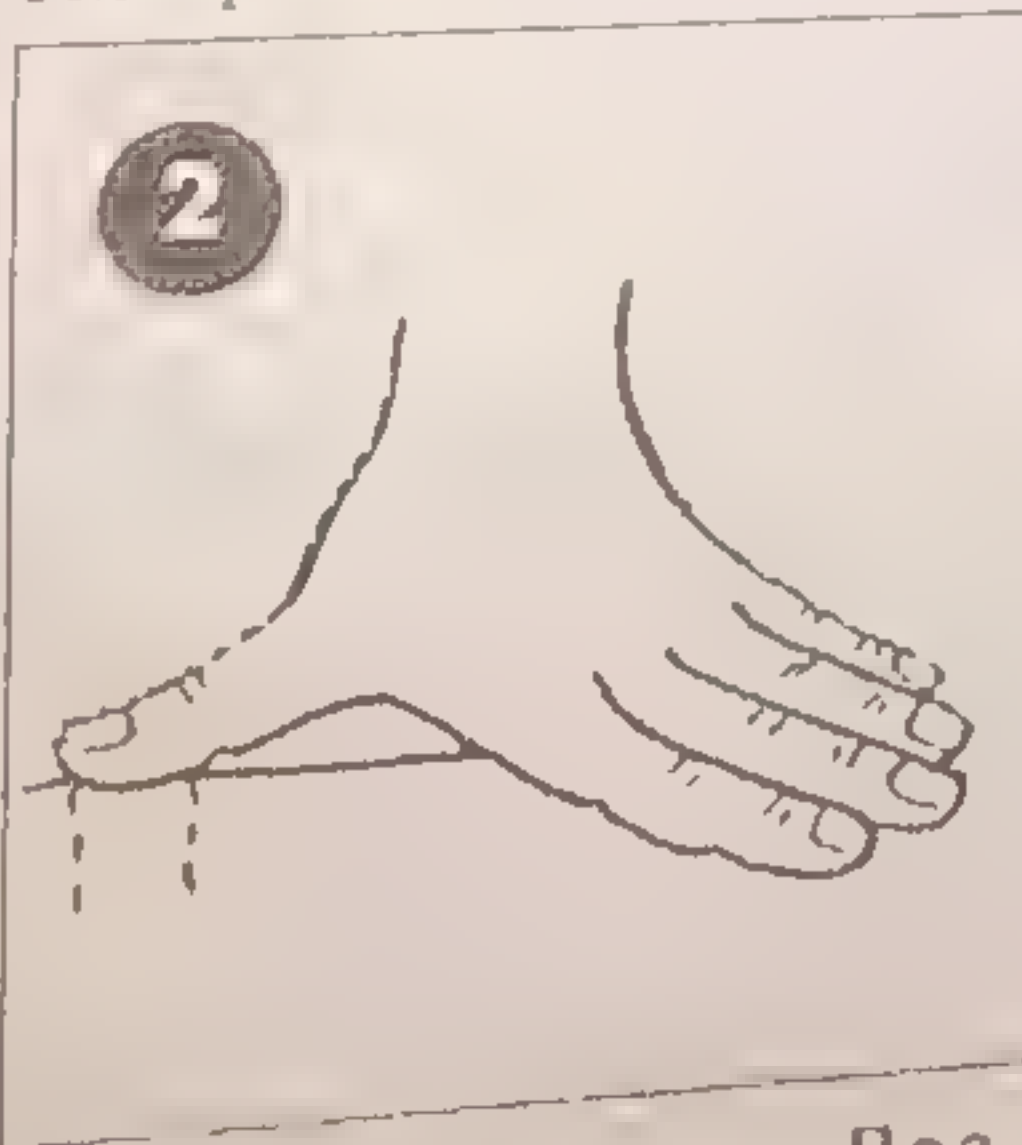
При массаже головы и особенно лица применяют три пальца: указательный, средний и безымянный. На рис. 1 показано, как следует действовать этими пальцами. Можно использовать также только один большой палец. На рис. 2 показано, как это делать.

Никогда не следует «тащить» пальцы в те-... можно массиро-... подушечками... направление

воздействия должно быть строго вертикальным, без растирающих движений.

Сила воздействия должна быть такой, чтобы возникло ощущение, среднее между приятным и болезненным.

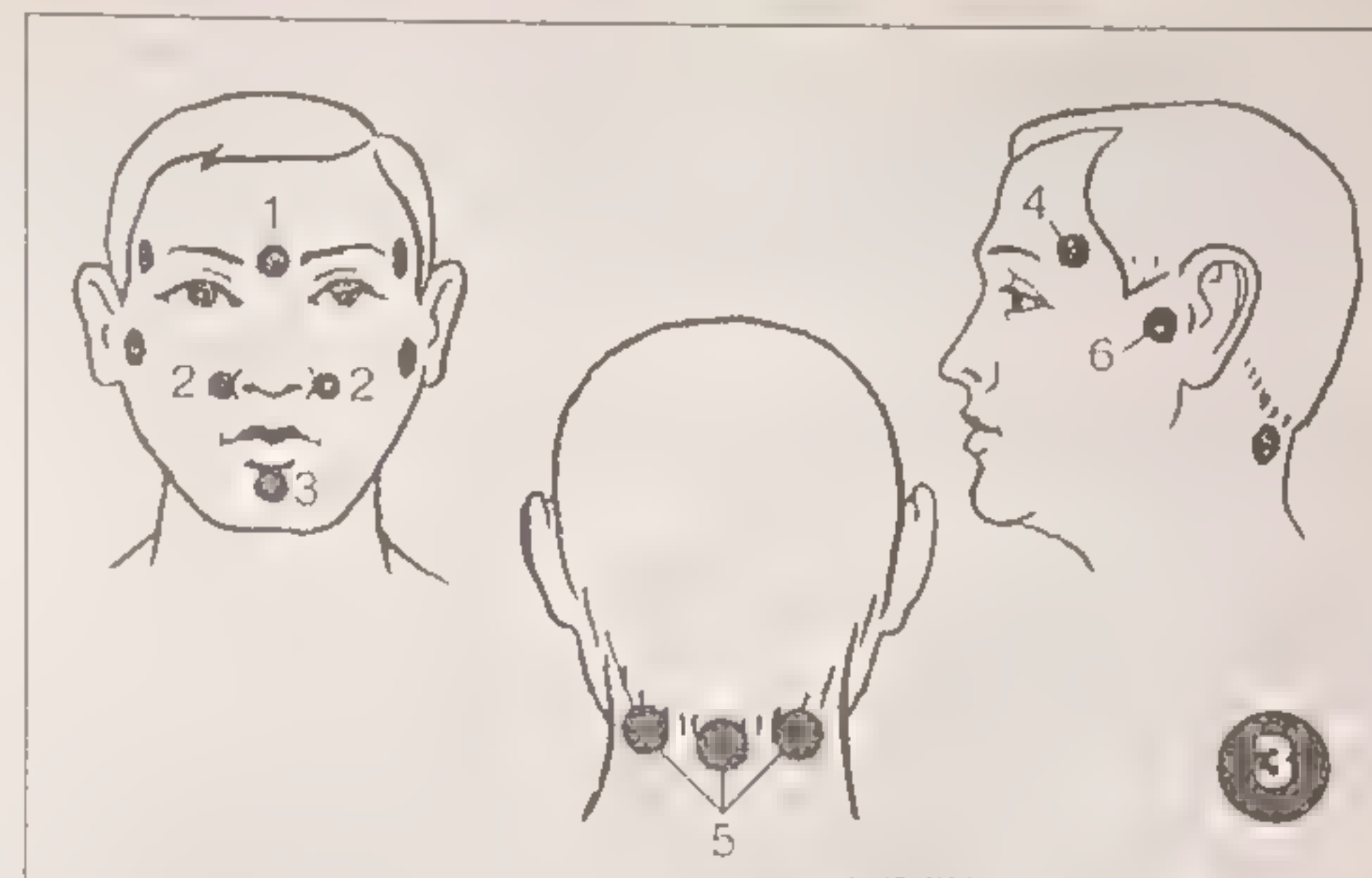
Активное участие рук стимулирует кровообращение в кончиках пальцев и предотвращает застой крови в других частях тела. Поскольку нервные окончания пальцев непосредственно связаны с мозгом, работа рук способствует психическому успокоению и даже предотвращает явления мозгового склероза.



Не случайно на Востоке есть привычка постоянно перебирать в

руках четки, а в Китае — вертеть грецкие орехи, потирать руки.

Массаж точек лица и головы, который мы рекомендуем в этом



комплексе, рассчитан на общестимулирующее воздействие, на подготовку организма к основным упражнениям. Воздействие на основные точки, являющиеся многофункциональными, улучшает кровообращение головного мозга, усиливает отток лимфы от головы, чем регулируется давление крови; активизирует структуры подкорковых образований (гипоталамус, гипофиз, ретикулярную и лим-

бическую системы), от функционального состояния которых зависит все, что происходит в организме, вплоть до поведения и

эмоционального состояния. Это именно система, обычно называемая подсознанием, на уровне которой происходят процессы, связанные с медитацией, интуицией.

Массаж проводим, как показано на рис. 3 (20-25 раз):

1 — точка на лбу между бровями («третий глаз»);

2 — точка по краям крыльев носа (массаж этой парной точки позволяет восстановить обоняние);

3 — точка по срединной линии лица на нижней челюсти между нижней губой и верхним краем подбородка;

4 — точка в височной ямке — парная;

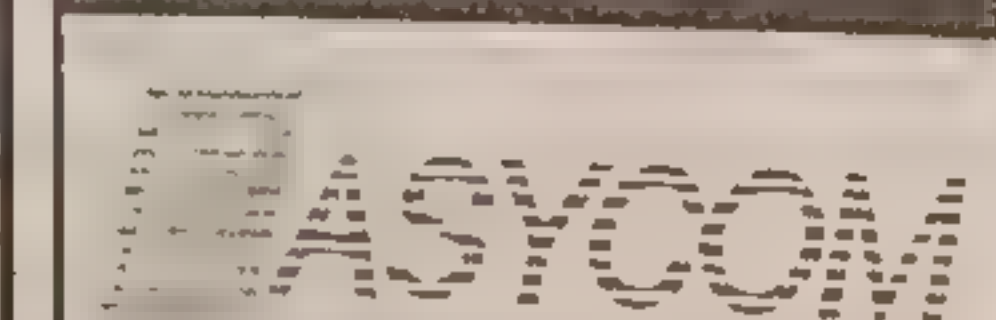
5 — точка чуть выше линии роста волос в ямке у наружного края трапецевидной мышцы, где определяется углубление;

6 — точка между наружным слуховым проходом и краем нижнечелюстного сочленения в области козелка уха.

Из книги Л. Фотиной, М. Норбекова «Дорога в молодость и здоровье»

#### ИНТЕРНЕТ-СТРАНИЦЫ

- дизайн
- разработка
- размещение
- реклама
- сопровождение



<http://000-easycom.com>  
E-mail: [adp@000-easycom.com](mailto:adp@000-easycom.com)  
Тел./факс: (095) 742-4273

## К СВЕДЕНИЮ МОСКВИЧЕЙ И ГОСТЕЙ СТОЛИЦЫ!

Магазин «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, книги, приборы домашней физиотерапии, технику для реабилитации инвалидов, био-корректоры и другие товары для здоровья.

Мы продаем инвалидные кресла-коляски отечественного и зарубежного производства (на условиях самовывоза), а также принимаем на реализацию бывшие в употреблении инвалидные кресла-коляски любой конфигурации и функциональных возможностей.

МАГАЗИН ОТКРЫТ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ С 10 ДО 19 ЧАСОВ (в субботу с 10 до 18 часов, выходной день — воскресенье).

Адрес: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333 (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, 179-16-01



Мы воспитывались в условиях за-  
силья лекарственной медицины. Ве-  
рили, что с помощью химии и техно-  
логий сможем обуздать все болезни.  
В отношении особо опасных инфек-  
ций мы оказались правы. Но реаль-  
ность день ото дня вносит все боль-  
шие коррективы в лечение самых  
распространенных болезней, и нам  
на своем горьком опыте приходится  
убеждаться, что лекарства и проце-  
дуры не приблизили нас к той черте,  
за которой лежит мир без болезней.

Оказалось, что нельзя подходить  
к объяснению причин и к лечению  
болезней только с физиологической  
точки зрения, ибо их психологичес-

практический результат проявляется  
довольно быстро: человек обучается  
снимать у себя любую боль при ост-  
рых воспалениях, достаточно легко  
происходит и восстановление после  
перелома кости и т.д.

Установлено, что при concentra-  
ции внимания на каком-либо органе  
на фазе вдоха, происходит измене-  
ние уровня обмена веществ в этом  
органе в сторону расхода энергии.  
Например, если человек на фазе вдо-  
ха концентрирует свое внимание на  
руке, то в крови, протекающей в дан-  
ный момент по сосудам этой руки,  
будет понижаться количество кисло-  
рода и глюкозы, увеличиваться ко-

например, при остром воспалении или  
опухолевых процессах. Сначала найдите  
в своем внутреннем пространстве  
больной орган и представьте, что в  
нем накопилось много «грязной», не-  
нужной энергии. Почувствуйте этот  
орган, ощутите постоянно идущие от  
него сигналы. Если это сделать доста-  
точно хорошо, то и орган отреагиру-  
ет на внимание повышением тонуса  
(как бы встанет на стойке «смирно!»  
при появлении хозяина).

Затем начните делать постепен-  
ный вдох через нос. В этот момент яр-  
ко и образно представьте себе, как на-  
сос через трубочку забирает из боль-  
ного органа лишнюю энергию.

## БИОЭНЕРГОТРЕНИНГ — ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ

Сегодня в гостях у редакции газеты «ПСС» врач-психотерапевт, тренер и су-  
первизор Профессиональной психотерапевтической лиги Европейской ассоциа-  
ции психотерапевтов, автор семи книг по саморегуляции организма Александр  
Михайлович ВАСЮТИН.

какая сторона все более властно заяв-  
ляет о себе. Сегодня без учета этого  
фактора просто невозможно продви-  
нуться ни на шаг.

Можно считать вполне доказан-  
ным, что практически любая болезнь  
связана с нашим образом жизни и  
мышления. Причем эта связь на-  
столько сильна, что поневоле начи-  
наешь задумываться о том, что скры-  
то в наших глубинах, насколько ог-  
ромен потенциал.

В настоящее время я могу (на ос-  
нове многолетней психотерапевти-  
ческой работы и опыта ведения  
групп по саморегуляции) утверж-  
дать, что большинство людей даже  
приблизительно не знают, чем они  
обладают.

Возможности человеческие поист-  
ине безграничны! Единственным  
тормозом в нас остаются неверие и  
незнание. Как показывает мировой  
опыт в этой области человек, пове-  
ривший в себя и узнавший себя, ста-

личество углекислого газа, смещать-  
ся кислотно-щелочное равновесие и  
т.д. При концентрации внимания на  
фазе выдоха все происходит наобо-  
рот.

Также доказано, что при concen-  
трации внимания на какой-либо зо-  
не организма в ней слегка расширя-  
ются сосуды и она становится теплее  
окружающих тканей. Это особенно  
заметно, если человек представляет,  
что данное место нагревается.

Все это позволяет утверждать, что  
в определенных условиях можно  
воздействовать на обмен веществ в  
той точке организма, куда в настоя-  
щий момент направлено внимание  
человека. Если же такую concentra-  
цию внимания производить на фоне  
вдоха или выдоха, то появляется воз-  
можность изменять обменные про-  
цессы в необходимом направлении.

Именно на основе таких умоза-  
ключений я и разрабатывал упраж-  
нения БЭТ. Вот три кита, на кото-  
рых держится БЭТ: связь упражне-

Максимально сконцентрируйтесь  
на ощущении, что по мере вдоха насос  
высасывает из органа и накапливает в  
себе все больше и больше «грязной»  
энергии. Одновременно почувствуйте,  
как в больном органе становится все  
меньше и меньше «грязной» энергии.

После того как сделан максималь-  
ный вдох, перенесите концентрацию  
своего внимания на процесс выдоха.  
Резко «выбросьте» через рот накоп-  
ленную энергию с представлением, что  
она уходит глубоко в землю. Соотно-  
шение вдоха и выдоха — примерно 4:1.

На этом один цикл упражнения  
(вдох-выдох) заканчивается. Выпол-  
ните подряд 10-15 таких циклов по  
всем правилам. Затем сделайте пере-  
рыв на 10-15 минут и начните все за-  
ново. Так работайте до первых при-  
знаков ослабления болезненных ощу-  
щений. Затем интенсивность работы  
можно уменьшить.

Упражнение 2. Выполняется при  
признаках недостатка энергии в боль-  
ном месте, что проявляется в виде  
атрофических процессов, хронических  
заболеваний (например, при

Следующий этап — максималь-  
ная концентрация на больном орга-  
не и выполнение самих упражнений.  
Все это время необходимо находить-  
ся в медитативном состоянии.

Основной характеристикой, от-  
личающей медитативное состоя-  
ние, является «отключение» мыс-  
ленной деятельности. Человек  
при этом не анализирует факты, не  
сопоставляет их, он просто отража-  
ет мир в своем сознании. Сознание  
при этом активно, человеку могут  
являться различные зрительные  
образы — спонтанные или индущи-  
рованные им самим.

Медитативное состояние, ис-  
пользуемое в биоэнерготренинге,  
особое: оно требует работы мысли,  
построения мысленных последова-  
тельных действий, дающих команду  
подсознанию и приводящих к нуж-  
ным результатам. Теперь, наверное,  
становится понятно, почему необхо-  
дима максимальная концентрация  
внимания на образах транспорта би-  
ологической энергии из одного мес-  
та организма в другое или вовне.

Очень важно, что медитативное  
состояние как бы размывает грань  
между уровнями психики. Поэтому  
проникновение наших образных  
приказов к «исполнительным меха-  
низмам» значительно облегчается.

Для того чтобы почувствовать,  
что представляет собой медитатив-  
ное состояние, полезно сделать та-  
кое упражнение. Сплетите пальцы  
рук в замок так, чтобы большие  
пальцы были свободны, и начните  
крутить их друг вокруг друга, рассе-  
янно наблюдая за этими движения-  
ми. Не думайте, зачем вы это дела-  
ете, не думайте ни о чем — просто  
крутите пальцами. Через некоторое  
время вы впадете в состояние без-  
мысленного покоя, своеобразного  
оцепенения, которое и является  
медитативным состоянием. А те-  
перь остановите свои пальцы, но  
представляйте, что они продолжа-  
ют двигаться один вокруг другого.  
То ощущение, которое возникает в  
пальцах, и есть ощущение мыслен-  
ного движения.

Я заметил, что тех, кто жаждет не-  
медленного эффекта, не обраща-  
ющего внимания на подготовку



обладают.

Возможности человеческие поистине безграничны! Единственным тормозом в нас остаются неверие и незнание. Как показывает мировой опыт в этой области, человек, поверивший в себя и узнавший себя, становится практически всемогущим! Действительно, знание — сила!

Освобожденный дух наш способен на то, что обыденное сознание считает чудом. Человек в очень широких пределах может контролировать свой организм: снимать любые боли, воспаления, болезни и опухоли, воздействовать на обмен веществ и нервную регуляцию. Даже преодолевать гравитацию и с помощью усилий воли парить над землей!

Так что я со всей ответственностью заявляю: преграды на этом пути только внутри нас. Лень, нетворческое отношение к жизни, серая обыденность, желание получить все без достаточных для этого усилий — наши злейшие враги!

Здоровье — та вершина, которой каждый должен достичь сам. И если кто-то обещает легкое достижение цели, это или некомпетентность, или обман! Контрабандных путей к здоровью нет!

Если вы хотите овладеть этими возможностями, я предлагаю простую и эффективную систему саморегуляции, которую называю **биоэнерготренингом** (БЭТ). Он придуман для людей, которые мыслят по-европейски. Максимально, в отличие от йоги, освобожденный от философско-религиозной базы, он помогает лучшей адаптации именно к тем реальным условиям, в которых мы находимся. Его можно назвать **органо-тренингом**, поскольку упражнения эффективны в первую очередь не при психических и психологических проблемах, а именно при органических отклонениях: воспалениях, опухолях, язвах, нарушениях питания органа и пр.

Упражнения эти сами по себе очень просты, однако выполнение их требует предварительной подготовки сознания. При правильном выполнении всех рекомендаций

целию внимания производить концентрацию вдоха или выдоха, то появляется возможность изменять обменные процессы в необходимом направлении.

Именно на основе таких умозаключений я и разрабатывал упражнения БЭТ. Вот три кита, на которых держится БЭТ: связь упражнений с дыханием, максимальная концентрация внимания на том органе, в котором производится перераспределение биоэнергии, и мысленное действие.

БЭТ — это связанный с фазами дыхания способ транспортировки биологической энергии при помощи мысленного действия на фоне максимальной концентрации внимания на этом процессе. Все перечисленные компоненты чрезвычайно важны.

Следовательно, активность сознания, усилия воли являются своеобразным мотором энергии, накопленной внутри организма. Человек — как бы «пастух» этой энергии, он может активно манипулировать ею. Знание собственных возможностей, активная жизненная установка на саморегулирование могут принести очень много пользы, позволяя воздействовать на такие заболевания, которые практически не поддаются другим видам терапии.

Для того чтобы связать перераспределение энергии с дыханием, нужно сделать следующее. Представьте себе, что внутри грудной клетки находится насос, который пропускает через себя всю энергию. Представьте, что во время вдоха этот насос вбирает в себя энергию, а во время выдоха выбрасывает ее. Представьте также, что этот насос соединяется трубочками с тем органом, с которым в данный момент мы работаем.

Теперь я приведу описание основных упражнений биоэнерготренинга. Но хочу предостеречь: прежде чем взяться за их выполнение, необходимо научиться делать их правильно. Но об этом немного позже.

**Упражнение 1.** Используется в случае, когда необходимо убрать из органа излишек «застоявшейся» энергии,

подробно описано в книге. Делать по всем правилам. Затем сделайте перерыв на 10-15 минут и начинайте все заново. Так работайте до первых признаков ослабления болезненных ощущений. Затем интенсивность работы можно уменьшить.

**Упражнение 2.** Выполняется при признаках недостатка энергии в больном месте, что проявляется в виде атрофических процессов, хронических болезненных явлений (например, при длительно не заживающих язвах, ослаблении функций органа).

Вдох через нос постепенный, выдох через рот постепенный. Представьте, что вы вдыхаете не через нос, а через точку между бровями, и что это — не воздух, а рассеянная в окружающем пространстве, в Космосе, энергия. Представьте также, что во время вдоха вы накапливаете ее в насосе грудной клетки.

На фазе выдоха направьте эту энергию через трубочку в больной орган. Ярко и образно представьте, как «чистая» энергия восполняет нехватку энергии в больном органе, способствуя улучшению состояния и уменьшению болезненных ощущений.

Выполните 10-15 таких циклов, отдохните 10-15 минут и начните все сначала. Так работайте до первых признаков улучшения своего состояния. Затем интенсивность занятий можно уменьшить.

Мои пациенты часто сетуют, что не могут определить: недостаток или избыток энергии отмечается у них в больном органе. Если встанет такая проблема, попробуйте поэкспериментировать: сделайте подряд несколько циклов первого упражнения и несколько циклов второго. То упражнение, после которого вы почувствуете облегчение, и следует выполнять при вашей болезни.

А теперь мне хотелось бы немного рассказать о **предварительных тренировках**, позволяющих научиться правильно делать упражнения БЭТ.

Эти тренировки можно проводить во время перерывов в умственной работе. Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Отбросьте посторонние мысли и сконцентрируйтесь на том, что сейчас предстоит, чего вы хотите добиться.

время вы выпадаете в состояние мысленного покоя, своеобразного оцепенения, которое и является медитативным состоянием. А теперь остановите свои пальцы, но представляйте, что они продолжают двигаться один вокруг другого. То ощущение, которое возникает в пальцах, и есть ощущение мысленного движения.

Я заметил, что тех, кто жаждет немедленного эффекта, не обращая должного внимания на подготовительные упражнения, подстерегают неудачи. Так что, если не все сразу будет получаться, упорно трудитесь над упражнениями.

Если человек занимается психической саморегуляцией, «лечебный фактор» обнаруживается внутри него самого. Причем со временем эффективность самовнушений не только не уменьшается, а, наоборот, увеличивается пропорционально его усилиям. Поэтому я с уверенностью могу сказать: чем больше вы будете заниматься, тем более тяжелые болезненные состояния сможете устранять. Обучившийся саморегуляции и активно работающий с ней, знающий механизмы воздействия становится неуязвим для многого из того, что портит нам жизнь. Как говорил великий древнекитайский мыслитель Лао-цзы: «В совершенного и тигру не вонзить свои когти!»

Естественно, этот путь тернист. Ничто хорошее нам в жизни не дается легко. Будут и победы, и поражения. Но путь к выбранной цели открыт и первый шаг уже сделан. Важно не бояться ошибок, не давать временным неудачам поколебать нашу решимость.

Помните древнюю заповедь: дорогу осилит идущий!

Полный вариант излагаемой здесь методики можно найти в моей книге «Всемогущий разум», вышедшей в 1994 году в Чебоксарах.

Книга А. Васютина продается в магазине «Помоги себе сам» по адресу: м. «Текстильщики», КЦ «Москвич», Волгоградский проспект, д. 46/15. Там же можно записаться и на курс биоэнерготренинга. Справки по тел. 179-10-20, 179-16-01





## ВОЛОСЫ КАК ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

В наш век спешки и стрессов, экологического неблагополучия и техногенных катастроф многие болезни «помолодели» (например, гипертоническая и ишемическая), другие — иммунодефициты, дисбактериоз, аллергии, нарушения роста и развития у детей — приняли характер пандемии.

А начинаться все может с нарушения в организме баланса микроэлементов, возникающего на фоне функциональных изменений; со временем же усугубляю-

щийся дисбаланс приводит к заболеваниям.

Сотрудники центра биотической медицины «Элемент» и его руководитель кандидат медицинских наук Анатолий Викторович СКАЛЬНЫЙ видят путь к лечению заболеваний именно в обнаружении этого дисбаланса и его устранении.

Суть методики, разработанной А.В. Скальным, сводится к анализу содержания микроэлементов в организме человека по волосам при помощи плазменно-спектрофотометрического анализа. Последующая компьютерная обработка позволяет сравнить полученные данные со средними значениями с учетом пола, возраста и т.п., выявив отклонения. По оценке данных ставится предварительный диагноз. Зачастую это оказывается целый ряд как уже существующих, так и возможных заболеваний.

Результаты исследований по методу доктора Скального, указывающие на скрытую патологию, всегда подтверждаются клиническими обследованиями тех систем организма, которые даже не вызвали беспокойства пациента. Отличительной чертой методики является и то, что она позволяет проводить диагностику заочно, по пряди волос, отпущенной по почте, и так же получить результаты анализа с интерпретацией, рекомендуемой диетой и программой лечения.

Для читателей газеты, живущих не в Москве (а среди них очень много наших постоянных подписчиков), это очень важно, тем более что получив программу лечения, они смогут через нашу газету выписать и рекомендованные им препараты.

## О ПРЕПАРАТЕ, КОТОРЫЙ НУЖЕН ВСЕМ

Редакция попросила доктора Скального порекомендовать нашим читателям препарат общеукрепляющего характера. Анатолий Викторович, оговорившись, впрочем, что самым эффективным будет прием препаратов по индивидуальным показаниям, назвал «Гумет-Р», который повторяет микроэлементный состав тканей здорового человека и служит стимулятором обменных процессов в организме.

элементы (например, свинец, кадмий и др.) и

Жизненно необходимыми элементами, составляющими суть нашего обмена и энергообеспечения, являются калий, кальций, железо, медь, магний, цинк. Содержание их чрезвычайно мало — десятые, сотые, тысячные доли грамма, — а роль чрезвычайно велика. Особенность обмена микроэлементов в том, что большинство из них взаимодействуют друг с другом, являясь антагонистами или синергистами (от греч. *synergos* — вместе действующий); крайне редко они проявляют нейтральность по отношению друг к другу. Таким образом, количественное соотношение микроэлементов не может не влиять на общее состояние организма.

Функции микроэлементов в организме многообразны, поскольку они входят в состав ферментов, гормонов, витаминов, пигментов, белковых комплексов, направляя множество обменных процессов, — словом, определяют нормальную жизнедеятельность организма.

Например, при незначительном дефиците цинка, который активизирует у человека более 200 ферментных систем, наблюдаются кожные и аллергические заболевания, выпадают волосы, может нарушиться и зрение, поскольку цинк играет активную роль в усвоении сетчаткой витамина А. Нехватка этого элемента нарушает функции поджелудочной железы, процессы пищеварения, синтез инсулина.

А недостаток меди отрицательно сказывается на процессах кроветво-

рения. Влияет медь и на синтез красящего пигмента — меланина. Многие больные, страдающие витилиго, — это люди с дефицитом меди. В таких случаях с помощью препаратов меди и специальной диеты удастся сгладить дефект окраски кожных покровов, а иногда и полностью его устранить.

В последние годы наблюдается тревожное явление: увеличение дефицита жизненно важных элементов и избыток токсичных, угрожающих здоровью. Сейчас в городах от 10 до 50 процентов детей страдают от излишнего содержания в организме тяжелых металлов: свинца, ртути, мышьяка, хрома, никеля.

Высокое содержание свинца приводит к изменениям в костной ткани, рахиту, сколиозу, вредно оно и для центральной нервной системы. Дети, в организме которых избыток этого элемента, слишком возбудимы и часто агрессивны.

В семьях, где курят, у всех, включая детей, уровень кадмия в волосах значительно выше, чем у некурящих. А ведь кадмий — антагонист цинка, он способен вытеснять его из организма и повреждать центральную нервную систему, почки.

Итак, у каждого человека есть свой неповторимый элементный «портрет», который соответствует его полу, возрасту, конституции и даже темпераменту, и конечная цель исследования — привести этот «портрет» в норму, убрать все «темные краски» и ненужные «наслоения».

укрепления организма, защиты от неблагоприятных факторов окружающей среды, профилактики заболеваний. Это полностью натуральный продукт, получаемый из особой разновидности торфа.

Показан при общей слабости, переутомлении, в период выздоровления после болезни, нарушениях имму-

**Фонд «Помоги себе сам» и центр биотической медицины «Элемент» предлагают нашим читателям заочную диагностику и лечение нарушений минерального обмена**

Для проведения заочной диагностики необходима прядь волос длиной около 3-4 см (непосредственно от корней волос) и толстой с тонким карандашом, которую следует сосчитать и положить ближе к шее. Волосы должны быть взяты при их обычном естественном состоянии и вложены в отдельный конверт. Лак, краска, завивка, окраска и обесцвечивание не являются препятствием для анализа, однако об этом необходимо сообщить в анкете, которая полностью заполняется и отправляется вместе с волосом. Методика проведения заочной диагностики и лечения нарушений минерального обмена описана в брошюре «Помоги себе сам».



# О ПРЕПАРАТЕ, КОТОРЫЙ НУЖЕН ВСЕМ

Редакция попросила доктора Скального порекомендовать нашим читателям препарат общеукрепляющего характера. Анатолий Викторович, оговорившись, впрочем, что самым эффективным будет прием препаратов по индивидуальным показаниям, назвал «Гумет-Р», который повторяет микроэлементный состав тканей здорового человека и служит стимулятором обменных процессов в организме.

Сироп «Гумет-Р» (см. «Рассылку») представляет собой коллоидный раствор, содержащий смесь макро- и микроэлементов с гуминовыми кислотами, и является идеальной субстанцией-носителем, потому что:

♦ он содержит различные биологически активные радикалы, с которыми связаны макро- и микроэлементы, в ко-

личествах, обеспечивающих суточную потребность человека;

♦ его элементы находятся в виде соединений, сходных с транспортными белками организма, что повышает усвояемость макро- и микроэлементов;

♦ гуминовые кислоты, содержащиеся в нем, способны связывать и удалять из организма нежелательные

элементы (например, свинец, кадмий и др.) и нейтрализовать действие свободных радикалов, радионуклидов;

♦ он улучшает расщепление белков и усиливает всасываемость аминокислот во время пищеварения.

«Гумет-Р» — биологически активная добавка к пище для нормализации обмена макро- и микроэлементов,

укрепления организма, защиты от неблагоприятных факторов окружающей среды, профилактики заболеваний. Это полностью натуральный продукт, получаемый из особой разновидности торфа.

Показан при общей слабости, переутомлении, в период выздоровления после болезни, для повышения иммунитета, психической и физической выносливости организма. Рекомендуется в качестве вспомогательного средства в комплексном лечении заболеваний (воспалительных, опухолевых, анемий). Защищает организм от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

## Фонд «Помоги себе сам» и центр биотической медицины «Элемент» предлагают нашим читателям заочную диагностику и лечение нарушений минерального обмена

Для проведения заочной диагностики необходимо выдернуть из волос (длиной около 3-4 см непосредственно от корней волос) 10-15 штук с тонкий карандаш, которую следует срезать с зажимом ближе к шее. Волосы должны быть чистыми, не окрашенными, не в химическом состоянии и вложены в конверт. Для заочной диагностики записка, окраска и обесивчивание не являются запиской, которая анализа, однако об этом необходимо сообщить в анкете, которая полностью заполняется и отправляется вместе с волосами. Можете приложить копии имеющихся у вас медицинских выписок.

Прячь волос и анкету надо отправить (одновременно с переводом) по почте по адресу: 109153, г. Москва, а/я 1, Черниенко Ольге Васильевне.

Базовая стоимость заочного обследования с заключением и рекомендациями по лечению, питанию — 550 рублей (без учета оплаты почтового перевода).

### АНКЕТА

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Пол ☐ М ☐ Ж

Дата рождения \_\_\_\_\_  
число, месяц, год

Адрес пациента \_\_\_\_\_

Где проживал последние 5 лет \_\_\_\_\_

Где родился \_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

Волосы: ☐ темно-русые ☐ светло-русые  
☐ рыжие ☐ шатен  
☐ брюнет ☐ блондин  
☐ седые

Раса: ☐ европеоид ☐ монголоид ☐ негроид

Окраска волос \_\_\_\_\_  
когда, чем

Хим. завивка \_\_\_\_\_  
когда, чем

Вес \_\_\_\_\_ кг Рост \_\_\_\_\_ см

Курение \_\_\_\_\_ лет \_\_\_\_\_ сигарет в день

Злоупотребление алкоголем: ☐ да ☐ нет

Питание: ☐ смешанное ☐ вегетарианское

☐ молочно-растительное ☐ мясное

Жалобы \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Срок получения медицинского заключения с рекомендациями — от 1 до 2 месяцев.

## Внимание: РАССЫЛКА!

Стоимость в рублях с пересылкой наземным транспортом по России

КНИЖКА

АВТОР	Название	Цена в руб.	АВТОР	Название	Цена в руб.
А.А.Бирюков	«Самомассаж для всех»	22	А.Маловичко	«Очищение крови»	23
Ю.Г.Вилунас	«Дыхание, несущее здоровье»	24	А.Маловичко	«Очищение почек. Мумие, вода»	23
М.Гоголан	«Законы здоровья»	29	А.Маловичко	«Очищение суставов»	23
М.Гоголан	«Прощайтесь с болезнями»	27	К.Ниши	«Золотые правила здоровья»	24
М.Я.Жолондз	«Рак»	24	Л.И.Сазанова	«Рак излечим»	21
Н.Кудряшова	«Лечение глиной»	19	Т.Свищева	«Рак»	31
Н.Кудряшова	«Лечение лимонами»	19	В.Травинка	«Рецепты бабушки Травинки»	23
С.Н.Лазарев	«Диагностика кармы» I-V тт. Цена за I том	25	Л.Фотина, М.К.Норбеков	«Дорога в молодость и здоровье»	38
Н.И.Мазнев	«Методика лечения суставных заболеваний»	14	В.П.Царев	«Тысяча рецептов народной медицины»	18
Н.И.Мазнев	«Народные способы лечения заболеваний»	25	Н.В.Шевченко	«Рак»	20
А.Маловичко	«Диагноз — рак. С чего начинать?»	23		«Водка и чеснок в народной медицине»	19
				«Самолечение» (перездание идей оздоровительной системы Г.Бенджамина)	19

### ПРЕПАРАТЫ

Мумие (30 табл.) 36 Гумет-Р (сироп, 120 мл) — см. ст. «О препарате, который нужен всем» 170

Для получения заказа необходимо выслать почтовый перевод по адресу:

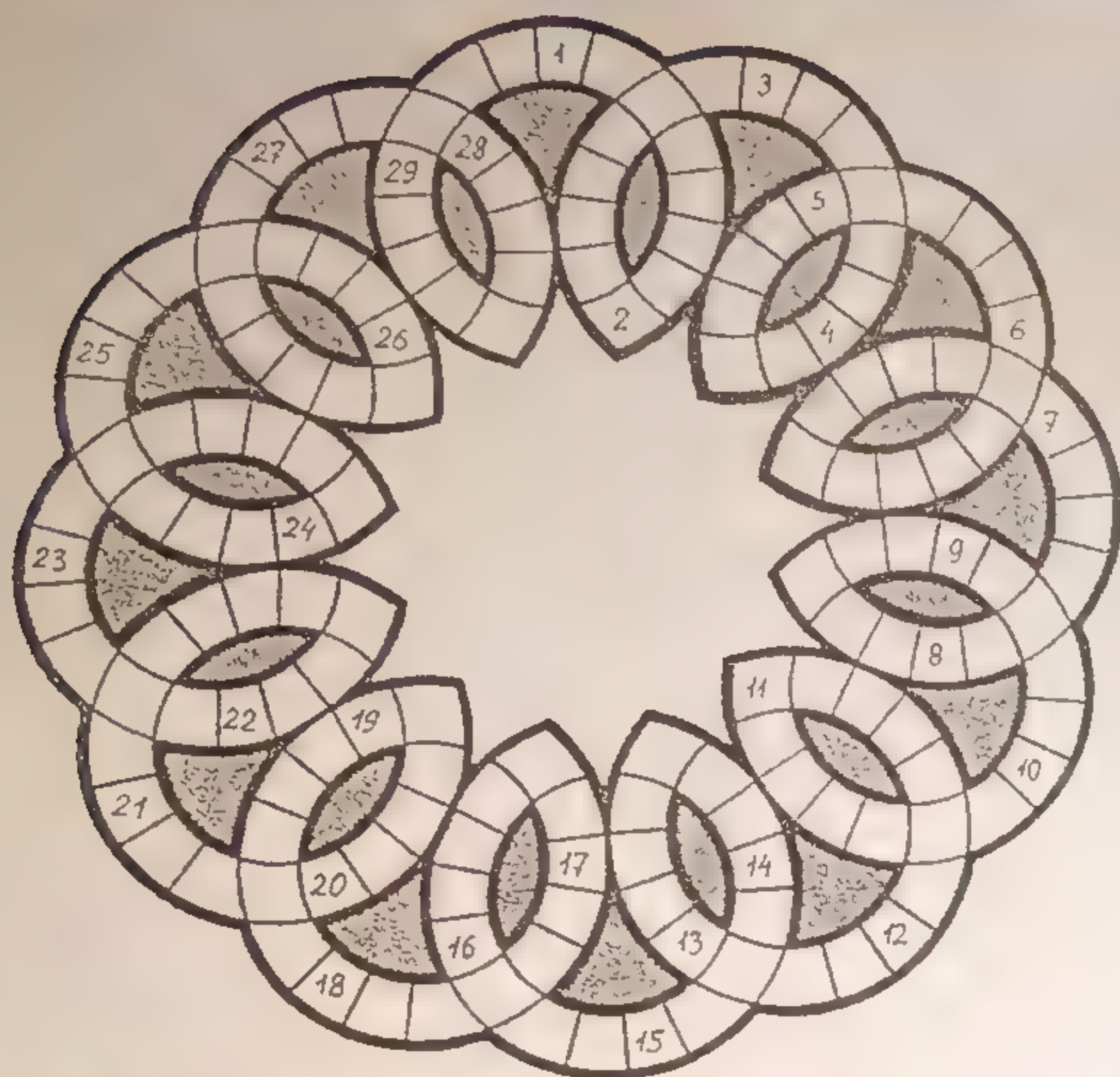
109153, г. Москва, а/я 1, Черниенко Ольге Васильевне.

На талоне перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко напишите свой адрес и названия книг, которые вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца. Квитанции об оплате перевода НЕ присылать!

Для отдаленных районов доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом. Желание получить книги наложенным платежом должны прислать письменную заявку, но стоимость в этом случае увеличивается на 20%.

В случае роста цен в связи с инфляцией, разница в стоимости будет взиматься наложенным платежом.





## КРОССВОРД- ЧАЙНВОРД

1. Народный писатель Киргизии, автор романа «Буранный полустанок». 2. Героиня оперы Дж. Верди «Травиата». 3. Город в США, столица XXVI Олимпийских игр. 4. Сказка К. И. Чуковского. 5. Тропический циклон ураганной силы. 6. Сосудорасширяющее средство. 7. Малый повествовательный жанр, разновидность рассказа. 8. Военское звание. 9. Роман В. Набокова. 10. Животное семейства полорогих. 11. Горький напиток для возбуждения аппетита. 12. Лечение суставных заболеваний. 13. Отрадь медицины. 14. Божество сла-

тельная мелодия. 25. Механический музыкальный инструмент, переносной орган. 26. Слово или словосочетание, образованное перестановкой букв другого слова или словосочетания. 27. Лицевая сторона монеты или медали. 28. Плодовая культура, богатая витамином С. 29. Имя «подруги дней моих суровых».

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 4

По горизонтали:  
1. Рыжик. 6. Анапа.  
9. Витамин. 10. Журна.  
11. Юниор. 12. Домкрат.  
13. Сахар. 16. Атлас.  
19. Юхнов. 21. Капсула.  
22. Неясыть. 23. Водон.  
25. Садитра. 26. Ни-

*В мае все наполняется силой, жизненной мощью. Даже весеннюю росу в старину наделяли способностью усиливать плодородие: «Майская роса лучше овса». Этот месяц полон праздниками и трудами. На Руси всегда считалось, что тот, кто умеет по-настоящему справить праздник, умеет и трудиться.*

Май завершает весну. Его название произошло от имени древнеримской богини плодородия — Майи. В далеком прошлом славяне называли этот месяц травень, пролетень, ярец. «Покрывает Ярило Землю травую-муравую, идут по долам и полям Зеленый Шум и его жена Шумиха, ведут они всю природу к лету». Считалось, что Шум и Шумиха (языческие славянские божества пробуждающих лесов) безгрешным дают лечебные травы, а грешных могут завлечь в глубину леса и замучить, измаять.

1 мая — Козьма-огородник, покровитель крестьян, хранитель посаженных в землю семян. Праздник огорода — явление древнее. Еще в языческом Риме в этот день в честь богини плодородия Флоры устраивали особые праздники — флоралии. В России 1 мая волей Петра I стали называть «гулениый день», водили хороводы вокруг «майского дерева», изгоняли ветвями нечисть.

3 мая — день Феодора Власяничника, особый народный поминальный день. Считалось, что в этот день на-

девушки собирались тайно от парней на чистом лугу или лесной поляне, выбирали самую красивую подругу, наряжали ее в белые покрывала, украшали свежей зеленью. Этой

земледелия и пастушества, хранителя земли русской. Его белый конь, знак доброй силы, топчет Змея, а копье Егория—Георгия пронзает его хищную пасть. Образ Георгия Победоносца стал символом-эмблемой Москвы, а Екатерина Великая ввела орден Святого Георгия, переименованный в наш век в Георгиевский крест.

Вторым подобным народно-церковным праздником считается день Николы Вешнего — 22 мая. Николая Чудотворца всегда почитали на Руси как заступника и покровителя: «Проси Николу, а он Спасу скажет». Ве-

### В КАЖДОМ МЕСЯЦЕ ПРАЗДНИКИ



шадей в ночное под праздник и проводили время до рассвета в играх и забавах. В этот же день справляли так называемое «крещение кукушки». Из травы кукушкины слезки плели венки и совершали над ним различные обряды. До сего дня существует поверье, что кукушкины слезки врачуют от несчастной любви, обращая несчастье в счастье.

**Майские приметы** все нацелены на лето: 13-го — теплая и звездная ночь — лето будет сухим и ветреным; 15-го — «Соловей запел — весна пошла на убыль, а лето — на прибавку»; 24-го — «На Мокея мокро — запахло теплом».

**Символы мая**: цветок — лилия, камень — изумруд, зеленый и прозрачный, как месяц травень. На Руси этот камень олицетворял мудрость, надежду и уверенность в будущем.

В этом году на май приходится два важных христианских праздника: Вознесение Господне (40-й день после Пасхи) — 20 мая и Сошествие Святого Духа (Троицын день, Пятидесятница — 50-й день после Пасхи) — 30 мая.

В день Вознесения завершилось явное пребывание Иисуса Христа среди людей. Выведя учеников из города, Он благословил их и «стал отдаляться от них и возноситься на небо». Это событие предшествует следующему — Троицын дню, когда на апостолов и Богородицу со-



ное семейства полорогих.  
11. Спиртной напиток для возбуждения аппетита.  
12. Смещение суставных концов костей за пределы их нормальной подвижности.  
13. Отрадь медицины.  
14. Божество славяно-русской мифологии.  
15. Вид гравюры.  
16. Многократное быстрое повторение одного звука.  
17. Дополнительный тон, придающий основному звуку особый оттенок или тембр.  
18. Животное — «танк саванны».  
19. Птица семейства синиц.  
20. Автор поэмы «Маяковский начинается».  
21. Наука, изучающая мельчайшие неклеточные частицы.  
22. Крупа из нераздробленных зерен гречихи.  
23. Гормон мозгового слоя надпочечников.  
24. Народная инструмен-

НА ПРОСВОРД № 4  
По горизонтали:  
1. Рыжик. 6. Анапа.  
9. Витамин. 10. Журна.  
11. Юниор. 12. Домкрат.  
13. Сахар. 16. Атлас.  
19. Юхнов. 21. Капсула.  
22. Неясыть. 23. Водолаз.  
25. Селитра. 26. Нигер.  
27. Калач. 30. «Варяг».  
33. Арабика.  
34. Горал. 35. Литва.  
36. Медресе. 37. Итака.  
38. Рында.  
По вертикали: 1. Резус.  
2. Жерех. 3. Квадрон.  
6. «Анюта».  
7. Ахилл. 8. Адрес.  
14. Асанова. 15. Аксиома.  
17. Теснина. 18. Артерия.  
19. Юлиан. 20. Ветер.  
34. Зинаида. 25. Селигер.  
27. Кегли. 28. Лорка.  
29. Чалма. 30. Валер.  
31. Ритон. 32. Глава.

ли называть «гулениый день», водили хороводы вокруг «майского дерева», изгоняли ветвями нечисть.  
3 мая — день Феодора Власяничника, особый народный поминальный день. Считалось, что в этот день наиболее близко подходят друг к другу и даже соприкасаются два мира: невидимый, потусторонний, и мир живых. Люди творили особое торжество в честь усопших — «окликание родителей», стараясь быть добрыми, веселыми, гостеприимными.  
На другой день, 4 мая, начинался красочный девичий праздник, издревле почитаемый славянами. Назывался он нежным словом — Ляльник. В этот день



## ДОРОГА К ЛЕТУ

девушке давали имя Ляля, то есть Весна. Сохранилась с тех пор поговорка: «Пригожая, как Ляля».

Очень важным на Руси был праздник Егория Вешнего — 6 мая. Торжество это посвящено памяти великомученика Георгия Победоносца, покровителя

сенний Никола — влститель вод, охранитель путешествующих. Помолвившись Николе Мокрому, можно было начинать с этого дня купаться. Конюхи, считавшие Святителя Николау покровителем лошадей, числили этот день своим праздником. Дети выгоняли ло-

завершилось явное пребывание Иисуса Христа среди людей. Выведя учеников из города, Он благословил их и стал отдаляться от них и возноситься на небо». Это событие предшествует следующему — Троицын дню, когда на апостолов и Богоматерь сошел Святой Дух, в чем проявилась полнота Божества. Поэтому праздник и называется Троицей. Вообще же этот день обычно считают рождением Церкви, поскольку апостолы получили силу «свыше» и начали проповедовать всему миру о воскресшем Христе.

По материалам кн. В.М.Петрова, Г.Н.Гришиной и Л.Д.Коротковой «Весенние праздники»

ПОСЛЕДНИЙ  
ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ  
ПРОСВОРД

На нашу газету  
можно подписаться  
с любого месяца в любом  
отделении связи.  
Подписной индекс  
по каталогу агентства  
«Роспечать» —  
**32620.**

которые проводятся

в малом зале Культурного центра «Москвич»  
(м. «Текстильщики», тел. 179-16-01).

**ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ**

**ГАЗЕТА ПРОДАЕТСЯ ОПТОМ В МОСКВЕ**

- ст.м. «Баррикадная», ул.Баррикадная, д.2, тел. 254-05-62, 254-39-21
- ст.м. «Арбатская», ул.Волхонка, д. 6, стр.1, тел. 203-07-98
- ст.м. «Улица 1905 года», ул. 2-я Звенигородская, д.13, тел. 256-06-00
- ст.м. «Красносельская», ул.Краснопрудная, д.7/9, тел. 264-82-72
- ст.м. «Курская», ул.Верхняя Сыромятническая, д. 2, тел. 916-43-98
- ст.м. «Новокузнецкая», ул.Б.Татарская, д. 16/2, тел. 953-98-07

- ст.м. «Варшавская», Чонгарский б-р, д.7, тел. 110-77-60
- ст.м. «Выхино», ул.Вешняковская, д.39, тел. 374-89-33
- ст.м. «Комсомольская», ул.Новорязанская, д.26, тел. 261-03-26
- ст.м. «Пушкинская», Б.Путинковский пер., д.3, тел. 299-07-69, 299-26-46
- ст.м. «Юго-Западная», пр Вернадского, д.109, тел. 433-05-93
- ст.м. «Текстильщики», 1-ый Саратовский пр., д.5, стр.2, тел. 178-98-64

Учредитель — фонд «Помоги себе сам».  
E-mail: fpss@glasnet.ru  
www.easycom.ru/fpss

Здоровья желает вам программа «Помоги себе сам»

Адрес редакции: 109125, Москва, Волгоградский проспект, 46/15, Культурный центр «Москвич» (ДК АЗЛК)

Ежемесячное приложение к газете  
«Помоги себе сам» — газета «Турист-клуб»

Тел./факс редакции — (095) 173-75-19

Главный редактор — Лариса Казарьян

редакторы — Алла Орлова, Алмаз Бикчантаев,  
Светлана Лютова

ответственный секретарь — Наталья Девдариани

фото — Маргарита Бородина, Роман Сердюков

верстка — Сергей Гуц, набор — Вера Думбар

корректор — Галина Сениянская

Газета зарегистрирована Министерством  
печати и информации 19.07.95

регистрационный номер 013948

Отпечатана в типографии издательства  
«Пресса»

Заказ № 12296

Тираж 100 000

Подписано в печать 28.04.99

Подписные индексы по каталогу агентства  
«Роспечать» — 32620 и 33108

**РАСЦЕНКИ НА РЕКЛАМУ**

1	1000	1000	1000
2	1000	1000	1000
3	1000	1000	1000
4	1000	1000	1000



# СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№44 (54)

18500

Тираж номера

Информация о здоровье и лечении для всей семьи



## ОСТОРОЖНО! СТРЕСС!

с.20

Не успеешь и глазом моргнуть, как сессия уже "на носу". Так что же делать, если голова трещит, глаза слипаются, завтра экзамен, а еще не читано полконспекта?

## СПАСЬТЕ ПЛЮС ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

с.27

Что делать, если ребенка мучают газы? Многие знают, что поможет укропная вода, но как ее приготовить? А если простыл малыш, которому нет еще и двух-трех месяцев? Какие жаропонижающие средства можно давать такому крохе?

## ПОЧЕМУ ГРИПП ОПАСЕН

с.21

В одном из номеров мы уже останавливались на такой проблеме как грипп. В чем же основная опасность гриппа? И каковы постгриппозные осложнения?

## ПАРАФИНОТЕРАПИЯ

с.26

Свеча излучает любовь... и здоровье. Откуда такое странное "соседство"? А ведь парафинотерапия давно уже приобрела "штатный" статус, и ее можно проводить даже в домашних условиях самостоятельно.

## ТРАВЫ В ЗОДИАКЕ

с.30

Часто в нашей жизни происходит так, как написано в гороскопе. А может, мы просто начинаем подстраиваться под эту схему? Но несомненным остается то, что знак Зодиака, под которым родился человек, имеет на него определенное влияние.



### ✓ ИМБИРЬ ПОМОЖЕТ В ЛЕЧЕНИИ РАКА

Корень желтого имбиря содержит вещество, которое может стать основой препаратов для смягчения негативных эффектов противораковой лучевой терапии.

Это соединение, называемое куркумином, издавна применяется в восточной медицине, а в последнее время его испытывают в качестве средства лечения болезни Альцгеймера и рака кишечника.

Эксперименты на животных, проведенные в Рочестерском университете, свидетельствуют о том, что куркумин препятствует возникновению радиационных ожогов. Механизм действия куркумина пока еще не выяснен, однако японские ученые недавно установили, что это вещество подавляет синтез сигнального белка интерлейкина-8, который принимает непосредственное участие в первых этапах воспалительного процесса.

### ✓ В РОССИИ ВЫХОДИТ ТОЛЬКО ОДИН ПРОФИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

Не более трети женщин в стране вынашивают беременность до момента родов. Об этом со ссылкой на главного гинеколога России Владимира Кулакова сообщает NTVRU.com. Оказывается, из 1,3 миллиона регистрируемых ежегодно беременных женщин 60 процентов делают аборт, еще 10 процентов теряют еще нерожденных детей. Таким образом, до родов беременность сохраняют лишь 30 процентов.

По данным замминистра здравоохранения Ольги Шараповой, до четверти случаев смерти женщин во время беременности связаны с абортами. Более того, перенесенные ранее аборт влияют на последующие роды и здоровье будущих детей. В 2001 году 58,8 процентов младенцев страдали различными врожденными заболеваниями. Также отмечается, что до половины беременных страдает анемией, что плохо для ребенка.

Как рассказал Владимир Кулаков, более 15 процентов женщин репродуктивного возраста в нашей стране являются бесплодными. То есть из 38 миллионов женщин в возрасте от 15 до 49 лет шесть миллионов не могут иметь детей. Немало проблем в этой области и у "сильного пола". Около 69 процентов мужчин в возрасте до 50 лет в России имеют различные расстройства репродуктивной системы.

Реклама



- Поставка и обслуживание компьютерного оборудования и оргтехники.
- Разработка ПО под заказ.
- Внедрение ПО собственной разработки и фирм: 1С, ИНФИН.

**Консультации:**

понед. с 15<sup>00</sup> до 17<sup>00</sup>

по адресу:

ул. Сушинского, д. 36А

Тел. (834-2) 57-05-50, факс: 55-83-98.

**ПО ВОПРОСАМ  
РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ  
ОБРАЩАЙТЕСЬ  
ПО ТЕЛ. 24-81-90**

### ✓ АЛКОГОЛЬ УНИЧТОЖАЕТ НЕ ТОЛЬКО ПЕЧЕНЬ, НО И МЫШЦЫ

Продолжительное злоупотребление алкогольными напитками ведет, как известно, к циррозу печени и развитию алкогольной энцефалопатии. Оказывается, только этим вред этилового спирта не ограничивается.

Английские ученые доказали, что под действием алкоголя патологические изменения появляются даже в скелетных мышцах - ткани, считавшейся практически неуязвимой для внешних воздействий.

В ходе экспериментов на культурах поперечнополосатых мышечных клеток человека ученые из Королевского колледжа Лондона обнаружили, что добавление небольшого количества этилового спирта (соответствующего его содержанию в крови человека, полчаса назад выпившего две бутылки пива) в культуральную среду вызывает целый ряд нарушений метаболизма клеток. Так, под действием этанола замедляется синтез сократительных белков, нарушается процесс транспорта через клеточные мембраны ионов кальция, необходимых для нормальной работы клетки, а также ускоряется образование свободных радикалов, повреждающих клеточные структуры. В результате снижается общая "производительность" скелетных мышц, то есть развивается алкогольная миопатия.

"Даже в современных медицинских учебниках описывается только воздействие алкоголя на ткани печени и головного мозга, - сообщил доктор Виктор Преди, руководитель исследовательского коллектива. - Но, по нашим расчетам, алкогольная миопатия должна развиваться, пусть даже в бессимптомной форме, намного раньше, чем алкогольная энцефалопатия или цирроз печени. Вероятнее всего, именно эта форма поражения скелетных мышц является наиболее частой в европейских странах".

### ✓ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ОБРАТЯТ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ

Правительство предпримет попытку переломить ситуацию, сложившуюся сегодня на фармацевтическом рынке страны, где всем заправляют иностранные компании. Сейчас рынок на 70 процентов занят американскими, индийскими, польскими и болгарскими лекарствами, а половина производимых в стране делается из иностранного сырья. Власти хотят, чтобы было наоборот.

О планах, которые позволят лишить иностранный фармацевтический бизнес доминирующего положения в России, рассказали на прошлой неделе председатель недавно созданного специального фармацевтического комитета Торгово-Промышленной палаты РФ Валерий Хайкин и академик Константин Скрыбин в ходе 3-й Венчурной ярмарки, проходившей в Санкт-Петербурге.

По решению Минпромнауки создается фармацевтический холдинг, который объединит девять научных центров (Витаминный институт, профильный институт экономики, Медтехника, "Синтез-белок" и другие), а также два-три профильных завода (АО "Волгоградский Химпром", ГУП "Мосхимфармпрепарат"). Единное юридическое лицо будет иметь статус акционерного общества.

По словам чиновников, они руководствовались, прежде всего, вопросами биобезопасности страны. Было подчеркнуто, что холдинг не будет монополистом на российском рынке лекарств, который оценивается в три миллиарда долларов в год. Как уточнил Хайкин, "необходимо повернуть ситуацию с точностью до наоборот, чтобы доля импорта составляла около 30 процентов".

Эксперты компании РосБизнесКонсалтинг, прокомментировавшие новость, не исключают, что нововведения позволят фармацевтам значительно повысить цены. Они полагают, что создание холдинга может привести к возрождению черного рынка лекарств. Фармзаводы получат уменьшение объемов оборотных средств, снижение реализации своей продукции и другие проблемы.



# "Молчаливый убийца" РЯДОМ

## О гепатите ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО

Мы уже свыклись с тем, что самое страшное и губительное заболевание для живого организма - это СПИД. Действительно, излечиться невозможно, а заболеть - проще простого. Но не стоит забывать, что в мире существует еще множество разрушающих вирусов, действие которых не менее опасно, чем у СПИДа. Один из них - "молчаливый убийца" - гепатит С - протекает без каких-либо выраженных проявлений или с минимальными жалобами на повышенную утомляемость, слабость, снижение аппетита, чувство тяжести в правом подреберье - признаки "слабые", и, почувствовав их, мало кто из нас подумает о прибли-



жении катастрофы для здоровья. К счастью, во время случайных обследований больные все-таки узнают о наличии у них вируса, а значит, и прибегнут к помощи своевременного исследования.

## Заполучное семейство

То, что гепатит - это поражение печени, знают все. А вот о своих шансах занять это пренеприятнейшее заболевание и о том, как этого избежать, осведомлены не все. А ведь в нашей стране этот серьезный недуг приобрел масштабы эпидемии. Кстати, вирус гепатита В в тысячу раз заразнее СПИДа. Очевидно, этим объясняется мрачная статистика: по разным данным, различными вирусами гепатитов инфицировано от 5 до 30% населения России. Это значит, что носитель есть практически в каждом коллективе. Тем более, что инфекцией передается не только половым путем - бытовой путь заражения еще как вероятен!

Но обо всем по порядку. Сначала разберемся в злополучном обширном "гепатитовом семействе". Причиной воспалительного процесса пе-

чени, по меньшей мере, являются пять разных вирусов: А, В, С. Первый - "младшенький", он попадает в организм человека через ротовую полость при несоблюдении элементарных правил гигиены, но совершенно не опасен, так как заболевание обычно заканчивается выздоровлением. "Тяжелее" дело обстоит с вирусами В и С. Они вызывают хронический гепатит, который, если его не лечить, может длиться десятилетиями и иногда приводит к нехорошим последствиям - циррозу или раку печени. А теперь будьте предельно внимательны: оба эти возбудителя передаются через кровь, поэтому можно заразиться практически везде, где есть контакт с кровью: при лечении зубов, переливании крови, операциях, внутривенном введении наркотиков и даже в парикмахерской, делая маникюр. Гепатитом В вероятно заражение и половым путем, в отличие от гепатита С, который практически не передается от одного партнера к другому при стабильных сексуальных отношениях.

## Несколько печальных закономерностей

Хорошего, как мы видим, мало, но и у болеющих гепатитом "равноправие" давно нарушено. У некоторых наступает выздоровление, а у других переходит в хроническую форму. Где же справедливость? Оказывается, все дело в способе заражения. Вы рискуете стать "хроником", если получили порцию вируса естественным путем (бытовые или половые контакты с больным), чужой шприц для введения инъекции. Неслучайно и то, что гепатит по праву считается "молодой болезнью", карающей тех, кто ведет активную половую жизнь, игнорируя правила безопасного секса, и частенько употребляет наркотики.

Существует еще одна мрачная закономерность: чем в более молодом возрасте происходит заражение гепатитом, тем вероятнее формирование хронического гепатита. Эта же связь проявляется и в случаях заражения новорожденных от инфицированных матерей во время беременности и родов. Любой средневековый эпидемиолог далеко до статуса "наследственной",

каким и становится в определенном отношении страшный вирус гепатита В. С захлестнувшей несколько столетий назад бедное человечество чумой роднит гепатит и долгий инкубационный период - от 40 до 180 дней! 40 - 180 дней, в течение которых вы можете заразить приличное количество своих друзей, знакомых, близких. Диарея, рвота, потеря аппетита, простудные симптомы: головная боль, простуда, лихорадка - убедят вас в том, что вас настиг обыкновенный грипп и лишь через 2-5 недель (да и то только у трети больных) начинают обнаруживаться признаки желтухи: темная моча, бледный стул. Результат - цирроз и другие признаки разрушения печени.

## Нужна прививка

Естественно, лучше заболевание предотвратить, чем продолжительно и безрезультатно лечить. Самый эффективный метод борьбы с В-гепатитом - это вакцинация. Тем более, что медицина не стоит на месте, и в настоящее время разработана и широко используется вакцина против гепатита В. Она достаточно эффективна. А риск заболеть соответственно - посчитаете и сами. Кроме того, у вас вырабатывается достаточно стойкий иммунитет, который сохраняется около пяти лет. А еще держите постоянно в памяти ряд правил, которые выполнять следует безукоризненно четко.

И правильное поведение:

- \* избегайте случайных контактов с чужой кровью;
- \* помните, что вам лучший друг в процедурных кабинетах - одноразовый шприц с одноразовой иглой;
- \* будьте индивидуалистом: бритвы, зубные щетки, маникюрные принадлежности, серьги - это "ваши" вещи, если прослывете "жадиной", не бойтесь. Это все же лучше, чем лежать на больничной койке;
- \* прокалывайте уши и делайте татуировки только в косметических салонах, где вам обеспечат стерильность и дезинфекцию;
- \* ну и, конечно, какой безопасный секс без презервативов! Ухмылок тут быть не должно. Шутки не бывает, когда речь заходит о здоровье - самом ценном, что есть у человека.

Наталья Кочеткова  
Автор благодарит в подготовке  
материала врачей МУЗ «Детская  
городская поликлиника №1»



# СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

## по доктору КАЛИНОВСКОМУ

**Мы привыкли считать, что сахар - наш враг. По мнению современных врачей, он занимает второе место после табака, опередив по вредности даже соль.**

**Вывод очевиден: лучше всего получать сахар в натуральном виде, потребляя овощи, фрукты, проростки, мед и другие продукты, и по возможности исключать из своего питания рафинированный сахар, а также сладости и кондитерские изделия.**



ком репы, Калиновский рекомендует более радикальное и совершенно безвредное средство, содержащее сахар в качестве исцеляющего компонента - две столовые ложки измельченных листьев и молодых веточек ольхи нужно залить 300 мл кипятка и выпаривать на водяной бане до тех пор, пока не останется половина первоначального объема жидкости. К отвару добавьте 1 столовую ложку сахара и выпейте.

Сахар улучшает и качество кожи. Через день проводите следующую косметическую процедуру: взбить пену из детского мыла и смешать ее с чайной ложкой сахара. Легкими движениями массировать этой смесью кожу в течение 2-3 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой. Кожа заметно улучшится после 10 таких процедур.

Очень часто после затяжной болезни люди, особенно пожилые, теряют в весе, у них понижается жизненный тонус. Вот вам сладкий рецепт, который быстро восстанавливает силы после болезни, помогает набрать нужный вес. Нужно взять 500 граммов свиного сала и 6 больших зеленых яблок. Порезать все на кусочки (яблоки - вместе с кожурой). Перемешав кусочки сала и яблок, протомить смесь в духовке на медленном огне. Затем растереть добела двенадцать яичных желтков со стаканом сахара. Добавить 400 г натертого на терке шоколада. Процеженное через сито "яблочное сало" смешать со взбитыми желтками, шоколадом и дать остыть. Эту вкусную и питательную пасту можно намазывать на хлеб и съедать 3-4 таких бутерброда в день, запивая теплым кипяченым молоком. Сергей Владимирович Калиновский утверждает, что буквально через неделю возвращаются силы и энергия.

Татьяна АБРАМОВА

Но это в идеале. Очищенный сахар мы все равно едим, а некоторые - много. И оправдываем это тем, что при его недостатке хуже переносим стрессовые ситуации. Медики это подтверждают, но рекомендуют отдавать предпочтение сахаросодержащим натуральным продуктам.

Как же свести к минимуму тот вред, который может принести рафинированный сахар? Прежде всего желательно не смешивать сладости с другой пищей. Такая смесь не может полноценно перевариться в желудке, из-за чего в кишечнике возникает процесс брожения, живот вздувается. Поэтому сладости надо есть отдельно от других блюд - с интервалом в 1,5-2 часа, а сладкие соки пить только перед едой. Это не помешает нормальному пищеварению. Однако и рафинированный сахар может быть лекарством, исцеляющим разные недуги. К такому выводу пришел врач из Днепропетровска Сергей КАЛИНОВСКИЙ.

Калиновский заинтересовался лечебными свойствами сахара после того, как узнал об исследованиях французских фармакологов. Они доказали, что сахарные растворы при лечении наружных повреждений не уступают по силе действия антибиотикам. Сладкие примочки резко ускоряют процессы регенерации и эпителизации кожного покрова. Так что, если кто-то по неосторожности получил

ожог, особенно это касается детей, нужно сразу же обработать сахарным сиропом обожженное место. Боль быстро утихает, а процесс заживления ускоряется.

**Калиновский собрал большое количество целебных рецептов, одним из главных компонентов которых является обычный сахар.** Вот как предлагает Сергей Владимирович использовать сахар при лечении некоторых заболеваний.

Малоприятная, но достаточно распространенная болезнь - **затяжной бронхит**. Чтобы облегчить течение болезни, не допустить осложнений, быстрее избавиться от изматывающего кашля, Калиновский рекомендует принимать луковый сироп. Приготовить его просто. Нужно взять полкилограмма лука, очистить, мелко нарезать и положить под груз. Выделившийся сок перелить в банку и добавить полкилограмма сахара. Смесь следует несколько дней выдержать на свету, лучше на солнце. Принимать ежедневно натощак по столовой ложке.

**Для лечения кашля** можно использовать другой рецепт. В одной кастрюле вскипятите литр воды, в другой (не эмалированной!) растопите над огнем 3-4 ложки сахарного песка. Когда сахар приобретет коричневый цвет, залейте его горячей водой и размешайте - лекарство готово. Пить следует по 100 г приготовленного раствора 3-4 раза в день в течение недели.

У Калиновского есть и еще

один рецепт лекарства из сахара для лечения кашля. Это лекарство очень любят дети.

Ст. ложку наполняют на две трети объема сахарным песком и держат над огнем до тех пор, пока сахар не растает и не потемнеет. Тогда содержимое ложки быстро выливают в чашку с молоком. Застывая в молоке, сахар образует нечто вроде конфеты. Вкусное лекарство надо сосать, не разжевывая. Оно эффективнее аптечных таблеток от кашля. Особенно полезен жженный сахар при сухом надрывном кашле.

**При гайморите** помогает такой рецепт. Нужно взять 100 г сахара и щепотку мелко изрубленных сосновых иголок. В кастрюле перемешивают сахар и хвою, заливают литром воды и ставят ее в духовку на небольшой огонь для томления на 2 часа. Вкусное, терпкое, пахнущее лесом лекарство принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Этот рецепт поможет тем, у кого из носа часто идет кровь.** Тампон с перекисью водорода, заложенный в нос, останавливает кровотечение, но это только первая помощь. Заболевание надо лечить. Для прекращения частых носовых кровотечений доктор Калиновский советует пить сок репы с сахаром. Натрите репу. Полученную кашицу заверните в марлю, отожмите сок и добавьте столько сахара, чтобы сок стал сладким. Принимают такое лекарство по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Если кровотечения обильные и не вылечиваются со-



Всегда интересно "покопаться" в названиях предметов, веществ, явлений. Почему "стол" называется именно так, а не по-другому? Почему скромную "ромашку" мы не кличем "одуванчиком" и наоборот? А иногда встречаются настоящие перлы - имена, за которыми прячется целая история. И среди них - невзрачный обычный сорняк, засоряющий поля, огороды и сады - пастушья сум-



мысленным названием, но совершенно серьезными показаниями к применению? Оно очень эффективно при различных внутренних кровотечениях, т. к. вызывает сокращение матки и суживает периферические кровеносные сосуды. Ко всему прочему, снижает артериальное давление, способно остановить диарею, усиливает выделение мочи. Успешно борется с язвенной болезнью, гастритом, панкреатитом, желчно-каменной

дативный препарат? Тогда 2 ч.л. травы на 1 стакан кипяченой воды настаивайте 8 часов, а потом процедите. Принимать следует по 1-2 ст.л. 3-4 раза в день. Но будьте осторожны: противопоказания - беременность и тромбоз вен. Нарушается свертываемость крови. В пастушьей сумке содержится витамин К, усиливающий свертываемую систему. Травя может вызвать преждевременные роды. Мочегонное же готовится следующим образом: 2-3 ст.л. измельченной сухой травы настаивайте на одном стакане кипятка - принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

# ПАСТУШЬЯ СУМКА: АПТЕЧКА С СЕКРЕТОМ

ка. Интересное название, не правда ли? Вероятно, оно закрепилось за растением благодаря забавным соцветиям, несколько напоминающим зонтики, а может, он - всего лишь постоянный житель сумок у пастухов, они держали его при себе в качестве "скорой помощи", в надежде, что обязательно помогут его поистине чудодейственные целебные свойства, которых у пастушьей сумки, как оказалось, немало. Ну а подробнее узнаем о них у ведущего нашей рубрики, врач-фитотерапевта **Клары Николаевны Лукачевой**.

## НЕОБЫЧНЫЙ КОЛЛЕКЦИОНЕР

Высота пастушьей сумки - 20-40 см, а стебель может иметь или не иметь (в зависимости от настроения, наверное) сильные разветвления, но всегда покрыт белыми пушистыми волосками, похожими на шерсть юного кролика. Цветки собраны в мелкие белые кистевидные соцветия, начиная с нижней части которых начинают созревать плоды - толстые стручки, длиной 5-8 мм с мелкими, светло-коричневыми семенами. Растение неприхотливое и встретить вы его можете повсеместно.

## НАЙДЕШЬ ВСЕ

В пастушьей сумке, словно в незаменимой домашней аптеке, полезно практически все, начиная от корней, заканчивая практически цветами. Достаточно перечислить только некоторые из полезных веществ: огромное количество жизненно необходимых углеводов, сахара и лактоза, целое семейство кислот: щавелевая, винная, яблочная, протокатеховая, витамины С, К, бета-каротин (и сразу вспомнили о зрении), В1, кумарины (и сразу захотели спать), жирные масла, калий. От чего же может спасти зеленое лекарство с веселым легко-

болезнью, но в совокупности с другими травами.

## НАРОДНЫЕ СОВЕТЫ

Запаситесь терпением - переходим к народной медицине. Свежий сок пастушьей сумки - эффективное средство при кровотечениях, злокачественной язве, раке матки и желудка. Дизентерия, гастрит, туберкулез, малярия, расстройства печени, рвота, простуда, гнойные раны - это все непечальный край работы для трудолюбивого растения!

А теперь маленькие секреты большого, масштабного назначения. Вы знаете, что:

- \* отвар корней обладает кровоостанавливающим эффектом, а

- \* отвар семян употребляют как вяжущее, стимулирующее, противоязвенное мочегонное средство;

- \* водная и спиртовая вытяжки обладают антибактериальными свойствами;

Но как все это приготовить? Да очень просто: 1 ст.л. сухой травы пастушьей сумки на 1 стакан кипятка настаивайте 2 часа, затем процедите и принимайте по 1-2 ст.л. 4 раза в день - великолепное средство при ушибах и ранениях! Вам нужен, ну просто необходим се-

Если у вас больные почки и печень, то залейте 40-50 г травы 1 л кипятка и настаивайте 1 час. Лекарство готово! В стрессовых ситуациях 40-50 капель с водой 3 раза в день заменят любые успокоительные. Ну а если все нормально, то трава пастушьей сумки может найти себе и другое применение. Это вкуснейшая начинка для пирожков!

Наталья Кочеткова

## Реклама

Магазин  
**"РИКСАН"**  
ул. Поняева, 61. Тел. 33-66-97

**ЧАСЫ РАБОТЫ:**  
**С 9 ДО 18 Ч.**

**БЕЗ ПЕРЕРЫВА И ВЫХОДНЫХ**

предлагаем в широком ассортименте

**МЕБЕЛЬ**  
**В КРЕДИТ**

ВЕДУЩИХ БЕЛОРУССКИХ, МОСКОВСКИХ, ВОРОНЕЖСКИХ, ТАМБОВСКИХ, АСТРАХАНСКИХ МЕБЕЛЬНЫХ ФАБРИК

Мягкую мебель, диваны, набор мебели для жилых и детских комнат, наборы для кухни, наборы для прихожей, кухонные уголки, столы обеденные, стулья раскладные, тумбы для аппаратуры, тумбы для обуви.

В широком ассортименте представлены товары хозяйственно-бытового назначения, товары для детей, игрушки, канцтовары



Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Проблемы с кишечником - довольно распространенное явление в наше время. Думаю, это в большей степени от употребления полуфабрикатов. Наш организм плохо их переваривает, отчего случаются запоры. В этих случаях у меня есть несколько надежных способов, помогающих моему кишечнику.

Р.А.

### ЕСЛИ У ВАС ЗАПОР

1. Выпивайте по утрам 2 стакана воды с 1 чайной ложкой соды на голодный желудок.
2. Съедайте 2 яблока с кожурой на голодный желудок.
3. Выпивайте 1/2 стакана теплого рассола квашеной капусты каждый день.
4. Растворите 1 чайную ложку меда в 1 стакане теплой воды и выпивайте по утрам на голодный желудок.
5. Пейте морковный сок - вкусное и полезное лекарство, особенно для детей.
6. Ешьте свежий лук.
7. Ешьте побольше вареной свеклы с растительным маслом (потрите свеклу на терке, добавьте соль и масло).

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Всем известно, что фрукты содержат многие витамины, необходимые нашему организму. Но витамины являются только одной их небольшой частью и по всей вероятности не самой главной. Учеными доказано, что многие фрукты обладают очень важными свойствами: они предохраняют от самых различных заболеваний. Лично я почти каждый день стараюсь по крайней мере кушать айву, виноград и гранат. И вот для чего.

Галина Волкова

### ФРУКТЫ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

АЙВА

Айва, особенно сладкая, при употреблении в пищу оказывает благоприятное воздействие на психику, бодрит, улучшает настроение, устраняет навязчивые мысли и некоторые виды головной боли, укрепляет сердце, печень и желудок, вызывает аппетит, устраняет плохой запах во рту. Сок айвы хорошо помогает при сильной отдышке, кровотечении, непроизвольной рвоте, при похмелье, жажде. Есть айву лучше в не-

Реклама

- большом количестве или же в пареном виде, а также в виде варенья, особенно с медом.

### ВИНОГРАД

- Виноград - один из лучших плодов, он обладает большой питательностью, улучшает кровь, размягчает плотные вещества, исправляет нарушенное равновесие в организме. Улучшает состояние дыхательных путей и легких, дает полноту телу. Нельзя пить сырую воду после употребления в пищу винограда - это становится причиной заболевания водянкой и гнилостной лихорадкой.

### ГРАНАТ

- Гранат полезен для укрепления печени, при желтухе, при болезнях селезенки, сердцебиениях, болях в груди, кашле, вызванным жарой. Он полезен для очищения голоса, для придания телу полноты, прохождения пищи в организме, улучшает цвет лица.

- Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как бы мы этого не хотели, но соли и другие вещества с годами засоряют наш организм. Чтобы вывести все это, надо тщательно следить за своим рационом питания. Если же все-таки не удастся правильно питаться, то есть вот такие способы вывести лишние соли из организма, сделав суставы гибкими и подвижными.

Лидия Николаева

### ЛИШНЯЯ СОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ

- 2 кг петрушки и 3 литра молока. Измельчить до состояния манной каши и съесть в течении дня. Насыпать в бутылку до половины сабельник болотный (длиной 1 см). Долить спиртом или водкой. Настаивать 21 день. Пить от 1 ч. л. до 1 ст. л. 3 раза в день до еды с водой в холодное время года. Для результата нужно 2 пол-литровые бутылки.

- Здравствуй, "Семейный лекарь"! Знаете, после празднования Нового года я никогда не выбрасываю иголки от сосны. Потом я использую их в лечебных целях. Дело в том, что по наследству от родителей мне передалась очень слабая сосудистая система. Тем не менее я не теряю надежды привести сосуды в порядок, и у меня это почти получилось при помощи вот такого способа.

Римма Жарикова

### СОСНА ДЛЯ ВАШИХ СОСУДОВ

- 2 ст. л. измельченных иголок сосны (годовые, молодые иглы), 2 ст. л. измельченных плодов шиповника, 2 ст. л. луковой шелухи. Стакан сырья поместить в литровую банку, залить доверху водой, довести до кипения, процедить и пить в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день от 0,5 до 1,5 л. Курс лечения - 4 месяца.

- Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хочу поделиться с читателями советом, который поможет людям с повышенной функцией щитовидки. Кстати, хотелось бы еще обратить внимание как раз на тот факт, что не для всех больных щитовидок подойдет мой способ лечения.

Надежда Тарасова

### ЛЕЧИМ ЩИТОВИДКУ

- Людям с повышенной функцией щитовидной железы рекомендуют 10 г сухого корня лапчатки белой раздробить молотком и залить 100 г 30 градусной водки. Настаивать 3-4 недели. Пить 3 раза в день за 15 мин. до еды по 30 капель. Через месяц сделать перерыв на 5-7 дней и пить дальше. 100 г корня хватает на год, 500 г - на 5 лет. Если болезнь запущена, лечить надо долго.

## ОАО "СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА"



АДРЕС:

пр. Ленина, 19.

Т. (834-2) 24-23-27, 24-36-20.

Факс: 17-09-50.

- \* кабинеты руководителей
- \* офисная мебель
- \* мебель для школы и дошкольных учреждений

А ТАКЖЕ:  
- строительные и лакокрасочные материалы,  
- рабочая одежда и инструменты,  
- светотехническая и резинотехническая продукция  
- торговое и прачечное оборудование



Здравствуй, "Семейный ле-  
карь"! Не случайно говорят о хоро-  
шей, ухоженной коже, что она, как  
персик, бархатиста и нежна. Этого мож-  
но добиться, употребляя их в пищу, как  
делаю это я. Каждый день хотя бы по од-  
ному персику съедаю, и это очень благо-  
творно влияет на организм.

### **А.Д. БАРХАТИСТ, КАК ПЕРСИК**

Персики смягчают, увлажняют и охлаждают, поэто-  
му полезны при сухости и перегреве организма. Они  
обладают очищающими свойствами и способствуют  
удалению вредных веществ. Однако людям с легко воз-  
будимой нервной системой рекомендуется есть пер-  
сики весьма умеренно.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда мой  
сынишка лежал в больнице, я носила ему раз-  
ные фрукты, овощи и много других вкусов. Види-  
мо, организм ребенка интуитивно чувствовал,  
что ему в данный момент надо, каких витами-  
нов не хватает и где их можно взять. А лежал  
он с расстройством кишечника. Не знаю, на-  
сколько это верно, но когда он каждый день  
стал есть груши, он намного быстрее пошел на  
поправку.

### **Зинаида Макарова ЗАКРЕПЛЯЮЩАЯ ГРУША**

Спелые сладкие груши, как свежие так и сушеные,  
обладают закрепляющими свойствами и поэтому полез-  
ны при расстройствах кишечника. Мякоть груши легче  
переносится организмом, чем мякоть яблок. Груши ока-  
зывают бодрящее, освежающее и веселящее дейст-  
вие, улучшают настроение, полезны при сердечных забо-  
реждениях, укрепляют желудок, способствуют перевариванию пищи.  
Груша помогает при тяжелых отравлениях грибами.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я не привыкла  
следовать советам врачей, но так получилось, что  
одному все-таки я поддалась, и несколько об этом  
не жалею. Как только чувствую себя немного не в  
форме, я ем бананы. Это посоветовал мне лечащий  
врач, когда я лежала после операции в больнице, и  
у меня была жуткая хандра, упадок сил и настрое-  
ния. Банан отличается от других фруктов повышен-  
ным содержанием крахмалов. Он очень полезен при  
заболевании желудочно-кишечного тракта. Некото-  
рые диетологи упоминают бананы как самостоятель-  
ное блюдо на первый завтрак.

### **Лариса Велина БАНАН ДЛЯ СЧАСТЬЯ**

Бананы сочетаются со всеми сладкими фруктами, с про-  
стоквашей, со сливками. Наиболее полезны спелые и очень  
спелые бананы. Не следует употреблять недозрелые ба-  
наны. Кроме этого, психологи советуют есть бананы лю-  
дям, склонным к депрессиям. В них содержится вещество,  
которое дает сигнал мозгу: "Я счастлив!"

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Совсем недав-  
но я стала замечать, что при ходьбе или других  
физических нагрузках сердце чуть ли ни замира-  
ет, бьется тяжело, с трудом. Пошла к врачу. Он  
велел сдать кровь на анализ, и выяснилось, что у  
меня повышенный гемоглобин, кровь слишком гу-  
стая. С этим результатом я пришла к терапевту, а  
он никаких таблеток мне не прописал, а просто  
посоветовал есть как можно больше дынь. Благо,  
тогда сезон был.

### **Анна Сябукина ДЫНЯ РАЗЖИЖАЕТ КРОВЬ**

Дыня очищает и выводит прилипшие густые материи,  
разжижает кровь, быстро усваивается, увлажняет мозг  
и весь организм и дает полноту телу. Дыня гонит пот,

мочу, способствует выведению камней из почек и моче-  
вого пузыря.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Наш пищева-  
од может воспалиться от чего угодно, будь то инфек-  
ция случайная или простуда от глотка холодной  
воды. Я же в этих случаях не терплю до того мо-  
мента, что без вмешательства врача не обойтись,  
а начинаю лечиться сама.

### **Кракова Мария ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПИЩЕВОДА**

В случаях, когда в пищеводе возникают воспалитель-  
ные процессы, помогает алтей лекарственный. При вос-  
палении пищевода принимают по 1 ст. ложке каждые 2  
часа слизистый настой из 1 части корня алтея на 20 ча-  
стей холодной кипяченой воды. Этой слизью полощат  
горло при ангине. При воспалении мышц (миозит), ра-  
дикулите, ишиасе, воспалении тройничного нерва пользу-  
ются компрессами из настоя корня: 3-4 чайные ложки  
измельченного корня на 1 ст. холодной воды настаива-  
ют 8 часов. Этим настоем при конъюнктивите делают  
примочку на глаза. Можно готовить настой из 2 ст. ло-  
жек листьев и цветов алтея на 1-2 кипятка.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я долгое время  
удивлялась, почему моя подруга такая здоровая, она  
очень редко болеет и выглядит в свои несколько  
десятиков лет намного моложе. Потом я стала заме-  
чать за ней такую особенность: она каждый день  
ест яблоки. И вот что я узнала от нее о яблоках,  
после чего сама стала есть их по возможности чаще.

### **Ирина Галкина ЯБЛОКИ И ЗДОРОВЬЕ**

Яблоки очень полезны: они содержат яблочную, лимон-  
ную кислоты, дубильные вещества, микроэлементы (ка-  
лий, магний, железо, серу, марганец, фосфор), пектино-  
вые вещества. Яблоки в сыром виде способствуют актив-  
ной выработке желудочного сока. Запеченные яблоки  
улучшают перистальтику кишечника, являются хо-  
рошим диетическим питанием. В семенах яблок очень мно-  
го йода, если съедать 5-6 яблочных зернышек, то суточ-  
ная потребность в йоде будет удовлетворена.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Много рецептов  
читала от расширения вен, но какой выбрать наи-  
более эффективный - не знаю. Может, кто-нибудь  
может посоветовать мне, как можно быстро и без  
особых усилий избавиться от болезни вен.

### **Заранее благодарю, М.Ю. ШИШКИ ХМЕЛЯ ОТ РАСШИРЕНИЯ ВЕН**

1 стол. ложку измельченных шишек хмеля заливают  
стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин.,  
охлаждают 45 мин., процеживают, отжимают и доводят  
объем до 200мл. Пьют по стакану 3 раза в день перед  
едой. Отвар можно использовать для компрессов.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как тяжело жи-  
вется астматика знают только они сами и их близ-  
кие. Приступ может начаться в любой момент. Хот-  
я и хотела бы рассказать о своем рецепте против  
приступа астмы.

### **Любовь Александрова ЭФЕДРА ИЗБАВИТ ОТ ПРИСТУПА АСТМЫ**

1-2 ст. л. травы эфедры заливают стаканом кипятка,  
настаивают 30-40 мин. и процеживают. Принимают по  
1 стол. ложке 3 раза в день. Можно использовать и  
такой рецепт: эфедра двуколосковая (трава) - 10 г, кра-  
пива (листья) - 10 г, девясил (корень) - 10 г, тысячели-  
стник (трава) - 15 г, боярышник (цветки) - 15 г, подо-  
рожник (листья) - 15 г, 2 стол. ложки смеси заливают  
стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин.,  
охлаждают 45 мин., процеживают, отжимают и дово-  
дят объем до 200 мл. Пьют 1/2 стакана 3-4 раза в день  
после еды.



Здравствуй, "Семейный лекарь"! Для того, чтобы успокоить печень во время воспаления, я обычно завариваю растение, которое в народе известно как ноготки, или календула. Отвар помогает мне успокоить боли и привести печень в нормальное состояние.

Д. Халиулина

### НОГОТКАМИ ВЫРВИ БОЛЕЗНЬ ИЗ ПЕЧЕНИ

40 г сушеных ноготков (календулы) заварить в 1 л кипятка. Все нужно выпить в три приема за день при воспалении печени.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У меня на ногах появился грибок. Не могли бы вы посоветовать мне какие-нибудь народные методы лечения этого заболевания.

Заранее благодарю, М.Д.

### МОЛОЧАЙ ОТ ГРИБКА

Народный рецепт лечения грибкового заболевания ног: готовят отвар из травы молочая и в нем парят ноги, уже первые две процедуры приносят значительное улучшение и вскоре полное излечение.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Помните загадку про морковку: девица краса - на улице коса? Действительно, морковь - это та девица, которая помогает другим девицам стать красавицами. Я для хорошего цвета лица периодически делаю морковные маски.

Светлана О.

### ДЕВИЦА КРАСА - НА УЛИЦЕ КОСА

Морковный сок или натертая морковь полезны женщинам с плохим цветом лица, вялой кожей, испещренной красными пятнами. Наносите на лицо морковную маску, а через полчаса умойтесь кипяченной водой.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! В переходном возрасте я, насколько помню, никогда не страдала от угрей, как мои ровесницы. Зато когда мне перевалило за двадцать, вдруг обнаружила сначала один, потом другой, третий... И вот мое лицо, особенно лоб, усыпано угрями. Врачи говорили, что это от неправильного питания, плохого обмена веществ. Но я постоянно придерживаюсь диеты оз-

доровительной, поэтому с питанием у меня, в принципе, все было нормально. Я решила действовать сама и нашла вот такой народный метод избавления от угревой сыпи.

Чаркина Т.

### МЯТА - ОТ УГРЕЙ

Мята благотворно действует на жирную кожу. Регулярно протирая лицо настоем мяты (100 г на 1 л), можно избавиться от угревой сыпи. Ванны из мяты (100 г сухих листьев на таз воды) полезны для уставших, отекающих ног.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Наверное, каждый читатель не раз испытывал неловкость от того, что расстройство желудка внезапно настигало его на каком-нибудь ответственном собрании или вечере, приеме или заседании. Но чаще всего мы все-таки это предчувствуем. Так вот, чтобы диарея не застала вас врасплох, рекомендую проверенный желудочный сбор.

Перовская Л.

### ЕСЛИ ДИАРЕЯ ЗАСТАЛА ВАС ВРАСПЛОХ...

Желудочный сбор применяется как вяжущее средство при поносах. Состав: плоды черемухи - 3 ч., ягоды черники - 2 ч., две ст. ложки смеси заливают двумя стаканами кипятка и настаивают 10 мин., процеживают в горячем виде и остужают. Пьют по 1/4 ст. три раза в день перед едой.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Облегчает мои страдания во время простуды с сильным кашлем грудной чай. Но не тот, что продают в аптеке, а тот, что делаю я сама. Предварительно, правда, я летом занималась заготовкой разных трав для этого.

Курина Елена

### ГРУДНОЙ ЧАЙ

Состав грудного чая довольно доступен каждому: листья мать-и-мачехи 4 ч., листья подорожника большого 3 ч. корень солодки гладкой - 3 ч. ст. ложку смеси заливают двумя стаканами кипятка, настаивают 30-40 мин., процеживают. Принимать во внутрь в теплом виде по полстакана 4 раза в день перед едой.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У меня в за-

паснике лечебных средств, которыми я сама лечу своих домашних, есть несколько рецептов от желтухи. Эти средства я пробовала сначала на себе, когда заболела болезнью Боткина, а совсем недавно у меня желтухой переболел сын. И его также вылечила этими народными средствами.

Карина Белова

### ОТ ЖЕЛТУХИ

- Копытень, листья - 1 часть; бессмертник, цветы - 1 часть. 15 г. смеси на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав на 3 часа, процедить. Принимать 1 стакан в течение дня за 3-4 приема.

- Толокнянка, листья - 1 часть; спорыш, трава - 1 часть; кукурузные рыльца - 1 часть; стручки фасоли - 1 часть; прыжник голый, трава - 1 часть. 16 г смеси на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав 3 часа, процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана 3 раза в день.

Реклама

## ЦЕНТРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСАЛ

у нас есть

# ВСЕ!

Адрес: ул. Пролетарская, 108

Работаем с 9.00 до 19.00, в воскресенье с 10.00 до 17.00

без перерывов и выходных

телефон (834-2) 17-10-94

Товары сертифицированы



**Здравствуй, "Семейный лекарь"!** В своей аптечке я всегда на всякий случай держу настойку эвкалипта. Дело в том, что я частенько простываю, и периодически повторяющиеся воспалительные процессы в моем организме - это для меня уже нормальное явление. Но избавляюсь я от этого довольно быстро при помощи той самой настойки эвкалипта. Дело в том, что она обладает противомаларийным, отхаркивающим, сильным антисептическим, обезболивающим, противовоспалительным действием.

*Елена Старцева*

### **НАСТОЙКА ЭВКАЛИПТА**

Применяется внутрь при различных кашлях, заболевании дыхательной системы, малярии, острых желудочно-кишечных заболеваниях, при гриппе, простудных заболеваниях.

Применять настойку внутрь по 15-20 капель на 1/4 стакана кипяченой остуженной воды 3 раза в день. Наружно настойка применяется для полосканий и ингаляций при болезнях горла и дыхательных путей (ангина, ларингиты, насморк, трахеиты, катаральные и гнойные бронхиты, абсцессы легких).

Настойку применяют для промываний и примочек, при гнойных язвах, рожах, абсцессах, флегмонах, гнойных маститах и некоторых гнойных заболеваниях кожи. Для спринцевания при эрозии и язвах матки. Для этого 1 чайную ложку настойки разводят в 1 стакане кипяченой, чуть теплой воды. Настойка применяется для растираний при радикулите, при невралгии и ревматических болях.

**Здравствуй, "Семейный лекарь"!** Где-то слышала, что есть какая-то смесь, которая хорошо укрепляет организм, помогает ему бороться с простудными и даже вирусными заболеваниями. Единственное, что помню, один из составляющих компонентов ее - грецкие орехи. Может, вы знаете, что это за смесь?

### **С благодарностью Татьяна М. ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА**

Употреблять смесь, состоящую из 500 г пчелиного меда, 500 г сливочного масла, 200-300 г измельченных зерен грецкого ореха или лесного ореха, 100-150 г цветочной пыльцы. Все тщательно смешать до получения кашеобразной однородной массы и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день с теплым или горячим молоком.

## **ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ**

По вашей просьбе мы продолжаем печатать письма в рубрику «Читатель помогает читателю». Если Вы и Ваши знакомые сумели победить болезнь, то присылайте нам свои рецепты, с помощью которых Вы излечили недуг.

**Здравствуй, "Семейный лекарь"!** Моего ребенка врачи долгое время записывали в список детей с умственной отсталостью, мол, развивается он медленно, и скорее всего придется отдать его в спецшколу. Я же не верила им, а просто начала заниматься с мальчиком дома дополнительно. А кроме этого, одна бабушка посоветовала мне готовить для моего мальчика вот такие растительные шарики.

*Вакулина Ирина*

### **ПРИ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ У ДЕТЕЙ**

Порошок солодки голой 50 г смешать с пчелиным медом и сделать шарики размером с горошину. Давать детям два раза в день по 5 штук, запивая теплой водой или молоком при плохом развитии, умственной отсталости, слабым детям.

**Здравствуй, "Семейный лекарь"!** Я очень люблю вашу газету и не пропускаю ни одного номера. Больше всего мне интересны народные рецепты. Я считаю, что народ лучше знает, как можно победить тот или иной недуг. На собственном опыте знаю. Когда у меня стало падать зрение, я начала принимать вот такие травы.

*Ольга Скворцова*

### **ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ**

5 ст. ложек молодой крапивы кипятить в 200 мл воды 3 - 5 мин. Пить 3 раза в день за 30 мин. до еды. Одновременно принимать по 1 - 2 чайной ложке муки ячменного солода 2 раза в день после еды. Крапиву принимать до появления цветков.

**Здравствуй, "Семейный лекарь"!** Если вы хотите, чтобы волосы у вас росли быстрее, то можете последовать моему совету. Как-то я постриглась неудачно, и мне очень хотелось, чтобы они у меня как можно быстрее отросли. В этом мне помог вот такой способ быстрого роста волос.

*Э.Ю.*

### **ДЛЯ РОСТА ВОЛОС**

Мыть голову следует утром или в течение дня, но не на ночь. После мытья волосы протереть и укутать голову на 30 мин. другим сухим полотенцем. Репчатый лук натереть на терке и перемешать с медом в соотношении 4:1. Втереть смесь в корни волос и оставить на 40 мин. Затем смыть теплой водой без мыла.

**Здравствуй, "Семейный лекарь"!** С читателями любимой газеты хочу поделиться рецептом, который избавляет от пигментных пятен. Кстати, пробовала его применять против веснушек - тоже помогает.

*Мария Светкина*

### **МАЗЬ ОТ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН**

Сто граммов ядрышек из косточек вишни растолочь и залить 0,5 литра оливкового или подсолнечного масла. Настоять две недели в темном месте, процедить, отжимая через несколько слоев марли.

**Здравствуй, "Семейный лекарь"!** Женщине трудно сохранить свое здоровье в наше время, когда она работает целый день, и на личную жизнь, как говорится, не остается времени. Иной раз и за собой следить нет сил, отсюда - болезни, воспаления. В этих случаях я пью травяной настой.

*Александра Волгина*

### **ОТ ЖЕНСКИХ ОПУХОЛЕЙ**

Настой шалфея: 1 чайную ложку шалфея лекарственного высыпать в 0,5 л кипятка и кипятить ровно 3 минуты, затем процедить, шалфей удаляют, а в отвар добавляют по одной чайной ложке мяты, мелиссы, зверобоя продырявленного и настаивают еще 10 минут. Настой выпивают за день. Срок лечения - до выздоровления.



Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда у меня начинают "шалить" почки (часто бывает, что я их застужаю), я делаю для себя уже проверенный долгими годами и многими людьми чай. Он состоит из трав, которые при желании можно было собрать летом, а сейчас вполне возможно купить все это в аптеке.

Кирилл Ветров

### ПОЧЕЧНЫЙ ЧАЙ

Хвощ полевой - 1,5 части, крапива двудомная - 1 часть, спорыш - 1 часть, зверобой продырявленный - 0,5 части. Всё смешать. Взять 1/2 чайной ложки смеси, залить 2/3 стакана кипятка и настоять 10 минут, процедить. Отцеженный остаток сбора залить 2 стаканами горячей воды и кипятить 10 минут, процедить. После этого оба настоя слить в одну посуду, долить выкипевшую воду. Чай пить только три недели: утром натощак, в обед - перед едой, вечером - перед сном. После перерыва в 3 недели курс можно повторить. Во время приёма почечного чая исключить из диеты мясные супы, говядину и свинину.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Зимой наш организм часто подвержен переохлаждению. Это может вызвать различные простудные заболевания. Если у вас кашель, используйте следующие средства. Мне они всегда помогали, и очень быстро.

Шарова Т.

- От продолжительного грудного кашля следует вытереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха внутреннего свиного сала или топленого масла. Прибавить к свиному салу (1 ст. ложка) 1 ч. ложку скипидара.

- Порезать на мелкие кусочки и кипятить 10 луковиц и 1 головку чеснока в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавить меда. Доза: по столовой ложке каждый час в течение дня.

- Гоголь-моголь (яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом) помогает от кашля, если его есть натощак

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда я была в гостях у своих родственников, они настоятельно рекомендовали мне постоять под кроной орешника. Потом тетя рассказала удивительные истории, связанные с этим деревом, которые я и хотела бы пересказать читателям любимой газеты.

П.Д.

### ДЕРЕВО-АПТЕКА

Орех грецкий - дерево-аптека. Листья богаты дубильными веществами, эфирными маслами и витаминами. Используют их обычно несколько недозрелыми для настоек, настоев, отваров, мазей и т. д. Внутрь принимают как средство, улучшающее обмен веществ, при атеросклерозе, как вяжущее и закрепляющее. Наружно - при различных кожных заболеваниях. Зеленый сочный околоплодник изгоняет аскарид и солитеров. Листья издавна используются как хорошее инсектицидное средство, отпугивающее моль, мошку, комаров и других насекомых. Выделяемые листьями фитонциды убивают болезнетворных микробов, поэтому воздух под кроной грецкого ореха чище.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда у меня начинается расстройство желудка, или диарея, известная всем из рекламных роликов, я принимаю настойку из грецких орехов (рецепт - ниже). Кроме этого, этот рецепт одновременно укрепляет мужскую силу. Поэтому мой рецепт, наверное, подойдет больше мужчинам.

Дмитрий Розов

### ГРЕЦКИЙ ОРЕХ БОРЕТСЯ С ДИАРЕЕЙ

Перегородки из 100г. грецких орехов заливают стаканом 70-процентного спирта, настаивают в темном мес-

те при комнатной температуре в течение 6-8 дней, после чего настойку процеживают. Принимают по 6-8 капель, разведенных в 1 стол. ложке охлажденной кипяченой воды, 3-4 раза в день.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Издавна на Руси считалось, что корень девясила обладает девятью волшебными силами и исцеляет от девяти болезней. А дело все в том, что он благотворно действует на организм, способствуя тому, чтобы он работал, как часы, способствуя но от этого улучшается обмен веществ, человек реже болеет и легко справляется со всеми напастями.

Ольга Гаврилова

### ДЕВЯСИЛ - ДЕВЯТЬ СИЛ

Используют корень девясила для улучшения пищеварения и обмена веществ, при болезнях почек и печени, диатезе и экземах. Весной можно приготовить прекрасный тонизирующий напиток, если к березовому соку добавить отвар корня девясила в соотношении 4:1 и, перемешав, принимать по полстакана три раза в день перед едой.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Много разных средств знает народ, чтобы избежать болезни. Для этого мы собираем травы, выискиваем лечебные свойства растений и в корнях, и в листьях. Но знаете ли вы, что обыкновенный помидор, который мы кушаем в салате или закатываем в банки на зиму, тоже обладает лечебными свойствами.

Елена Рощина

### ПОМИДОРНЫЙ ЛЕКАРЬ

\* Хорошо снимает похмельный синдром, для чего в стакан положите 2 ст. л. сливок, 1 размолотый мускатный орех, 1 сырое куриное яйцо и залейте доверху томатным соком, размешайте и выпейте.

Очень хорошо помидор помогает при кожной сыпи. Для этого разрежьте зрелый плод и протрите ломтиками болезненные участки кожи.

\* При грибковых поражениях кожи томатную пасту или пюре используют для ежедневного 2-3-разового смазывания пораженных участков.

\* Рецепт жаропонижающей смеси: томатный сок - 75 г, яблочный сок - 75 г, свекольный сок - 25 г, лимонный сок - до 1 ч. л. Перемешать и принимать по неполному стакану 3-4 раза в день.

\* Оранжевые сорта помидоров хорошо укрепляют иммунитет. В виде сока помидор употребляют 20 дней. 10 дней - перерыв, затем курс лечения повторить.

### Реклама


**САРАНСКИЙ ДОМ НАУКИ И ТЕХНИКИ**

курсы:

- ✓ Бухгалтерского учета, программа "1С:Бухгалтерия"
- ✓ Компьютерной подготовки
- ✓ Секретарь-референт
- ✓ Парикмахер

**ПОДГОТОВКА ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИИ В, ВС**

Не останься за обочинной!



17-46-88  
17-42-87

17-88-29  
17-19-41

Ждем Вас по адресу: ул. Пролетарская, 39, комн. 26, 27.

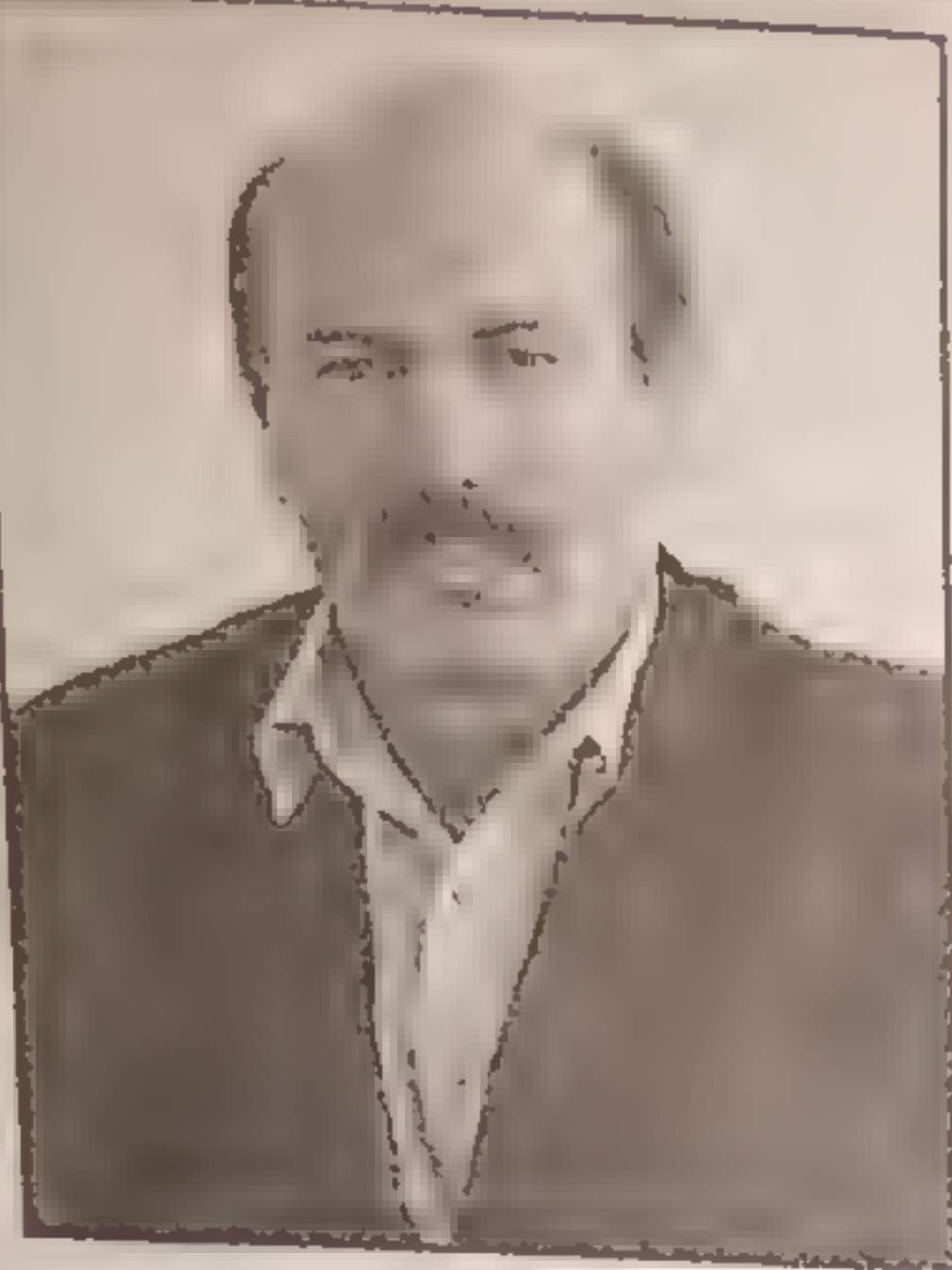


Здравствуй, "Семейный лекарь"! Чем мы чаще всего бодем? На этот вопрос каждый ответит по-разному. Но есть ряд заболеваний, характерных своей распространенностью и хроническим характером. Народная медицина предлагает множество рецептов от подобных заболеваний. Эти отвары, настойки и растирания с успехом заменят вам дорогостоящие фармацевтические препараты, предлагаемые многими аптеками. А главное - Вы будете абсолютно уверены - на вас работает кладовая природы, а не современная изощренная химия. Наша косметика готовится в домашних условиях из доступных продуктов питания, растений, трав.

Зоя Константиновна приглашает учеников

Народная медицина рекомендует для лечения острого бронхита и заболеваний дыхательных путей следующее: в стакан молока насыпать столовую ложку сухой травы шалфея, вскипятить на слабом огне, остудить, процедить и вскипятить еще раз. Пить перед сном в теплом виде. С успехом бронхит лечится нутряным топленным салом, которое применяют с теплым молоком (1 дес. ложка на стакан молока).





Итак, уважаемые читатели, натяните на себя идиотскую улыбку и с этим выражением лица пойдите у зеркала 5 минут. Постояли?  
Не правда ли, все грустные, тревожные мысли ушли?! Что же при этом происходит? Сделаем небольшой экскурс в психофизиологию. Не буду вас пичкать научными терминами, скажу просто.

При изменении "мышечного корсета" (вы улыбнулись, приняли осанку победителя), то вынуждены меняться эмоции и мысли, т. к. происходит их синхронизация с эмоциональным центром. Существует центр синхронизации мышц, настроения и мыслей, который вырабатывает так называемый "гормон радости", который в свою очередь через кровь по приказу головного мозга направляется к нездоровому органу и таким образом влияет на наше состояние, т. е. выздоровление. Все просто и понятно. Так "работает" механизм саморегуляции организма. В центре мы учим специальным техникам и методикам, с помощью которых вы сами можете влиять на свое настроение путем поднятия эмоций, внутреннего настроя на полное выздоровление.

Если человек беден, не реализован как личность, болен, значит, его мировоззрение ошибочно? И это мировоззрение нужно поменять. Как? Путем внутреннего самоутверждения, раскрытия всех своих гениальных возможностей. И этому вы также обучитесь в центре. Но не только обучитесь. Уже с первых дней занятий вы почувствуете улучшение своего здоровья, появятся уверенность в своих силах, откроются пути и возможности к реализации своих планов.

## ЧУДЕСА СВОИМИ РУКАМИ

Внезапное недомогание выбивает из привычной колеи и меняет все планы. Все без исключения ждем быстрого и верного выздоровления от какой-нибудь, пусть даже не чудо-таблетки, но таблетки, уж точно. Конечно, улучшение наступает, но оно, к сожалению, временное. Но мы-то думаем, что это и есть полная и безоговорочная победа над недугом. И тут-то приключаются серьезные болячки, а причина им, как правило - недолеченная хворь, которая переходит в хроническое заболевание. А хроническое заболевание - это и есть приговор здоровью! И приговор, как все мы думаем, окончательный, и обжалованию не подлежит! Неправда, ситуация не такая уж безвыходная. Ведь это не тупик, это всего лишь лабиринт, выход из которого довольно легко найти, если придерживаться определенной стороны.

Ведь столько оздоровительных систем, цель которых очистить, оздоровить организм, повысить его сопротивляемость к болезням. Нужно лишь правильно, скажем даже удачно выбрать для своего организма ту или иную методику. Лучше всего остановить свой выбор на той системе, которая убивает не только болезнь, но и ее причину, которая, не больше и не меньше, а ровно как предоставит возможность вашему организму научиться самовосстановлению. Причем научить

свой организм этому вы сможете сами, а не кто-то, кто будит это делать за вас. То есть принимать активное участие в своем излечении. Именно на этом принципе основана учебно-оздоровительная система академика М.С. Норбекова. Именно эту систему и использует Анатолий Иванович Савочкин, и которую, пройдя курсы и избавившись от недугов, сможете использовать и вы. Вы спрашиваете, зачем же вам она потом понадобится, если после 8-ми дневного курса мы будем совершенно здоровы? Кстати, не только здоровье возможно восстановить. Вы будите смотреть на жизнь совершенно по-иному. Те моменты жизни, которые просто убивали вас, станут разрешимыми. А все благодаря тому, что развитие способности к самовосстановлению, саморегуляции - ядро данной системы. Для успешного достижения поставленной цели применяется как воздействие на тело, прежде всего упражнения для позвоночника в сочетании с массажем биологически-активных точек головы, так и восстановление душевного равновесия путем специальной тренировки эмоций, чувств, воображения. Согласно методике Норбекова научившись управлять своими эмоциями, каждый получит ключ, с помощью которого может запустить механизм выздоровления. Волю, веру в себя и свои силы можно и нужно тренировать.

Самое плохое, что есть в каждом из нас - это пассив-

ность, которая собственно вместе с рядом иных факторов и является причиной состояния. Наша надежда - «волшебная» таблетка. Ну нет, нет в природе таких лекарств. Уничтожьте свою лень, ведь она и только она мешает выздороветь многим из нас! Но и это не вся проблема. Каждый, несомненно, индивидуален, и, вероятно, поэтому каждый так стремится получить индивидуальное внимание к своему "я". Но эффект системы достигается именно тем, что все присутствующие работают вместе и слаженно.

Все это и многое другое позволит уже на пятый день очень сильно измениться. Вы не только забудете о своих болячках, но и преобразитесь внешне. Жизнь станет ярче, появится огромная сила и желание дальнейшей счастливой жизни, (конечно, тут не обойдется без уникальных упражнений) распрямится спина. Ощущение того, что сбросили с себя что-то очень тяжелое, что давно носили на плечах, заставит почувствовать крылья за спиной. А главное, о чем мы уже не раз говорили в

глаза влюбленных.

Положитесь на Анатолия Ивановича: у него есть внушительная статистика, примеры из практики. Примеры говорят сами за себя. По пятибалльной системе эти самые примеры оценивают систему Норбекова на все пять баллов.

И поверьте, чудес нет! Все реально. И главное - в системе все настолько переплетено, что, работая над коррекцией зрения, по ходу восстанавливаются и другие органы нашего организма. Люди, прошедшие курс у Анатолия Ивановича, с удовольствием проходят курс по второму и даже по третьему кругу.

Многие говорят о том, что наконец-то изменили в своей жизни то, что давно уже не нравилось, но что приходилось терпеть, тратя на это остатки сил и полагая это неизменным. А ведь, и правда, вернув здоровье, смотришь на жизнь совершенно по-иному.

### Реклама

#### "ЦЕНТР САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА"

приглашает пройти 8-ми дневный курс занятий по системе саморегуляции организма, разработанной на основе методики академика М. Норбекова

Мы предлагаем вам возможность справиться с целым рядом заболеваний:

- болезни органов зрения,
- гипертония и гипотония,
- заболевания желудочно-кишечного тракта,
- гинекологические и урологические заболевания,
- депрессивное состояние, избыток веса,...
- и многое другое

т. (834-2) 55-76-52, 17-46-88

Занятия состоятся 1 и 21 ноября 2002 г. в 18 ч. в ДОМЕ НАУКИ И ТЕХНИКИ, ул. Пролетарская, 39. Лиц. №002237, выдано Министерством здравоохранения, СНИЛС №073421 от 28.04.02 г.



# В БОРЬБЕ С... ПНЕВМОНИЕЙ

## КТО ВХОДИТ В "ГРУППУ РИСКА"?

- \* мужчины
- \* дети и пожилые люди
- \* больные диабетом
- \* страдающие хроническими заболеваниями легких (бронхитом, бронхиальной астмой), а также иммунодефицитом
- \* курильщики
- \* хронические алкоголики

## КАКИЕ СИМПТОМЫ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ?

- \* Внезапное повышение температуры с ознобом
- \* "Вторая волна" повышения температуры при гриппе или ОРВИ
- \* Длительный сухой или влажный кашель на фоне простудного заболевания
- \* Кашель с гнойной мокротой или с прожилками крови
- \* Боль в грудной клетке при глубоком дыхании или кашле
- \* Одышка в спокойном состоянии, учащенное сердцебиение
- \* Слабость, потливость, головная и мышечные боли.

Вообще понятие "пневмония" объединяет целую группу заболеваний, которые проявляются воспалительным процессом в легких. Вызывают этот процесс, как известно, микробы (пневмококки, стафилококки, стрептококки, синегнойная палочка), вирусы гриппа А, В, С, парагриппа, аденовирусы и грибки. Имеет ли значение, кто из них спровоцировал острую пневмонию? Да, имеет. Каждый микроорганизм влияет на заболевание по-своему и требует соответствующего подбора антибиотиков (к. примеру, пневмония, вызванная стафилококком, протекает особенно тяжело).

Отыскать истинного виновника пневмонии в каждом конкретном случае могут микробиологи, выявляющие возбудителя из так называемого биологического материала (мокроты, смыва из бронхов, полученного при бронхоскопии).

Однако диагноз "воспаление легких", как и много лет назад, ставит врач, который терпеливо простукивает и прослушивает легкие. Эти ветхые методы подчас дают больше информации, чем рентгенография. (Хотя для трудных случаев существует компьютерная томография.)

Только врач может решить, лечиться вам дома или в больнице. Если он настаивает на госпитализации, не сопротивляйтесь. Если же вы остались дома, почаще проветривайте комнату. Прохладный воздух облегчает дыхание, стимулирует отхождение мокроты, улучшает сон. И как можно больше пейте (до 2,5-3 литров в сутки). Хороши клюквенный и брусничный морсы, фруктовые и овощные соки, настой шиповника.

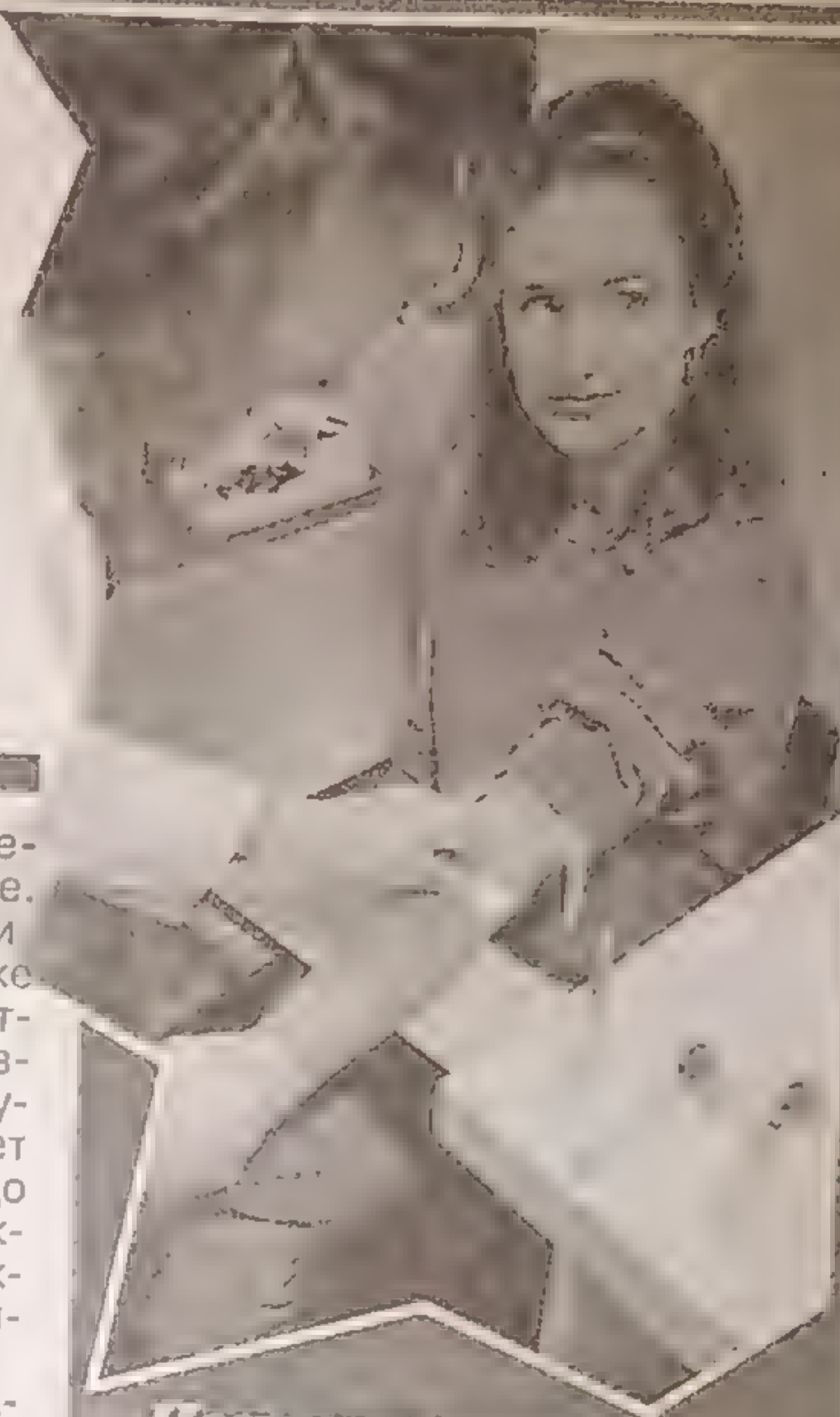
Антибиотики принимают, как правило, 7-10 дней. Не меньше. Нельзя прекращать их прием по собственному усмотрению (потому, например, что нормализовалась температура) - это приведет к размножению устойчивых к данному антибиотику микроорганизмов. Зачастую лечение антибиотиками осложняется дисбактериозом, дисбалансом микробов, заселяющих наш кишечник. Для восстановления нормальной флоры проводится курс лечения препаратами бифидо- и лактобактерий.

Что касается кашля, уменьшить его вам помогут Балтикс, Интуссин, Стоптуссин, Бромгексин. При нарушении проходимости бронхов назначают средства, снимающие бронхоспазм, - Атровент, Платифиллин или комбинированные препараты типа Солутана, Аскорила, Эфатина. В комплексное лечение включают аскорбинку (витамин С), токоферол (витамин Е), аевит (витамин А+витамин Е), а также витамины группы В. Иммуитет поддержат мягкие иммуномодуляторы - например, препараты эхинацеи и природные адаптогены: экстракт элеутерококка, настойка женьшеня, китайского лимонника, апилак (маточное молочко пчел).

Конечно, лечить осложненную пневмонию труднее. Если у вас плеврит или гнойный процесс, запасайтесь терпением. Недолеченная пневмония может дать старт такому тяжелому заболеванию, как бронхиальная астма.

Лучший способ полностью восстановить здоровье после воспаления легких - отдохнуть в санатории пульмонологического профиля. Такие санатории, как правило, расположены в лесной зоне, в низкогорье или на морском побережье.

Елена Широкова,  
кандидат медицинских наук



**Наш организм, ослабленный борьбой с гриппом, стрессами и авитаминозом, весной может капитализировать. И тогда лучшая часть весны придется провести в постели с пневмонией. Как избежать этого? Характерное затемнение на рентгенограмме - достоверный признак воспаления легких. Медицина сейчас располагает прекрасными диагностическими методами и мощным арсеналом антибиотиков, поэтому от пневмонии погибают редко. Однако на один выявленный случай заболевания приходится несколько скрытых, чреватых осложнениями.**



## ГОЛОВОЙ НА СЕВЕР

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАСЫПАТЬ  
И ПРОСЫПАТЬСЯ

От того, как мы спим ночью, зависят наше самочувствие и, следовательно, настроение и трудоспособность в течение всего дня. Можно проспать сутки и встать абсолютно разбитым и невыспавшимся, а можно отличным образом отдохнуть за пять-шесть часов. Чтобы ваш сон был именно сном, а не забытием, из которого вы выходите через силу с лицом без признаков свежести и с ощущением "разбитого тела", надо приложить некоторые старания. Разобраться, от чего же все-таки зависит эффективность нашего сна, нам помогла психолог Вероника Казарновская.

Качество нашего сна в первую очередь зависит от кровати. Поэтому, как поставить кровать, - вопрос не только интерьера. Человек наделен разного рода энергетическими полями, которые определяют его физическое и эмоциональное состояние. Эти поля определенным образом ориентированы. В зависимости от того, в какую сторону ляжет ваша голова, эти поля будут либо соответствовать полям Земли, либо им противоречить. Чтобы противоречия не возникало, спать следует головой на север. Таким образом мы подключаемся к энергетическим потокам планеты и подпитываемся от них, в противном же случае вступаем с ними в неравное единоборство. Если особенности планировки вашего жилища не позволяют поставить кровать изголовьем на север, допустимо установить кровать изголовьем на восток. Но не на юг или запад.

Нужно также правильно выбрать матрас, на котором вы спите. Здесь важен баланс между мягкостью и упругостью. С одной стороны, матрас должен "принимать во внимание" рельеф нашего тела, с другой - не должен проминаться до пола под его весом. В первую очередь рекомендую исключить из обихода пуховые перины. Матрас должен быть пружинистым. Колоссальное значение для высыпания имеет подушка. От ее габаритов и способности не превращаться в блин под тяжестью головы зависит прямота шеи и всего позвоночника. Идеальная подушка представляет собой упругий валик диаметром около двадцати сантиметров. Лучше всего спать вообще без подушки - так укладывают спать малышей, так полезно спать и взрослым.

Что касается одеяла, то оно не должно быть ни слишком жарким, ни слишком холодным. То есть не должно вызывать обильного потоотде-

ления, но и зябнуть под ним вы тоже не должны. Тем более что спать следует при открытом окне или, на худой конец, форточке. Чем свежее и прохладнее воздух, тем сон здоровее.

Время для сна тоже необходимо выбирать грамотно. В идеале, чтобы человеческий цикл полностью соответствовал природно-солнечному, засыпать следует с наступлением темноты, а с восходом солнца. Ясно, что такой режим доступен не многим. Но стараться

должно и поверхностное.

Способов борьбы с бессонницей множество, некоторые подходят всем, некоторые - индивидуально. Главное - обойтись без фармацевтики: употребление снотворных может привести к лекарственной зависимости. Уж лучше рюмка коньяка на ночь, но спиртным, конечно, тоже злоупотреблять не следует. Многим помогает теплая пятнадцатиминутная ванночка для ног на ночь: это отвлекает кровь от головы и тем самым успокаивает деятельность мозга. Замечательное средство для снятия напряжения, накопленного за день, - семя укропа, отваренное в хорошем портвейне: ставите на огонь, доводите до кипения и кипятите 15 минут. Принимать по 50 граммов отвара перед сном.

Может оказаться, что трудное засыпание, бессонница связаны вовсе не с круговоротом мыслей, а, например, с повышенной чувствительностью кожи к материалу постельного белья. Попробуйте экспериментальным путем подобрать наиболее приятный для вас тип ткани и степень ее накрахмаленности. А бывает по-другому: человек может спать хоть на власянице, хоть на голых досках и при этом быть нетерпимым к любому, даже самому ничтожному, постороннему звуку. Можно использовать беруши, а можно изолироваться от звуковых помех медитационными средствами, как в случае с надоедливыми думами. Нужно усилием разума выстроить вокруг себя сферу или купол, не позволяющие звукам проникать внутрь. При этом вы можете все слышать, но все это вас уже не касается и не мешает.

Полезно овладеть и техникой выхода из сна. Прекрасный глубокий сон может пойти насмарку из-за безграмотного поспешного просыпания. Когда ваш только что очнувшийся мозг начинает вяло откликаться на внешние раздражители, не торопитесь немедленно открывать глаза и тем более вскакивать с кровати. Просыпаться следует медленно, иначе настроение будет испорчено минимум на полдня. Начните пробуждение с простейших физических упражнений в положении лежа на спине. Сначала вытяните пятки поочередно, потом - вместе. Затем уберите из-под головы подушку и по возможности дольше держите затылок на весу. Это стимулирует кровообращение. Через некоторое время появится ощущение бодрости, и глаза откроются сами собой.

ко сну же до двенадцати часов ночи. сна до полуночи. два утренних при свете дня естественно, это и практически вред своему здоровью. стоит нервничать, если вы мало спите, но при этом высыпаетесь: норма сна колеблется от четырех до двенадцати часов.

Начинать готовиться ко сну нужно за пару часов. Приучайте себя к мысли, что скоро пора спать. Время от времени проговаривайте про себя: "Как приятно поспать", "Скоро лягу" или "А дети уже спят". Чтобы подолгу не ворочаться, пытайтесь уснуть, нужно прежде всего максимально расслабиться физически и эмоционально. Лучше делать это, лежа на спине, но если прошедший день принес вам много нервного напряжения, попытайтесь заснуть, свернувшись калачиком. Мысленно исследуйте свое тело - убедитесь, что в нем нет напряженных участков. Затем сконцентрируйтесь на каком-нибудь приятном образе - представьте себе, например, журчащий ручеек. Разглядывайте его неотрывно, слушайте, как он журчит, и постепенно сливайтесь с ним. Можно представлять себе тающий кусочек льда, облака, плывущие за горизонт. Многим помогает заснуть имитация сна. Это совсем просто: расслабляете тело, снимаете напряжение с лица и начинаете имитировать дыхание спящего: замед-

нужно все надцати часов. Каждый час ночи идет за ними. Спать противостоит многим людям - во здравии. Не чать, если вы



# КАК УКРЕПИТЬ

Снижение защитных сил организма приводит к частым и продолжительным респираторным и желудочно-кишечным инфекциям, тяжелому течению заболеваний, хроническим микозам, кандидозам, герпесу. Пониженный иммунитет негативно отражается на трудоспособности, внешности, личной жизни и приносит массу страданий. Это не только болезненность и слабость, а еще и шелушащаяся потрескавшаяся кожа, землистый цвет лица, тусклые секущиеся волосы, ломкие слоющиеся ногти, плохая осанка, некрасивая походка, потухший взор, отвратитель-

антимикробных и антигрибковых медикаментозных препаратов. Зашкальный прием антибиотиков - это просто общепланетарное бедствие! Все деловые люди хотят поскорее выздороветь. На всех языках звучит фраза: «Некогда мне болеть!» И горсть антибиотиков в рот. Ну какая же

шапок и шарфов!

Чтобы не зависеть от температурных колебаний окружающей среды и не заболеть сразу с наступлением холодов, нужно закаляться, причем закаливать организм можно начинать в любом возрасте. Совет старый, уже поднадоевший, но действенный: закаливание заметно

**Иммунитет - это защитная реакция организма, способность противостоять действию болезнетворных агентов, которая обеспечивает целостность и биологическую стабильность. Благодаря иммунитету организм побеждает болезни и выздоравливает. Некоторые инфекционные заболевания (например, корь и краснуха) человек боится «заболеть» и потому его организм не реагирует на возбудителей. Тем не менее, если тело контактирует с болезнью,**

ное состояние десен и зубов.

Что же снижает иммунные силы организма и как этому противостоять?

Прежде всего нам вредит современная экологическая обстановка - плохие еда, вода, воздух, инсектициды, гербициды, радионуклиды.

Враг иммунитета номер два - это стресс. Постоянные стрессы дома, на работе, в государстве... Стрессов не избежать - им надо уметь противостоять. В семье все зависит и от мужчины, главы семьи, и от женщины, создательницы домашнего очага. Если в семье друг друга берегут, то и болеют меньше. Что касается стрессов на работе, то какой бы тяжелой и сложной работа ни была, большое значение имеет микроклимат в коллективе: доброжелательное отношение друг к другу способствует укреплению иммунитета.

На иммунитете пагубно отражаются как избыточный вес, так и недостаточный. Известно, что толстые болеют чаще и дольше, а чрезмерно худые мерзнут и легко простужаются от малейшего сквозняка. У женщин неумеренная деятельность по

сбросу лишнего (а подчас и нелишнего) килограммов и сантиметров частенько наносит сокрушительный удар по иммунитету. Неправильное питание - это еще одна беда нашего времени. Однообразное питание, белковая недостаточность, исключение жиров из пищи, варварские диеты по усовершенствованию фигуры... Иммунитет ослабляют также и излишества в еде: когда желудок и кишечник постоянно набиты плохо переваренной тяжелой пищей.

Иммунитет снижают дурные привычки: спиртное и курение. Спиртное допустимо в разумных пределах: небольшие количества сухих вин и светлых сортов пива даже поощряются - это стимуляторы пищеварения и обмена веществ. Но, к сожалению, большинство людей не ограничивается сухими винами и небольшими количествами.

Сильно вредит иммунитету бесконтрольный прием

иммунная система это выдержит?

На иммунной системе остро отражаются переутомление и недосыпание. Режим, нормированность работы - это очень важно. Если уж работа связана с аврами, постарайтесь потом хорошенько отдохнуть. Не переутомляйтесь! Если нарушен сон, его обязательно надо наладить. Вконец замучила бессонница - попробуйте "усыпляющие" травы, ароматерапию, медитацию. Ни в коем случае не "подсаживайтесь" на снотворные таблетки! А то совсем ничего не останется ни от сна, ни от иммунитета!

В целях укрепления иммунитета не стоит пренебрегать таким элементарным советом, как тепло и удобная одежда. Сколько барышень получили циститы, разгуливая в мороз в тонких колготках, и сколько кавалеров имеют хронические бронхиты и трахеиты из-за того, что обходились без

укрепляет иммунитет. Закаляются по-разному: воздушные ванны, водяные ванночки для ног, постепенные холодные души, обтирание льдом. Чего нельзя делать - начинать закаливание резко: велика вероятность простудиться.

Укреплению иммунитета содействует употребление витаминно-минеральных комплексов. Благодаря своей роли в обменных процессах в организме, витамины и минералы оказывают значительное влияние на функции различных органов и систем организма, в том числе и на иммунную систему.

Крепкого иммунитета вам, а остальное все приложится!

Ольга Зайкина,  
кандидат биологических наук, ведущий научный сотрудник  
Института иммунологии  
МЗ РФ

# ИММУНИТЕТ





# ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ЗАПАХОВ

Египетская царица Клеопатра страдала от бессонницы. Спасалась она от недуга тем, что велела набивать свою подушку розовыми лепестками. В результате сон ее становился глубоким, а сновидения приятными. Современные исследования показали, что розовое масло содержит компоненты, обладающие транквилизирующими и снотворными свойствами.

История рассказывает также об одном городке, который избежал охватившей всю средневековую Англию эпидемии холеры. И все потому, что население городка поголовно занималось выращиванием и дистилляцией лаванды. А спустя столетия француз Гатефосс экспериментально подтвердил антисептические свойства лавандового масла, применяя его при лечении солдат во время первой мировой войны.

Сегодня применение эфирных масел в нетрадиционной медицине становится все более популярным. Взять такой простой пример. Часто после тяжелого трудового дня, когда вы с ног валитесь от усталости, но от той же усталости не можете заснуть, посидите в своем палисаднике или ближайшем сквере - и хороший сон обеспечен.

Ну а если ни своего, ни близкого городского садика нет, что делать тогда? Неужели оставаться один на один с усталостью и бессонницей? Вот тут-то и приходит на помощь ароматотерапия.

Классический метод этой отрасли нетрадиционной медицины - ингаляция, или насыщение воздуха в помещении летучими субстанциями эфирных масел. Для этого масло разбалтывают в определенном количестве воды, которая нагревается в специальной ароматотерапевтической печи при высокой температуре. В зависимости от величины помещения требуется до десяти капель соответствующего эфирного масла. При отсутствии специальной печки или недоступности ее по цене сойдет и конфорка обычной кухонной плиты.

Лечение каждого конкретного заболевания или недомогания требует применения соответствующего эфирного масла или смеси масел. Например, для снятия стресса, вызванного нынешним бешеным темпом жизни, рекомендуется такая смесь: лавандовое масло - 4 капли, абрикосовое масло - 3 капли, гераневое масло - 2 капли и розмариновое масло - 1 капля.

Лучшее масло получается из лаванды, растущей в Крыму, на Кавказе и во французской провинции Прованс. Оно является одним из

ценнейших и эффективнейших средств, применяемых в ароматотерапии. Его приятный цветочный запах широко используется также в парфюмерии. Это масло снимает депрессию, усталость - как физическую, так и умственную - бессонницу, а также оказывает обезболивающее и противовоспалительное действие.

Используйте как антидепрессант масло из кожуры апельсинов. Лечение им проводится главным образом методом ингаляции. Его еще называют лекарством против страха, так как оно избавляет от патологической боязливости. Снимает оно и нервное напряжение, перевозбужденность, бессонницу. Если вы будете применять его при массаже и ваннах, то сможете избавиться от мышечных судорог и спазмов. Однако в последнем случае обращайтесь с апельсиновым маслом осторожно, так как неумелое его использование может вызвать раздражение кожи.

Еще одним ценным эфирным маслом, обладающим широким целебным диапазоном, считается розмариновое. Оно было известно еще в древности. Это масло произведет омолаживающий эффект и укрепит иммунную систему. Оно также снимет физическую и умственную усталость, улучшит память, поможет лечить нарушения деятельности нервной системы.

Родина масличной герани - дельта Нила. Но сегодня такую герань выращивают и в Средней Азии. У нее тот же приятный запах, что и у домашней разновидности этих цветов. Гераневое масло действует главным образом как антидепрессант. Кроме того, оно благотворно влияет на процессы кроветворения и лимфообращения в организме.

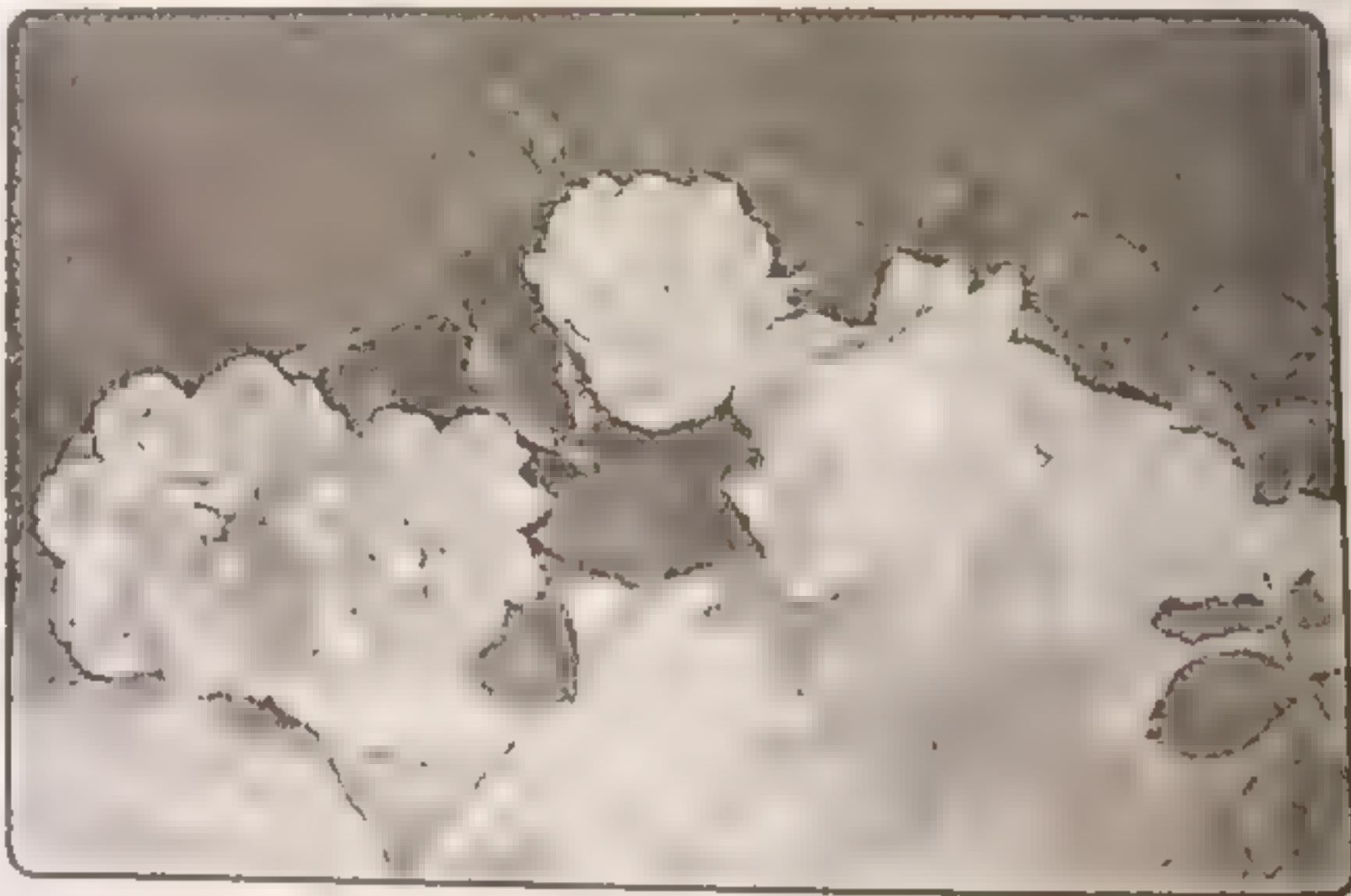
Рассказывая о различных эфирных маслах, нельзя обойти вниманием розовое масло. Оно обладает самым прекрасным цветочным запахом. Его терапевтические возможности известны с древних времен: это успокаивающее, омолаживающее и обезболивающее воздействие.

Сосновое масло можно получить из

хвои любой сосны. Используйте только свежее сосновое масло, так как оно быстро окисляется. Это средство для укрепления иммунной системы. Его антисептические свойства используйте при лечении дыхательных путей. Вдыхание его паров поможет при гриппе, ангине, воспалении пазух, кашле, различных видах инфекций дыхательных путей, а также при умственной усталости.

Перед тем как приобрести то или иное эфирное масло, обратите внимание на следующие моменты.

Эфирные масла дороги. Это объясняется очень малым их содержанием в сырье, а также ограниченным числом мест произрастания культур, из которых они производятся (за исключением соснового масла). Поэтому при приобретении эфирного масла внимательно изучите этикетку и проверьте все виды



ее защиты, чтобы вам не всучили подделку.

Вторая важная проблема - хранение эфирных масел. Им вредит все: и воздух, и свет, и тепло, и влажность. Ко всему этому добавляется их собственная летучесть, из-за которой они быстро испаряются. Поэтому масла следует хранить в герметично закрываемых флаконах из темного стекла и обязательно в прохладном месте.

Если эти условия соблюдены, ставьте водную взвесь масел на огонь и наслаждайтесь запахами или принимайте ванну с добавкой ароматических масел. Это принесет не только эстетическое наслаждение, но и фармацевтический эффект.

**Малгожата ТУМИДАЙ,**  
польский фитотерапевт



Осенью, да и зимой, погода может меняться резко, неожиданно, на что организм не всегда успевает своевременно среагировать. Поэтому, в отличие от лета, в осенне-зимний период люди чаще болеют. Но этого можно избежать. Польский журнал "На здоровье" предлагает целый комплекс мер для самозащиты от коварств осенней и зимней погоды.

Начнем с того, как справляться с перепадом температуры в сторону похолодания. А температура за день запросто может опуститься на 8-10 градусов. И если летом это переносится относительно легко (подумаешь, сколько там за окном - 30 жары или 20 тепла - все равно на пляж ехать можно), то в холодный сезон организм ощущает это более остро и соответствующим образом реагирует.

Оказывается, такой температурный скачок высвобождает из клеток вещество под названием гистамин. Это провоцирует развитие аллергических реакций у людей, которые к ним предрасположены. Особенно подвержены такой метеоаллергии астматики. Им иногда достаточно выйти на холод из теплого помещения, чтобы начался приступ. Что уж тогда говорить о температурных перепадах в атмосфере.

Но из-за высвобождения гистамина пострадать от аллергии может и в общем-то не подверженный ей человек. Что вам в этом случае делать?

Прежде всего, конечно, следите за прогнозом погоды и накануне похолодания уменьшите объем пищевого рациона. Из него также следует исключить жареные и острые блюда, цитрусовые, шоколад, специи, пряности, сладкое и алкоголь. Кроме того, снизить аллергическую настроенность организма вам помогут настои из корней одуванчика, плодов тмина, ты-

уменьшается содержание защитных белков. Один из них - иммуноглобулин А - защищает слизистые оболочки ваших дыхательных путей, а второй - иммуноглобулин М - "держит оборону" внутри организма. Осенью и зимой падает активность ферментов, от которых зависит и активность лимфоцитов - главных защитников вашего организма.

Не стоит переоценивать

пособность повысится.

А против сырости на улице следует защищать горло и грудь плотной шерстяной тканью. Носить ее нужно не поверх одежды, как шарф, а на голое тело. Раздражая рефлекторные зоны дыхательных путей, такой "панцирь" будет поддерживать в них "боевой дух". Колется, конечно, но надо терпеть - здоровы будете. Комплект "боевых дос-

## ДЕРЖИТЕ ОБОРОНУ

### КАК ИЗБЕЖАТЬ ОСЕННЕ-ЗИМНИХ БОЛЯЧЕК

свои силы, рассчитывая на здоровье, даже кажущееся вам железным. Не ленитесь принимать по утрам по одному драже ундевита, закапывайте в нос несколько капель интерферона или сока алоэ, отжатого из листьев. Альтернативный вариант - смазывать слизистую носа оксалиновой мазью. Все это для профилактики. И хотя бы час надо проводить на свежем воздухе. Соответственно и одевайтесь потеплее - все-таки не июль на дворе.

Осенью на улице обычно повышенная влажность: выше 80 процентов. Такое же случается во время зимних оттепелей. В это время человеческий организм острее реагирует на холод. Увеличивается вероятность подхватить простуду, а также воспалительные заболевания почек и суставов. Способствует появлению этих недугов и контраст между сыростью на улице и слишком сухим воздухом в квартире.

Как только начинают топить, влажность падает до 30 процентов. А комнатная атмосфера, почти лишенная влаги, высушивает слизистую оболочку и нарушает работу так называемого мерцательного эпителия, который как бы выметает сор из бронхов, трахеи и носа. Поэтому следует повышать влажность в квартире. Это несложно. Достаточно расставить банки с водой около батарей, на подоконниках и просто на полу там, где их нельзя ненароком зацепить ногой. Влажность поднимется, и вы будете чувствовать себя комфортнее, да и работос-

пехов" дополняет шерстяная шапочка, закрывающая лоб и затылок, а также шерстяной поясничный пояс и носки. Помимо простуды, такой комплект защищает еще и от гайморита и радикулита.

И еще об увлажнении домашней атмосферы в квартире. Можно не расставлять банки, а просто купить аквариум. Он очень хорошо реагирует на влажность в жилище осенью, зимой и весной, в отопительный сезон. Не мешает устраивать дома и настоящий дождик, поливая растения не из лейки или чайника, а из опрыскивателя.

Если же вы почувствовали сухость в носоглотке или дискомфорт из-за появившихся в носу корочек, ваш дыхательный аппарат следует обработать. Надо набрать теплой минеральной воды без газа или раствора соли в резиновую грушу, ввести носик груши в ноздрю, нагнуться над раковиной и плавно выжать жидкость. При этом надо стараться, чтобы у вас не было дискомфортных ощущений. Процедуру повторите два-три раза, а затем промойте другую половину носа.

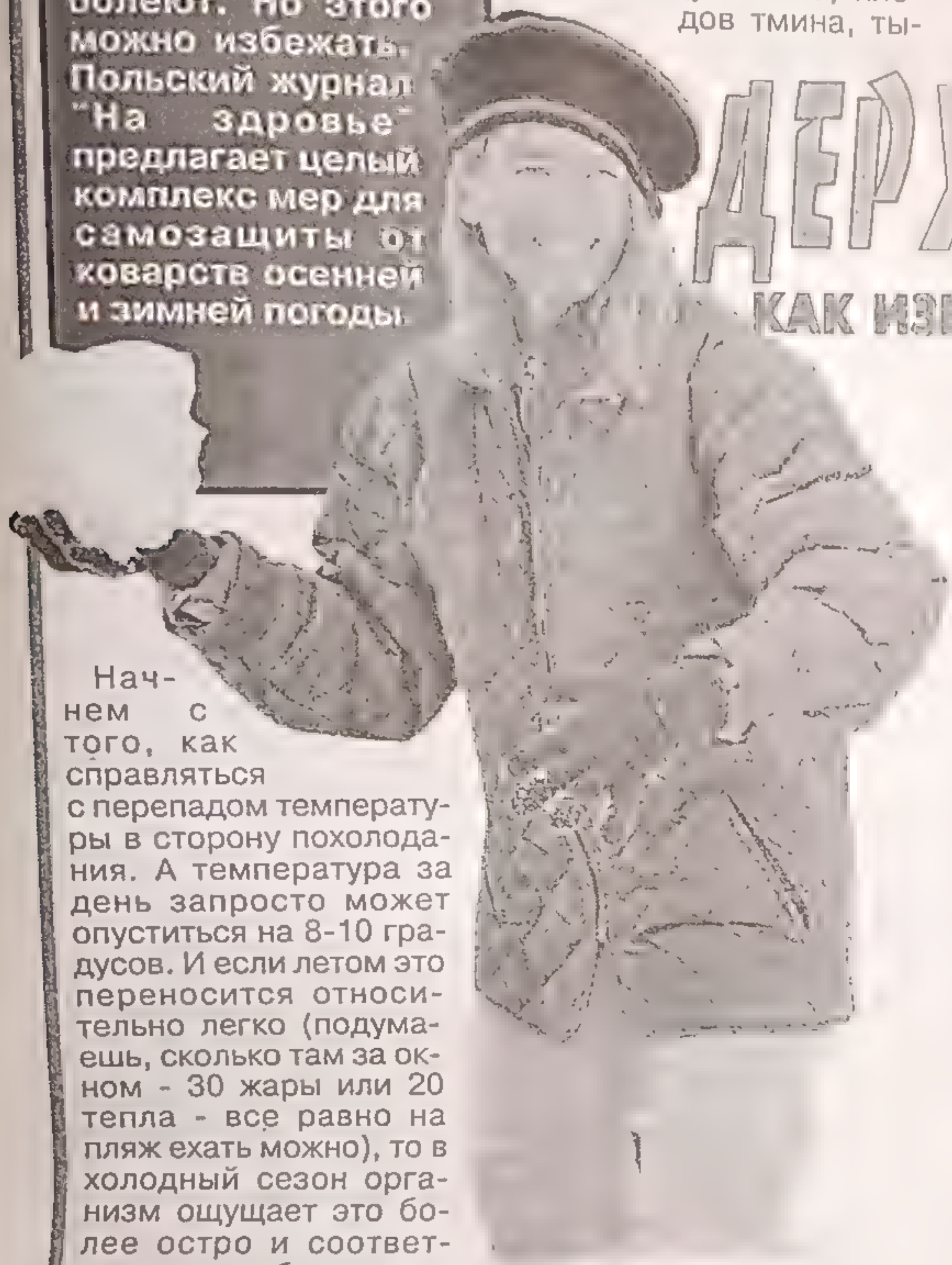
Сильный ветер на улице вызывает переохлаждение, затрудняет дыхание и истощает нервную систему. Если есть возможность отложить прогулку, отложите ее, пока ветер не утихнет. Если же все равно выходить надо, то оденьтесь потеплее.

Татьяна ГУРЬЕВА

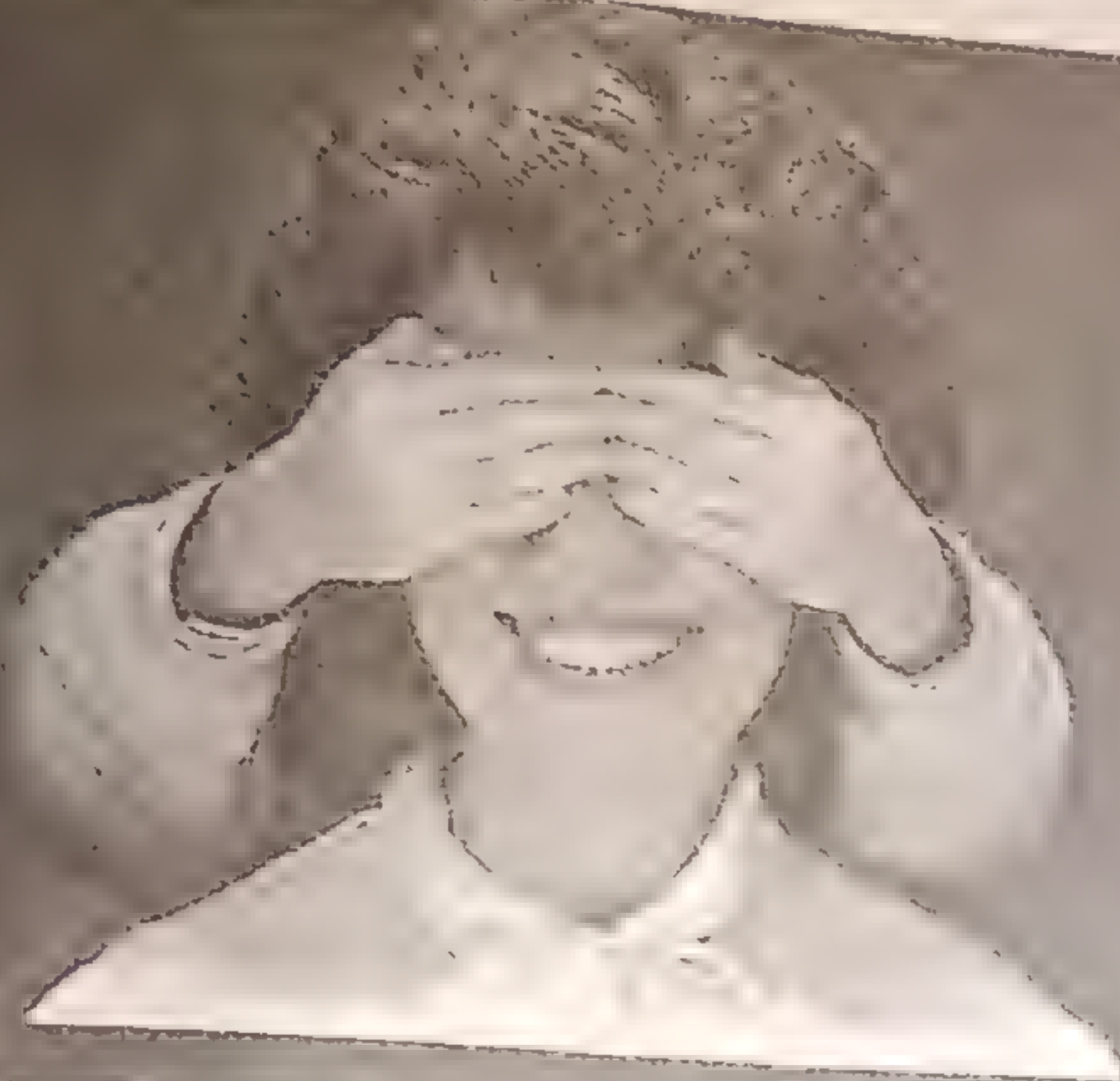
сячелистника, ромашки, полыни и плодов огородного укропа. А лучше сделайте настой из смеси этих компонентов. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и охладите. Принимайте по три столовые ложки за полчаса до еды три раза в день.

Надо также избегать мест, в которых курят, если вы сами не курите. Табачный дым способствует развитию аллергических реакций так же, как и домашняя пыль. Средство борьбы с последней хорошо известно: влажная тряпка и открытая форточка.

Холодный атмосферный фронт наступает и на иммунную систему. В крови







# ПОЗНАЙ СЕБЯ

Самые первые признаки заболевания — это слабость, быстрая утомляемость, головная боль, боли в области сердца, в области желудка, в области кишечника, в области мочевого пузыря, в области половых органов. Для людей с заболеваниями сердца, для людей с заболеваниями желудка, для людей с заболеваниями кишечника, для людей с заболеваниями мочевого пузыря, для людей с заболеваниями половых органов характерны бледный (белый) цвет лица, кашель, одышка и озноб. Другим внешним проявлением легочных болезней является изменение состояния кожи и волосяного покрова тела, подмышечных впадин, бровей, ресниц и лобка.

Вы постоянно находитесь в тоскливом, грустном настроении, с трудом просыпаетесь по утрам, у Вас отсутствует жизненная энергия, постоянно сдерживаете свое желание нагрудить окружающим, плохо спите, временами вам хочется расплакаться без особого повода, очень быстро устаете без видимых причин, все вокруг раздражает, не можете сосредоточиться ни на чем, дела не ладятся, все валится из рук, вас преследуют несчастья. У Вас дисбактериоз.

Размеры сердца характеризует длина ключиц, и чем они длиннее, тем больше сердце. От его здоровья зависит функционирование всех органов и систем. Наиболее патологические факторы для сердца — страх, печаль, волнение и беспокойные заботы.

У всех людей кожа неодинакова, так как ее состояние и вид зависит от многих факторов. При определении типа кожи необходимо учитывать и общее состояние организма (перенесенные заболевания, наличие возможных патологических нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, эндокринной и других систем). Образ жизни (профессия, питание, стрессовые ситуации, спорт и т. п.), и неблагоприятные факторы внешней среды могут явиться причиной различных патологических процессов, таких как обезвоживание, нарушение пигментации и др.

# ТРАВЫ, КОРНИ, ЦВЕТЫ

В народе обменный полиартрит неправильно называют ревматизмом, или подагрой (хотя подагра и считается разновидностью этого полиартрита). А еще считается, что победить обменный полиартрит почти невозможно. Уверяю вас: это не так, просто нужно заниматься собой серьезно.

Первое и главное — диета с курсами голодания хотя бы по полтора дня (с субботы на воскресенье). Повторять каждую неделю или провести более серьезный 7-10-дневный курс лечения голодом под контролем врача. Переходить к приему пищи нужно очень осторожно: в первые дни только свежие фруктовые и овощные соки. Еще важнее — недоедать, придерживаясь вегетарианского стола. Ежедневно — минимум 500 г свежих овощей (особенно полезны морковь, капуста, свекла, петрушка, сельдерей) и фрукты (яблоки, сливы, груши, арбуз).

Избегайте эссенций, жареного, соли, заменяя ее морской капустой. Чрезвычайно полезны лечебные растения, особенно спорыш (птичий горец), подорожник, травушка-муравушка, растущая по деревенским тропкам и дорожкам. В день необходимо хотя бы 10 г травы в настое.

Второе место по эффективности занимает пырей ползучий, весной — его листья, от снега до снега — корни (по 5 г в день в отваре). Третье место я отдал бы бруснике — и ягодам, и листьям — по 8 г в день в настое, потом — корни репейника (лопуха большого), тоже в отваре по 10 г в день, четвертое — корочкам арбу-

за (в отваре) и дыни. Хороши одуванчик (цветы, листья, корни), крыжовник, рябина, смородина, в том числе и ее листья.

Итак, корни прокипятите в отваре минут 30 в кастрюле, а листья, цветы — в настое, держа их на водяной бане (кипящей воде) 20 минут. А из круп лучше всего подойдет неочищенный овес, трижды вымоченный рис, проросшая пшеница. В чай кладите листья смородины, крыжовника, брусники, малины, облепихи, мяты, ромашки, вишни. Полезны сосание подсолнечного масла по 2 столовые ложки в течение хотя бы 15 минут. Эта процедура «высасывает» вредные вещества, избыточные соли. Затем масло нужно выплюнуть.

Очень эффективны сауна и обильное питье. Для местного рассасывания солей и разработки суставов обязателен самомассаж суставов между ладонями по 2-3 раза в день, а вечером — втирание в них скипидарной мази, чередуя ее с мазью прополиса через пару недель. Обязательна и лечебная гимнастика — ежедневно хотя бы по 5-10 минут. Важно, конечно, и разумное закаливание организма.

**Валентин СЕРГЕЕВ,**  
кандидат  
медицинских наук,  
президент  
Института натуропатии





Речь пойдет о том самом предменструальном синдроме (ПМС), о котором многие слышали. Однако мало кто точно знает, что это такое. Этот синдром знаком большинству женщин. Многие за несколько дней (от 1-14) до начала месячных жалуются на незначительные тянущие боли внизу живота, "раздутость" живота, боль в груди, а порой ощущения достигают такой силы, противостоять которой могут только болеутоляющие средства.

## По секрету всему свету

Иногда женщина не в силах ничего делать, и ей приходится лежать в постели 2-3 дня. ПМС часто проявляется отечностью, нарушением ритма сердца, плохим аппетитом, а иногда совсем наоборот непреодолимым желанием поест чего-нибудь. Таких симптомов, связанных с ПМС, может быть до 150, в том числе и психическое расстройство. Нередко ПМС приводит к резкому усилению сексуального влечения (с 5-7 дня до начала менструации). Некоторые женщины просто изматывают своих партнеров до изнеможения. Возможно, это просто обычное возбуждение. С другой стороны, повышенное влечение, порой, идет на пользу. В этот период важно эмоциональное здоровье женщины. Она чувствует себя разбитой, раздраженной.

### СО МНОЮ ЧТО-ТО ПРОИСХОДИТ...

Считается, что ПМС начинается из-за гормонального нарушения. Также не исключено, что тянущая боль внизу живота появляется потому, что менструация в матке уже началась, а шейка матки не раскрылась. Значит, матка растягивается от крови и слизи, которые должны выйти. Такое растягивание и приводит к болям.

### НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПЕРЕНЕСТИ ПМС

Ваше состояние облегчат такие препараты, как но-шпа, баралгин, очень эффективен препарат нурофен и спазмолитические средства. Такие лекарства способны полнос-

тью снять болевые ощущения.

Если вы раздражены, у вас постоянно меняется настроение, возникает желание плакать, попробуйте принять успокоительные средства, такие как:

- \* пустырник;
- \* валериана;
- \* чашка чая с мятой. Мята (особен-

ки ПМС являются отдых и сон. Установите график сна, постарайтесь вовремя ложиться вечером и не слишком долго отсыпаться утром.. Высыпайтесь и побольше отдыхайте до начала ПМС.

### КОЕ-ЧТО О ПИТАНИИ ВО ВРЕМЯ ПМС

Ограничьте хотя бы на время ПМС употребление кофе, крепкого чая. Будьте осторожны с шоколадом, ведь он учащает сердцебиение и может вызвать перевозбуждение. Хотя некоторым женщинам и кажется, что с его помощью можно снять депрессию, лучше не злоупотреблять шоколадом. Старайтесь есть поменьше жирных продуктов и масел, которые способствуют воспалительным процессам. Исключите из рациона пряности, соль, острые приправы. Пейте больше воды (примерно 1,5 литра в день, но не более).

### ПОБОЛЬШЕ ПРИЯТНЫХ ЭМОЦИЙ

Старайтесь поменьше переживать и нервничать. Создайте вокруг себя хорошую обстановку, которая поможет вам расслабиться.

Утром и вечером принимайте контрастный душ. Завершите процедуру прохладной водой. Больше гуляйте, дышите чистым воздухом, но не перегружайте свой организм. Принимайте витамины и минеральные вещества. Витамин B6 и магний снимут раздражительность и усталость, избавят от депрессии. Очень важен кальций, который участвует в процессе свертываемости крови.

Юлия Абдулина

### БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!!!

**Забудьте о бане.** Во время ПМС, как и в течение всех месячных, нельзя посещать баню с первого по последний день. Высокая температура может спровоцировать сильнейшие боли, а менструация затянется. Если вы не уверены в своем организме, лучше не рискуйте. (это относится к женщинам, страдающим миомой и эндометриозом). Во время ПМС можно посещать спортзал. Регулярные физические упражнения пойдут вам на пользу. Но учтите, что заниматься можно только на кардиотренажерах, выполнять силовые упражнения верхней частью туловища, бегать трусцой. Занятия увеличивают приток кислорода во всем организме, повышают тонус и во время и после занятий выделяется гормон хорошего настроения.

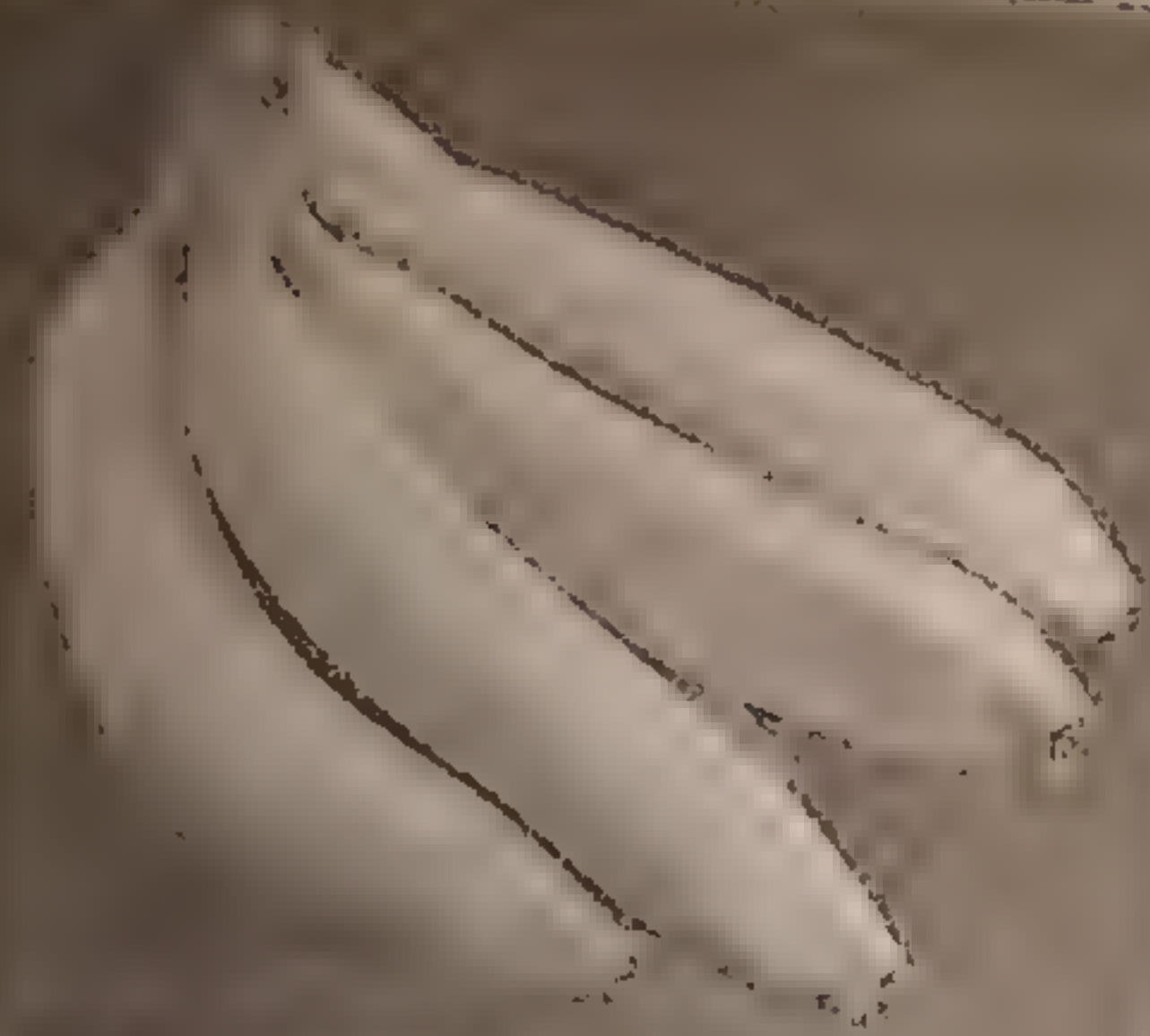
но, перечная) улучшает обмен веществ, обладает противосудорожным успокаивающим и обезболивающим действием;

- \* стакан молока с ложечкой меда.

Все вышеперечисленные успокаивающие препараты положительно влияют на работу нервной системы. Лучше начинать курс приемы обезболивающих за день-два до начала ПМС. Заведите дневник и записывайте в него все свои ощущения в дни, когда начинается проявление синдрома. Вы будете точно знать, за сколько дней нужно начинать принимать лекарства.

Не менее важным для профилакти-





## СЪЕШЬ БАНАН И УСПОКОИСЯ

Когда у вас или у ваших детей экзаменационная сессия либо предстоят вступительные экзамены в вуз, нервы всех домочадцев в это время испытывают повышенное напряжение. А как говорят в народе, все болезни тоже от нервов. Как же поддержать в этот стрессовый период свой организм?

Тому, кто сдает экзамены, следует принимать каждое утро по 1-2 таблетки или драже витамина С. Это восстанавливает силы и улучшает умственную деятельность.

Но одной аскорбиновой кислоты мало - надо еще и грудиться, чтобы не провалить экзамен. Самые продуктивные часы для усиленной подготовки к испытанию - с десяти утра до двенадцати дня, а вечером - с шестнадцати до восемнадцати.

Что же касается волнующихся родителей, то им полезно в такие периоды ежедневно съедать по три-четыре банана, содержащий в них сератонин прибавит оптимизма.

Такие советы дают польские медики.

# КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СТРЕССА

Не успеешь и глазом моргнуть как сессия уже "на носу". А некоторые впрочем уже сейчас сидят за учебниками, потому как экзамены со дня на день. В связи с этим - вопрос: что делать, если голова трещит, глаза слипаются, завтра экзамен, а еще не читано полконспекта? Из-за такого состояния появляется нервозность, добавим чувство усталости и в итоге невозможность что-либо выучить, сконцентрировать свое внимание на чем-то. В конечном результате может быть заваленна сессия, и как следствие расстройства - стресс. Не будем доводить до такого состояния, а потому заранее позаботимся о благополучно сданной сессии. И воспользуемся следующим оригинальным рецептом.

Чтобы воспользоваться этой методикой надо иметь под рукой как минимум ванну и пачку соли. Желательно также добыть магнитофон, как приятное и важное дополнение.

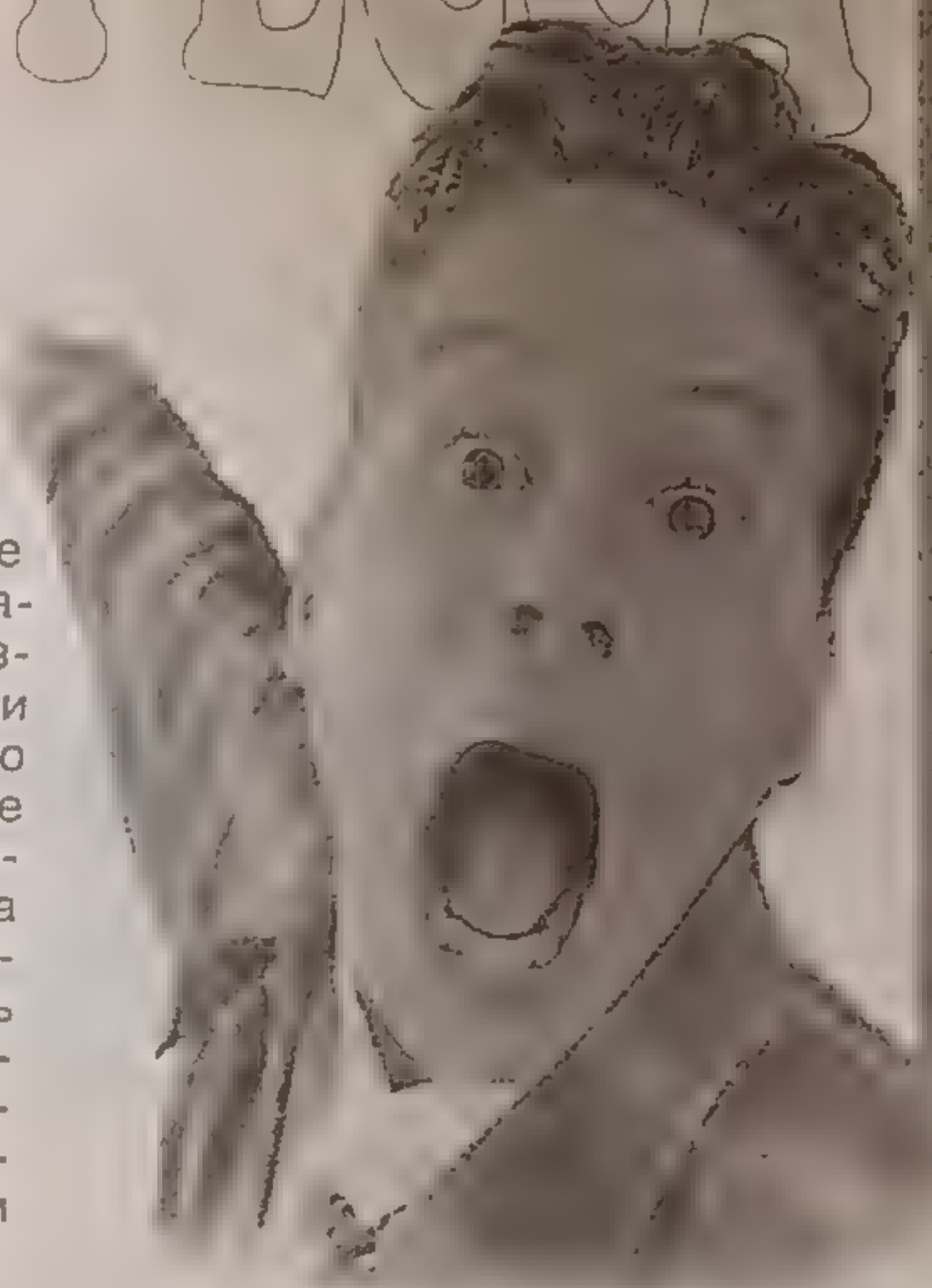
Суть метода, разработанного в начале 50-х годов американским невропатологом Джоном Лилли из

штата Мериленд и успешно забытого благодаря дарами потомками, чрезвычайно проста: налить ванну воды, доведенной до температуры тела, насытить солью до получения кон-

центрированного раствора, погрузиться в него, погасить свет. В первые десять минут лежания в тишине будет ощущаться определенный психологический дискомфорт, вызываемый коварной мыслью об идиотском времяпрепровождении. Но надо пересилить себя, представить, что плавно скользишь по волнам вниз по течению реки. Здесь и поможет магнитофон с записью пения птиц и шелеста листьев. Если правильно настроиться, то последние 50 минут пролетят, как одно мгновение.

Этот метод гарантирует, что часовой сеанс даст отдых, сравнимый с 8-10 часовым крепким сном.

Но и это не все. Оказывается, во время "плавания" активное зрелое полушарие головного мозга заснет, а правое, способное воспринимать внешнюю информацию, будет бодрствовать. Именно поэтому эксперименты с изучением, скажем, иностранного языка дали поразительные результаты: за один сеанс такого плавания человек способен заучить в два-три раза больше слов, чем при самой напряженной зубрежке.





В одном из номеров мы уже останавливались на такой проблеме как грипп. В чем же основная опасность гриппа? В риске развития постгриппозных осложнений. Наиболее часто встречаются следующие виды осложнений:

- \* бактериальная пневмония;
- \* ринит, синусит, бронхит, отит;
- \* осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы;
- \* мышечные осложнения;

чем она отличается от эпидемии?

Во время эпидемии гриппом заболевают большое количество людей в определенном регионе (стране, районе, городе). Продолжительность эпидемии 3-6 недель. Заболевание обычно вызывается вирусами, похожие серотипы которых уже вызвали заболевание ранее. Поэтому у большинства населения есть частичный иммунитет к данному типу вируса.

В случае пандемии грипп поражает одновременно большое количество людей

людей будет госпитализировано;

\* от 88000 до 300000 человек умрет.

Если экстраполировать эти данные на Россию, то:

\* до 120 млн. человек будет инфицировано;

\* до 60 млн. человек заболеют;



# ПОЧЕМУ ГРИПП ОПАСЕН

\* обострения хронических заболеваний.

Вопреки широко распространенному мнению, что грипп - это обычная болезнь, которой люди болеют каждый год, и ничего страшного не происходит, грипп - это заболевание, часто приводящее к смертельному исходу. Показатели смертности от гриппа в мире составляют 0,01-0,2%, а средние ежегодные потери достигают в масштабах разных стран десятков тысяч человек, включающих в основном, детей первых лет жизни и пожилых людей. Смертность среди лиц 5-19 лет составляет 0,9 на 100000 человек, среди лиц старше 65 лет - 103,5 на 100000 человек.

Самая многочисленная "группа риска" - это, в данном случае, пожилые люди, страдающие хроническими болезнями. Смерть при гриппе наступает от интоксикации, кровоизлияний в жизненно важные центры (головной мозг), от легочных осложнений (пневмония, эмпиема плевры), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Что такое пандемия и

в разных странах. В этом случае заболевание вызывается новыми серотипами вируса гриппа, к которым восприимчива подавляющая часть населения. Поэтому вирус может распространяться с очень высокой скоростью и вызывать заболевание в особо тяжелой форме.

Какие последствия могут быть от пандемии гриппа?

Потери от глобальных эпидемий гриппа (пандемий) могут быть очень велики. Так, пандемия гриппа 1918-1919 годов, получившая название "испанки", унесла более 20 млн. жизней, т. е. в 2 раза больше, чем первая мировая война (по последним данным эта цифра занижена как минимум в 2 раза, в настоящий момент потери от "испанки" насчитывают 40-50 млн. человек). По прогнозам специалистов, новая пандемия гриппа может привести к серьезным последствиям:

\* (данные для США): до 200 млн. чел. будет инфицировано;

\* от 40 до 100 млн. заболеют;

\* от 18 до 45 млн. будут нуждаться в амбулаторном лечении;

\* от 300000 до 800000 че-

\* до 30 млн. человек будут нуждаться в амбулаторном лечении;

\* до 500 тыс. человек будет госпитализировано;

\* до 200 тыс. человек умрет.

Когда случится следующая пандемия?

Следующая пандемия гриппа неизбежна, однако никто не знает, когда именно она произойдет. По наблюдениям пандемии случаются в среднем каждые 30-40 лет. В настоящее время вирус гриппа А (H3N2) циркулирует уже более 30 лет. Поэтому пандемия может начаться практически в любой момент.

Почему гриппом чаще болеют зимой?

Заболевания регистрируются в течение всего года, резко нарастая в холодное время года, чему способствует скученность населения в помещениях и некоторые другие сезонные факторы. В Северном полушарии в местах с умеренным климатом он появляется, в основном, в зимние месяцы, к весне-летнему периоду заболеваемость снижается. В Южном полушарии вспышки гриппа бывают в период между маем и сентябрем. В тропических регионах за-

болевание не проявляется сезонно, хотя частота и сила инфекции очень похожи на проявление инфекции в умеренных зонах.

Вспышки могут быть в любое время года, но наиболее часто при смене погоды, как, например, в период муссонов в Индии.

Я общался с человеком, который на следующий день заболел. Какие шансы у меня теперь заболеть гриппом (мог ли я от него заразиться)?

Человек становится заразен в конце инкубационного периода. (то есть незадолго до того, как у него появляются признаки заболевания). Максимум достигается через 1-2 дня после начала заболевания. После 5-7-го дня болезни концентрация вируса в выдыхаемом воздухе резко снижается, и больной становится практически неопасным для окружающих. Большую эпидемическую опасность представляют больные со стертыми и субклиническими формами. Оставаясь на ногах и продолжая вести активный образ жизни, они успевают заразить большое число людей.

Владимир  
Аристархов





## ОАО «МОРДОВМЕТАЛЛОТОРГ»

ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ

## ТРУБЫ:

водо-газопроводные  $\Phi$  от 15 до 50  
т/с электросварные  $\Phi$  57\*3,5 до 159\*4,5  
бесшовные от 76 до 133.  
профильные квадратные от 15\*15 до 80\*80  
водо-газопроводные оцинкованные  $\Phi$  от 15 до 89

## СОРТОВОЙ ПРОКАТ

уголок от 25 до 125  
швеллер от 6,5 до 30  
круг от 10 до 25  
квадрат 10, 20  
балка 16, 20, 24 м, 25, 35, 36 м  
катанка 6,5; 8

## КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОКАТ

круги; шестигранники

## ЛИСТОВОЙ ПРОКАТ

Лист тонкий г/к от 2 до 3 мм  
Лист тонкий Х/К от 0,5 до 3 мм  
Лист толстый г/к 4 до 40 мм  
Лист оцинков. 0,55 мм; 0,7 мм; 1 м.  
ПРОВОЛОКА ОК  $\Phi$  1,4-5; ВР-1  $\Phi$  4-5; ОЦ  
 $\Phi$  2, 2,5; сварочная  $\Phi$  1, 2; 3

колючая

ТРОС  $\Phi$  от 2 до 24

СЕТКА "РАБИЦА" 20\*20\*1,4; 35\*35\*1,8;  
50\*50\*2; оц. 50\*50\*2; 35\*35\*2,5; 35\*35\*2;  
45\*45\*2,8

ЭЛЕКТРОДЫ МР-3 пс; АНО-4 пс, ипс

## ОТВОДЫ

ГВОЗДИ от 16 до 200, шиферные, толевые,  
двухголовые.

◆ БОЛТЫ, ГАЙКИ, ШУРУПЫ,  
◆ ДЮБЕЛИ,  
◆ ПРИПОЙ ПОС 30  
◆ ЛОМЫ, ПЕЧНОЕ ЛИТЬЕ  
◆ ЗАДВИЖКИ ЧУГУННЫЕ  $\Phi$  50-100  
◆ ЗАПОРНАЯ АРМАТУРА  
◆ РАДИАТОРЫ ЧУГУННЫЕ  
◆ ЛОПАТЫ, ОЦИНКОВАННАЯ  
ПОСУДА

◆ ВАННЫ СТАЛЬНЫЕ, ЧУГУННЫЕ  
◆ ШПАЛЫ ПРОПИТАННЫЕ  
◆ ЗАПОРНАЯ АРМАТУРА  
◆ ЛАКОКРАСОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ  
◆ ОЛИФА  
◆ ГАЗОПЛАМЕННОЕ ОБОРУД.  
◆ ПОДШИПНИКИ  
◆ ЛАМПЫ ЛОН  
◆ БИТУМ СТРОИТЕЛЬНЫЙ БН 90/10  
◆ САУНА  
◆ ДОСКА ПОЛОВАЯ  
◆ ОБШИВКА, ПЛИНТУС  
◆ ОБНАЛЧКА  
◆ ДВЕРЬ ФИЛЕНЧАТАЯ  
◆ ПЛИТКА ОБЛИЦОВОЧНАЯ  
◆ КАРБИД КАЛЬЦИЯ  
◆ СТЕКЛО ОКОННОЕ  
◆ РУБЕРОИД РКП-350, РКК-400  
◆ ШИФЕР 7-и, 8-и-волновый  
◆ ШИФЕР ПЛОСКИЙ  
◆ ШИФЕР ЦВЕТНОЙ  
◆ ФАНЕРА (березовая) 4,8,10, 12 ММ  
◆ ДВП 1, 22\*2,745; 1,22\*2,44  
◆ ДСП 1750\*3500\*16  
АБРАЗИВНАЯ ПРОДУКЦИЯ

круги шлифовальные

зеленые, белые

от 125\*20\*32 до 400\*40\*76

БРУСКИ

шлифшкурка 8, 10, 16, 20, 25, 32, 40, 50

## АДРЕС

г. Саранск, Александровское  
шоссе, 39 Контактные  
телефоны:  
8342/ 29-44-91, 29-42-93, 29-44-  
35, 24-59-86  
Торговый центр "Хозяин" ул.  
Войнова, 3  
Тел.: 72-99-52  
ул. Косарева, рынок "Заречный"  
"Баягине", ул. Войнова, 3 «а»  
(продукты питания) тел.: 72-25-75  
"Хозяин", ул. Энгельса, 17  
Тел.: 33-74-39  
б.Эрзи, 12, тел.: 56-63-71

**ДЛЯ КРУПНООПТОВЫХ  
ПОКУПАТЕЛЕЙ  
ДЕЙСТВУЕТ ГИБКАЯ  
СИСТЕМА СКИДОВ !**

\* ГАЗОПЛАМЕННОЕ  
И СВАРОЧНОЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ  
\* ПОДШИПНИКИ  
\* ЛАМПЫ ЛОН  
\* ЭМАЛИ ПФ, НЦ  
\* БИТУМ строительный  
БН-90/10

Реклама

## ДОРОЖНАЯ АПТЕЧКА

Об основных лекарствах  
надо знать и помнить. Хотя  
бы самое основное: что  
можно применять дома без  
предварительной консуль-  
тации с врачом.

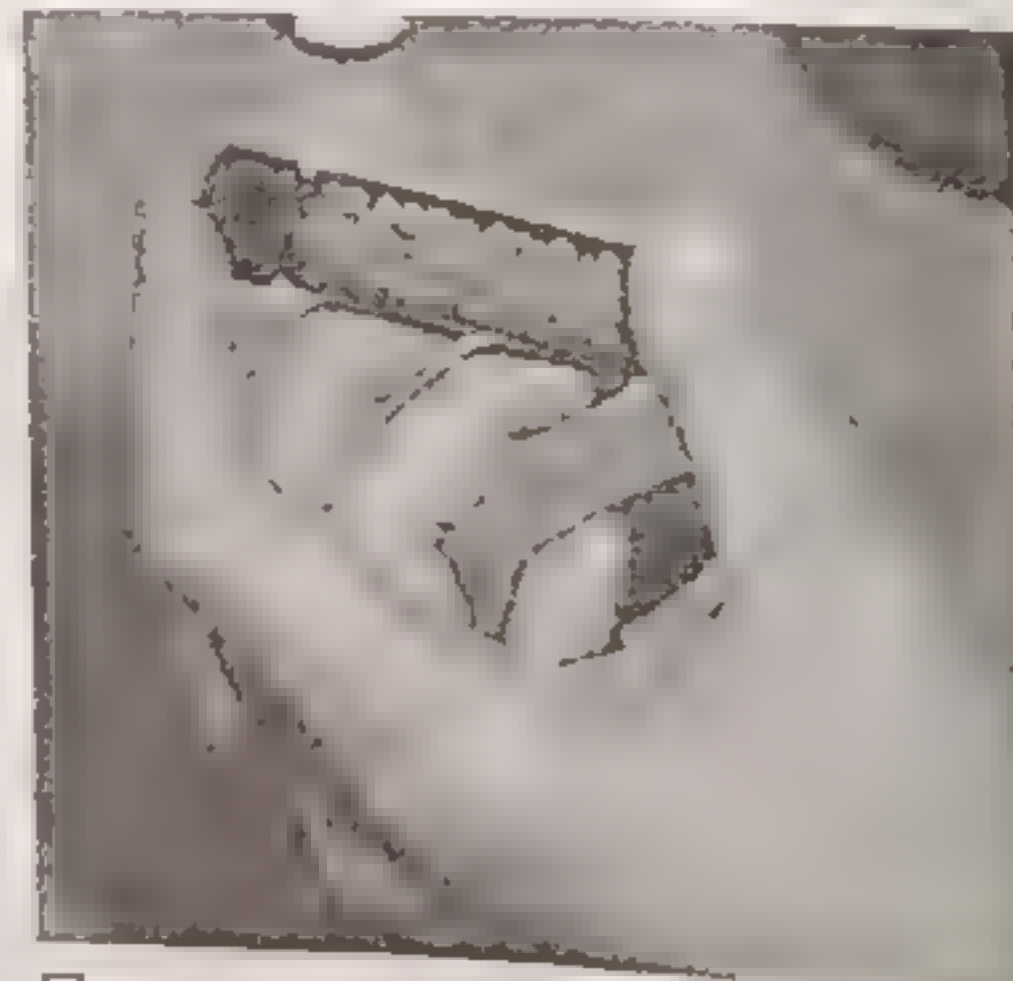
Начнем с формирования  
аптечки, которую в не-  
сколько урезанном виде  
можно взять в дорогу.

**Нужны перевязочные  
материалы и материалы  
для обработки ран, ожо-  
гов и прочих поврежде-  
ний:** бинт в стерильной  
упаковке, чтобы долго хра-  
нился, либо упаковку сте-  
рильных салфеток; бинт не-  
стерильный, его удобно ис-  
пользовать и при насморке  
как разовые носовые плат-  
ки или как бельевой шнур;  
йод для обработки мелких  
ран и царапин, которым  
также можно рисовать "се-  
точки" на месте уплотнения  
после инъекций или при

радикулите. Помните только,  
что при ранах больших и глу-  
боких обрабатывать йодом  
нужно только края, чтобы не  
раздражать и так поврежден-  
ную ткань.

**Из медицинских препа-  
ратов: аспирин, или аце-  
тилсалициловая кислота.**  
Хорошо снижает повышен-  
ную температуру тела. При-  
нимать при жаре, повышении  
температуры, начале просту-  
ды и для профилактики при  
переохлаждении. Помогает  
при головной боли. **Параце-  
томол.** Тоже для снижения  
повышенной температуры.  
Особенно детям и людям с  
больным желудком. **Аспирин**  
сильно раздражает слизис-  
тую желудка. Также параце-  
томол действует как слабое  
противовоспалительное  
средство. Сердечные сред-  
ства (так их назовем): вали-  
дол, нитроглицерин, валокар-

дин или корвалол. Таблетки  
принимать при болях в серд-  
це. **Анальгин или другое  
обезболивающее сред-  
ство.** Но лучше - анальгин. В  
сочетании с аспирином и ди-  
медролом очень хорошо сни-  
жает температуру. Папаверин  
в таблетках или но-шпа, сни-  
мает спастические боли в ки-  
шечнике (когда вдруг резко  
"схватывает" живот) после  
обильного употребления  
пищи богатой клетчаткой:  
овощей, фруктов, капусты.  
Может снимать боль при гас-  
тритах, холециститах и других  
болезнях желудочно-кишеч-  
ного тракта. Иногда но-шпа  
помогает при зубной боли,  
является средством от поно-  
са. Можно "иммодиум". Ста-  
ринные добрые **левомице-  
тин и фталазол** тоже помо-  
гают. Но это довольно силь-  
ные антибиотики и к тому же  
на них может быть аллергия.



Поэтому - обязательно ди-  
медрол или супрастин,  
или тавегил. Это средства  
от аллергии. Аллергия - это  
не просто насморк при цве-  
тении. Она может быть до-  
вольно опасной.

Этот минимальный на-  
бор послужит вам осно-  
вой. Потому что храни-  
тельные болезни (вернее  
- болезни хронически-  
ми заболеваниями)  
должны будут добавлять  
в дорожную аптечку  
свои лекарства, кото-  
рыми они пользуются  
для снятия приступов и  
обострений.



## ОТВЕТЫ СВЯЩЕННИКА

*Человек всегда стремится  
узнать свою судьбу...*

Как следует относиться к предсказанному, ка-  
саемому тебя лично? В воле ли человека изме-  
нить предсказание, или все будет только так, как  
и предсказано?

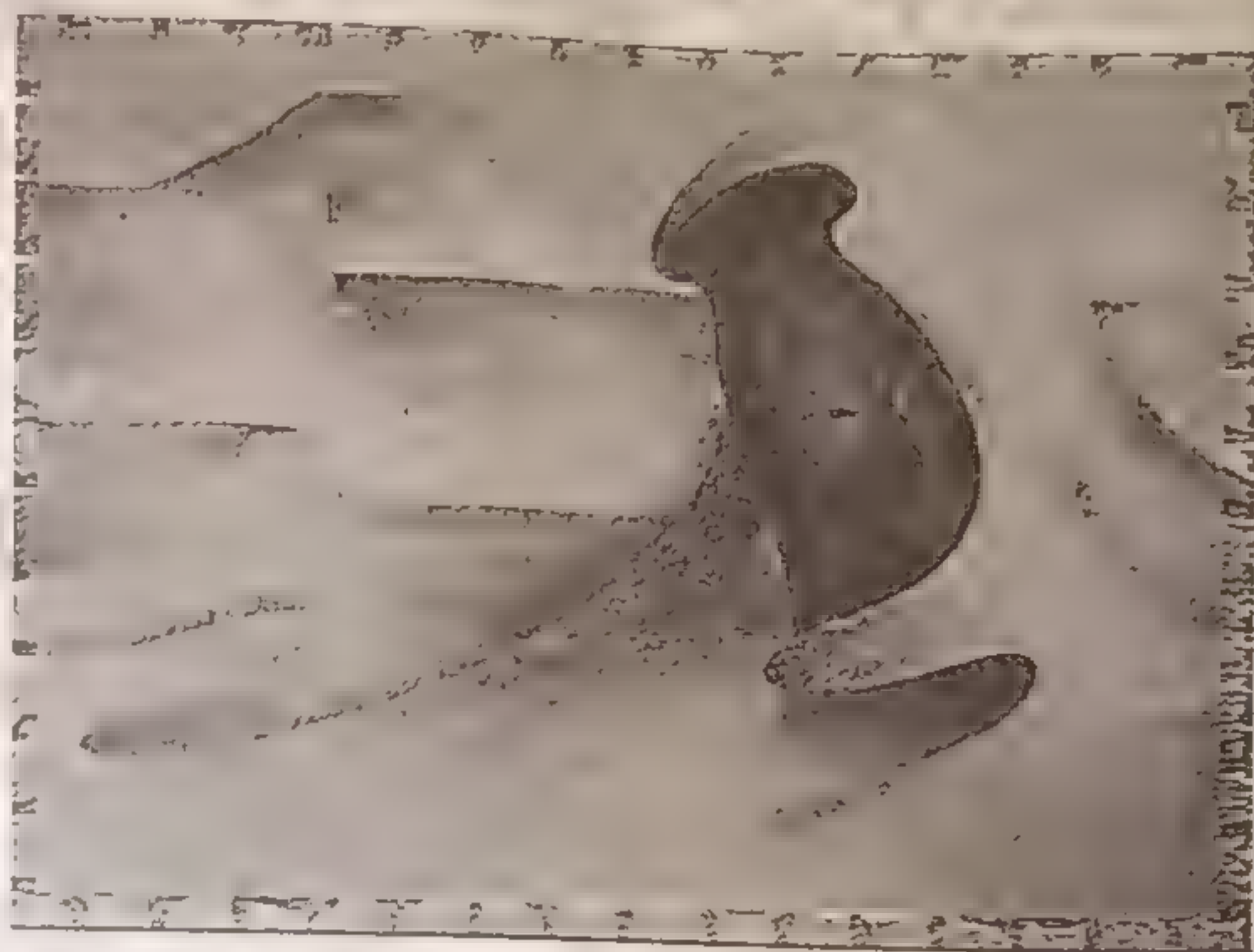
Наталья

Человек всегда стремился узнать свою судьбу, хотя  
это запрещено Богом еще в Ветхом Завете. Но изве-  
стны случаи, когда святые пророки открывали волю  
Божью отдельным людям и целому человеческому об-  
ществу - наитием Духа Святого. Но в наше время да-  
леко не все, берущиеся предсказывать, обладают  
этим даром, а лишь святые подвижники, старцы и ста-  
рицы, которые исчисляются буквально единицами.  
Люди высокой духовной жизни такие, как недавно по-  
чившие праведницы схимонахиня Мария Самарская,  
схимонахиня Сепфора... Высказывания же экстрасен-  
сов, астрологов и колдунов не от Духа Святого, а от  
бесов. Лжепророчества вводят внимающего им в ду-  
ховное заблуждение и погибель.

Как относиться к таким вот "предсказаниям"? Да ни-  
как. Надо полагаться на волю Божию, на Промысел  
Божий, предаваться воле Божией, как поведет Гос-  
подь. Известная молитва Оптинских старцев являет  
великий пример смирения пред волей Божией: "Гос-  
поди, дай мне с душевным спокойствием встретить  
все, что принесет мне настоящий день, дай мне все-  
цело предаться воле Твоей Святой..."

И, предаваясь воле Божией, даже будучи уверен-  
ным в истинности предсказания о вашей дальнейшей  
жизни, не предавайтесь унынию, не забывайте, что у  
Бога можно вымолить благое изменение участи. Мно-  
гое зависит от нашего усердия. "Просите и дастся  
вам..." Как покалялись ниневитяне, узнав от пророка  
Ионы грозное пророчество о грядущем наказании, и  
тем преклонили Бога на милость, так и мы, грешные  
можем своим покаянием и усердием в молитве вымо-  
лить прощение и отвести от себя праведный гнев Бо-  
жий. Но главное все же - смирение перед Промыслом  
Божьим, стремление отдать себя, свою судьбу в руки  
Божии.

Иерей Димитрий Романов,  
г. Астрахань



*Сон разума рождает  
чудовищ...*

Читал у святых отцов о творении поклонов Гос-  
поду. Объясните, пожалуйста, разницу между раз-  
ными видами поклонов, и когда применяются или  
не применяются те или иные виды поклонов.

Виталий Костышин

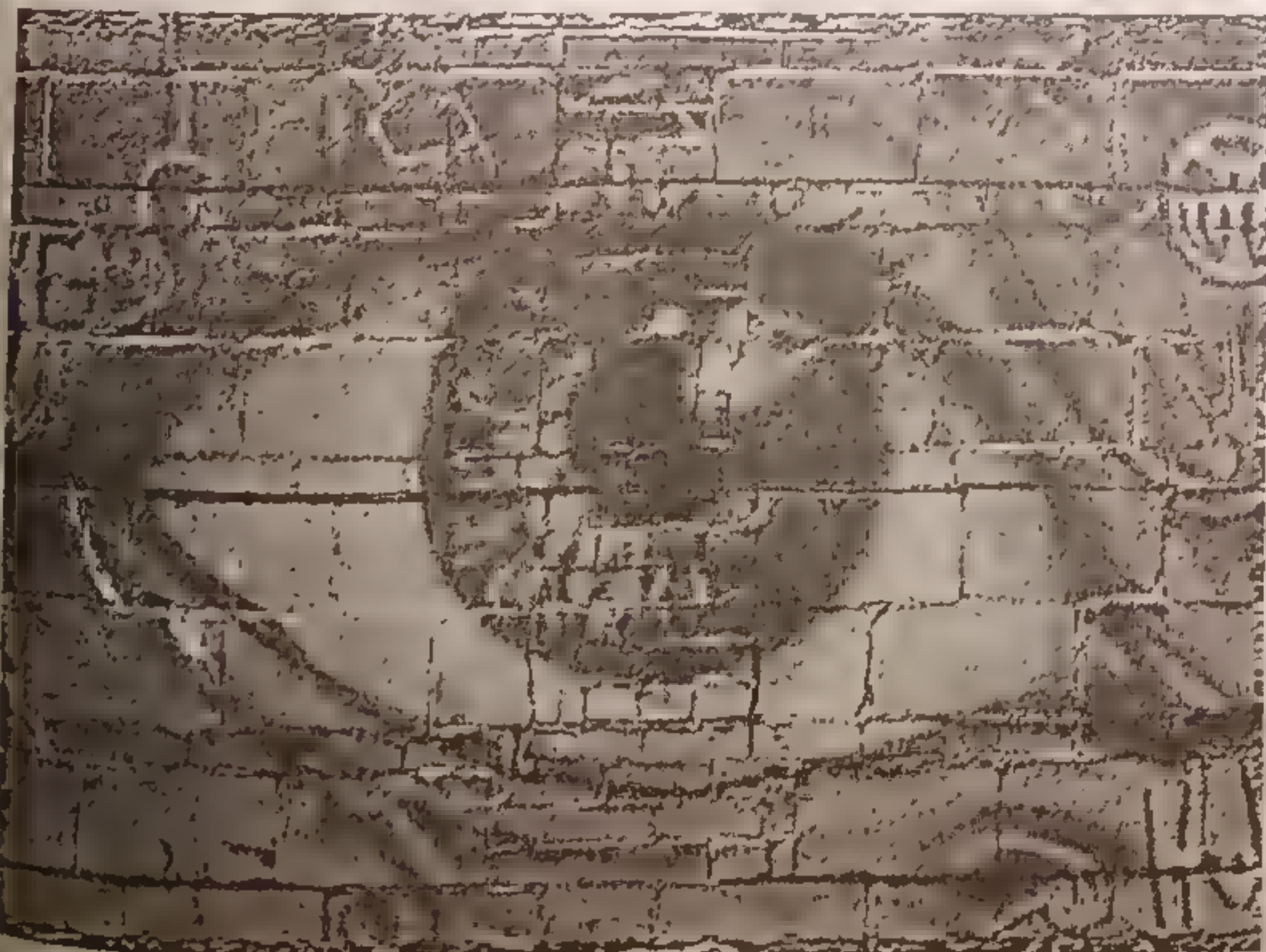
Еще в Ветхозаветной Церкви были известны покло-  
ны как поклонение Богу. Поклон выражает наше бла-  
гоговение перед Богом, перед святынями. Духовный  
смысл его в том, что поклон есть движение души, и  
творится он с молитвой. Ни в коем случае нельзя счи-  
тать поклон чем-то вроде физического упражнения:  
смысл поклона в благоговейном, молитвенном прекло-  
нении перед Богом. У нас в Русской Православной  
Церкви есть Устав, и в специальной главе Типикона  
подробно говорится о поклонах. Великие - земные по-  
клоны - постоянно кладут во время Великого поста.  
Склоняясь в земном поклоне, молящийся касается  
лбом пола. Есть и полупоклоны - поясные.

Весь день после причащения Святых Таин, а также в  
Пасхальные дни, до праздника Святой Троицы, зем-  
ные поклоны не делаются. В воскресные дни земные  
поклоны заменяются поясными.

Обязательно надо делать поклон, когда священник  
выносит Святую Чашу перед Причастием на Божествен-  
ной Литургии. Если позволяет место, сделайте три по-  
клона, а когда в церкви стоит много народа, положите  
хотя бы один поклон. Это великая святыня, поэтому  
кланяются ей как те, кто причащается Святых Таин, так  
и все присутствующие на литургии. Перед святыми мо-  
щами кладут земные поклоны.

По усмотрению духовника на тяжко согрешивше-  
го может быть наложена епитимия в виде поклонов.  
Духовник может назначить 15, 30 поклонов, быва-  
ет, что и намного более: все зависит от конкретных  
обстоятельств. Епитимия дается на какой-то опре-  
деленный период - на 7 дней, на 40 дней или иной  
срок - как скажет священник. Выполнять ее надо  
обязательно.

Поясные поклоны всегда присутствуют в нашем мо-  
лении пред иконами, в храме и в келейной молитве.  
Надо ли вам класть земные поклоны в домашней мо-  
литве, об этом спросите у своего духовника.







**Человек помогает  
животным,  
избавляя их от  
заболеваний.**

**Животные  
тоже не  
остаются в  
долгу:  
отвечают тем  
же - лечат...**

**...ПРАВДА, КАЖДОЕ ПО-  
РАЗНОМУ. ВОТ,  
НАПРИМЕР, ПТИЦЫ  
ИСЦЕЛЯЮТ ПЕНИЕМ.  
ИМЕННО ОБ ЭТОМ И  
БУДЕМ ГОВОРИТЬ В  
ЭТОМ ВЫПУСКЕ НАШЕЙ  
РУБРИКИ.**

**НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ  
ЛОБАНОВ  
ВАЛЕРИЙ ФЕДОРОВИЧ -  
ВЕТЕРИНАРНЫЙ ВРАЧ.**

## Соловьиные трели от головной боли

Отправляясь на прогулку в близ лежащий лес или парк, мы даже не задумываемся, что голоса птиц, которыми мы восхищаемся, имеют лечебное значение. Оказывается, они действительно способны облегчить многие наши недуги.

- В чем же состоит лечебный эффект птичьего пения? Почему оно полезно для нашего здоровья?

- Ученые-орнитологи предполагают, что человек генетически связан со звуками, которые издают пернатые и, подчиняясь этим звукам, в лад начинает работать весь организм. Причем каждый орган человеческого тела имеет резонансную высоту, к которой он особенно чувствителен. Можно даже сказать, что все органы имеют свои музыкальные пристрастия. Когда частоты совпадают, улучшается жизнедеятельность того или иного органа или системы.

- Назовите птиц, обитающих в наших лесах и заболевания, которые можно вылечить их пением.

- В наших лесах обитает большое количество пернатых лекарей, причем песни каждой птицы действуют на наш организм по-разному: одни успокаивают, другие поднимают настроение, третьи - навевают глубокий сон.

Так, соловьиное пение взбадривает, создает жизнеутверждающее настроение, стимулирует к активной деятельности. Хорошо оно лечит

депрессивное состояние, неврозы, снимает головную боль, активизирует работу всех органов и систем.

Если у вас возбужденное состояние, повысилось давление, частит сердце, замучила бессонница, послушайте певчих дроздов.

Хроническую гипертонию лечат песни черного дрозда. Песни канарейки, овсянки, зяблика снимают сердечную аритмию. Пение щегла и чижа избавляет от неврозов, психопатических состояний, активизирует работу всего организма.

Голос малиновки усмиряет головную, сердечную, суставную боли, снимает спазмы печени, желудка, сосудов. А вечерние песни этой птички навевают хороший крепкий сон.

- Когда мы идем в лес, то часто слышим пение не одной птицы, а пересвисты нескольких птиц. Как выделить голос той, которая необходима?

- Да, мало знать о силе птичьего пения, важно уметь выделять голос нужной птицы в лесу или в парке и сконцентрироваться на нем. Для этого нужно сначала послушать щебет на кассетах или компакт-дисках, и только потом уже идти лечиться в лес.

- А может быть, вообще не сто-

ит ходить в лес, а просто завести нужную птичку дома?

- Так будет проще для вас и хуже - для птички. К тому же заставить ее петь в неволе будет очень непросто. В лесу же совсем другое дело: и вы дышите свежим воздухом, слушая пение птицы, и птица в естественных условиях, радуясь жизни, дарит искреннее пение.

- Скажите, попугаи, живущие в наших квартирах, тоже могут лечить?

- Любая птица целебна: и настроение создает, и печаль разгонит, и нервы успокоит, и боль утихомирят. А попугай еще может быть незаменимым собеседником (если он, конечно, говорящий) для пожилых и одиноких людей.

Но если с попугаем вы можете пообщаться в любое время, то поход в лес может отложиться из-за неблагоприятных погодных условий. Так что ловите погожие деньки и отправляйтесь в лес или парк поправлять здоровье. Вам, наверняка, понравится такое лечение.

Беседовала Ольга  
Смирнова





# ПРАВИЛЬНЫЙ ОБЕД УКРЕПИТ ИММУНИТЕТ

Прежде всего ваше питание должно быть достаточным по белкам. Иммуноглобулины, обеспечивающие устойчивость организма к заболеваниям, - это белки, и для их синтеза необходим весь набор аминокислот, причем в достаточном количестве. При дефиците каких-либо аминокислот лимфоциты - иммунные клетки, которые синтезируют иммуноглобулины, - просто не в состоянии построить нормальные полноценные иммуноглобулины, причем в нужном для иммунного ответа количестве.

В рационе обязательно должны присутствовать белки как растительного, так и животного происхождения - при общем количестве белка 100 г в день (в пересчете на чистый белок). Животные продукты с высоким содержанием белка: мясо, рыба, птица, яйца, творог, сыр (15-20 процентов белка). Растительные продукты с высоким содержанием белка - грибы, бобовые, крупы (10-20 процентов белка), хлебобулочные изделия (7 процентов белка). Лучше всего сочетать животные и растительные белки.

Для формирования иммунитета необходимы и жиры: ведь стенки лимфоцитов и макрофагов - клеток, которые спасают организм от нашествия возбудителей заболеваний, - состоят из липидов, в том числе холестерина, которого так панически боятся. Холестерин должен присутствовать в еде, но в умеренных количествах. Поэтому не делайте глупости - не исключайте из рациона полностью яйца и животные жиры и не садитесь зимой на "обезжиренные" диеты. Такие диеты годятся только летом, да и то допустимы на короткий срок. Зимой рекомендуется ежедневно потреблять не менее 10 г животного жира плюс 20 г растительного масла.

Теперь поговорим про углеводы. Углеводы должны поступать и быстроусвояе-

мые (сахара), и медленноусвояемые (крахмал), и балластные (клетчатка) для нормального пищеварения. Углеводы так же, как белки и жиры, необходимы для синтеза новых клеток и присутствуют во всех биологичес-

Для иммунитета необходимы жирорастворимые витамины А и Е и достаточное количество жира для их усвоения. С едой вполне можно получить половину дневной дозы этих витаминов. Витамин Е содержится в ра-

минералы - цинк и селен. Для нормального кроветворения необходимы железо и медь, для сердечно-сосудистой деятельности - калий, а для передачи нервных импульсов - магний и кальций. Следовательно, для иммунитета необходимы все перечисленные минералы. Отличными источниками всех минералов являются крупы: ржаной и отрубной хлеб. В качестве дополнительного источника железа во время заболевания и в период выздоровления можно ввести в рацион гранаты. Калием богаты овощи (особенно картофель) и фрукты. Классический источник кальция - молочные продукты. Так что каши, молоко, картофель, овощные блюда и компоты из сухофруктов - отличное питание для иммунной системы.

Но не стоит забывать, что разгрузочные дни несколько не вредят иммунитету. Один разгрузочный день в неделю (даже только на воде) - это очищение организма, которое благотворно сказывается на иммунитете. При остром заболевании с высокой температурой рекомендуют "голодные" дни с кислым питьем, чтобы организм имел возможность отозвать все силы от пищеварения и бросить на укрепление иммунной системы.

**Ольга ЗАЙКИНА,**  
кандидат биол. наук,  
ведущий науч. сотр.  
Института  
иммунологии МЗ РФ



ких жидкостях: крови, лимфе, моче, секретах желез, межклеточной жидкости. А медиаторы иммунного ответа перемещаются по организму именно с биологическими жидкостями. Да и сами медиаторы - это очень разнообразные молекулы углеводной, белковой и липидной природы, поэтому для их синтеза необходимо нормальное бесперебойное обеспечение организма белками, жирами и углеводами.

Для нормального состояния иммунной системы нужно ежедневное снабжение организма полным набором необходимых витаминов. Но обеспечение витаминами и их усвоение организмом лучше, если витамины поступают из продуктов питания, а не только из баночек. В качестве источника столь важного для иммунитета витамина С - аскорбиновой кислоты - на зиму вполне годятся квашеная капуста, сушеный шиповник и ставший ныне популярным в России гибискус (синонимы: каркаде, суданская роза), цитрусовые и киви, быстрозамороженные летние ягоды.

стительных маслах и маргаринах. Витамина А много в печени и жирных сортах рыб. Родственники витамина А - каротиноиды (включая самый известный - бета-каротин) - являются самыми сильными антиоксидантами и стимуляторами иммунитета. Каротиноидами богаты все интенсивно окрашенные желтые, красные, оранжевые и темно-зеленые овощи и фрукты.

Для исправной работы иммунной системы нужны

**МАГАЗИН "МОЛОДОСТЬ"**

ПОМОГАЕМ СОЗДАВАТЬ

ВОЗМОЖЕН РАСКОМПЛЕКТ

УЮТ И КОМФОРТ!

ЛДСП - 600р.  
МДФ - 1100р.

ЛДСП - 620р.  
МДФ - 1200р.

ЛДСП - 580р.  
МДФ - 860р.

ЛДСП - 450р.  
МДФ - 600р.

ЛДСП - 2,6 м 5000 р.  
МДФ - 2,6 м 9000 р.  
Сосна - 2,6 м 8700 р.

ЛДСП - 800 р.  
МДФ - 1160 р.

ЛДСП - 1290 р.  
МДФ - 1600 р.

ЛДСП - 1010 р.  
МДФ - 1250 р.

ЛДСП - 300 р.  
МДФ - 1250 р.

Адрес:  
г. САРАНСК  
ул. ПРОЛЕТАРСКАЯ, 44  
т. 17-64-50

80 см. 80 см. 60 см. 40 см.





**"Свеча горела на земле, свеча  
горела на столе..." - известное  
стихотворение о сильном чувстве  
любви между мужчиной и  
женщиной. Свеча излучает  
любовь и ... здоровье. Откуда  
такое странное "соседство"?  
Наверное, вы просто не слышали  
о парафинотерапии. Не нужно  
думать о нетрадиционных  
методах лечения -  
парафинотерапия давно уже  
приобрела "штатный" статус и ее можно  
проводить даже в домашних условиях  
самостоятельно.**

рыми и аккуратными одновременно! Нанесенный парафин покрывают компрессной клеенкой (вощеной бумагой), по размеру превышающей "парафиновую" площадь. И укутываем аппликацию ватно-марлевым одеяльцем или шерстяным платком - представьте, что внутри образуется "маленькая печка" с температурой 50 °С.

#### **"РОЖДЕСТВЕНСКИЕ САПОЖКИ"**

Если у вас занемогла стопа или кисть, можно организовать парафиновую ванночку. Кисть или стопу со сжатыми пальцами обмазывают парафином уже знакомой нам малярной кистью и погружают в клеенчатый мешочек в виде рукавицы или сапожка, с налитым расплавленным парафином. Мешочек завязывают и

## ПАРАФИНОТЕРАПИЯ

66

### маленькие секреты

#### **БЕЛЫЙ-БЕЛЫЙ СЛОЙ**

Почему парафин? Все дело в его особых свойствах. При нанесении его на кожу он быстро застывает и образует пленку, защищающую кожу от воздействия жарких слоев парафина и высокой температуры. И этот "буферный" воздушный слой между поверхностью кожи и парафином позволяет выдерживать огненный парафин. К тому же он сжимает кровеносные сосуды и замедляет в них кровоток, а следовательно, и теплоотдачу. Ткани прогреваются глубоко и в результате становятся здоровыми. В общем, если вам не понаслышке знакомы все расстройства опорно-двигательного аппарата, например: вывихи, переломы, раны; ожоги, трофические язвы или хронические заболевания внутренних органов - хронические гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатит, холецистит, спаечные процессы в брюшной полости... Ну как, список продолжить? Ваше имя здесь не значит? Тогда поищем себя в невралгиях, невритах и радикулитах, заболеваниях кожи и во всех ЛОР-заболеваниях. И все это можно вылечить абсолютно безвредным методом - парафином. Только выбирать его для процедур надо "с умом": не любой пригоден для восковых "одеваний". Это должен быть высокоочищенный парафин, который, в отличие от желтого "брата", не раздражает кожу. Уже нашли необходимое лекарство? Тогда - вперед. Но с чего начать?

Пройдем на кухню, ну или (если вам так больше нравится) - домашнюю лабораторию и начинаем "стряпать". Возьмите две алюминиевые или эмалированные кастрюли с крышечками: одну большего размера, а другую - меньшего. Причем на дно "старшей" положите деревянную

дощечку, чтобы уж точно они не соприкасались, в меньшую кастрюлю накладывают расколотый на небольшие кусочки парафин, закрывают ее крышкой и помещают в большую кастрюлю. И это все? Конечно, нет

#### **А ДАЛЬШЕ...**

В свободный промежуток между "посудинами" осторожно наливают воду, но предельно осторожно: ни одна ее капля не должна попасть в кастрюлю с парафином! У нас получилась самая настоящая водяная баня, поставим ее теперь на газовую плиту на малый огонь. Плавится и нагревается парафин около одного часа. После выключения плиты парафин можно дать несколько остыть, но ни за что на свете не открывайте крышку. Затем извлекаем кастрюлю с парафином и... можно лечиться! Помните, что нельзя подогревать парафин "открыто", без водяной бани: он начинает подгорать, испускать удушливый чад и может воспламениться. Вам ведь не нужны лишние хлопоты?

#### **САМ СЕБЕ ХУДОЖНИК**

Любите рисовать? Или "красить" стены своего жилища, заручившись поддержкой толстой малярной кисти. Ее в руки - и наносим парафин на определенный участок кожи слоем 1-2 см. Температура "мази" не должна превышать 55°C, иначе будет ожог. Даже если поражения кожи имеют строгие и четкие очертания, не забывайте о соседних участках - смазываем все. Причем если речь идет о руках или ногах, то парафин следует наносить циркулярно, в виде полного замкнутого кольца.

Вспомните о Золушке, которая "как огня" боялась того момента, когда часы пробьют полночь. У вас тоже не так много времени! Даже во время нанесения парафина, еще в воздухе на кисти он охлаждается на 5-8 градусов, поэтому движения должны быть быст-



укутывают ватником или шерстяным платком.

А маленькая косметологическая клиника на дому по плечу? Рубцы в области лица, очистка пор, фурункулы и отшелушивание - тогда парафиновая маска. Сухую кожу лица протрите растительным маслом, а жирную очистите с помощью спирта. Затем ватным тампоном нанесите парафин, сверху - прозрачную клеенку, с вырезанными отверстиями для глаз, носа и рта, кладут слой ваты и утепляют махровым полотенцем. После 15-20 минут аккуратно все снимаем, ватным шариком, смоченным одеколоном, протираем лицо и накладываем питательный крем. Кстати, "большую" маску можно заменить лепешками из парафина. Ну как, понравилось? Тогда вперед!

**Наталья Кочеткова**







# ОСНОВНЫЕ ЗАПОВЕДИ ЗАКАЛИВАНИЯ

От простого - к сложному.

Итак, систематическое закаливание - испытанное и надежное оздоровительное средство! Однако большого прока не будет, если при проведении закаливающих процедур пренебрегать теми принципами, которые выработаны практическим опытом и подкреплены медико-биологическими исследованиями. Наиболее важные из них - систематичность, постепенность и последовательность, учет индивидуальных особенностей, сочетание общих и местных процедур, активный режим, разнообразие средств и форм, самоконтроль.

Именно этим девизом рекомендуем руководствоваться постоянно, в любое время года! А теперь давайте более подробно поговорим о заповедях, забывать которые нельзя.

Принцип систематичности требует ежедневного выполнения закаливающих процедур. Для достижения высокой степени закаленности необходимо постоянно повторять воздействия того или иного метеорологического фактора. Итак, первое условие: процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически, каждый день! Повторность воздействия того или иного метеорологического фактора совершенно обязательна. Иначе добиться желаемого закаливающего эффекта невозможно.

Систематические закаливающие процедуры повышают способность нервной системы приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Стало быть, закаливание следует проводить ежедневно!

Подтверждают данный вывод и специальные исследования. Организм, как доказано, привыкает к холоду быстрее, если охлаж-

дение производится ежедневно по 5 мин., а не в течение 10 мин. через день. Длительные же перерывы ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже спустя 2-3 недели, после прекращения процедур наблюдается понижение устойчивости организма.

Другое обязательное условие правильного закаливания - постепенность и последовательность. Увеличение дозировки процедур. Только - и об этом никогда не следует забывать - постепенное усиление того или иного раздражителя (будь то понижение температуры воды, применяемой для водных процедур, или иной закаливающей процедуры), а также последовательный переход от малых доз воздействия к большим обеспечивают желаемый эффект.

Научные наблюдения показывают, что закаленность организма значительно возрастает, если систематически предъявлять к нему повышенные требования. Если же дозу раздражителя при проведении закаливающих процедур постепенно не увеличивать, то он уже не может стимулировать повышение закаленности и устойчивости организма.

Закаливание начинают с небольших доз и простейших способов. Пренебрежение этим правилом может привести к печальным последствиям. Безрассудно начинать борьбу за свое здоровье, скажем, сразу с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание наверняка закончится серьезным простудным заболеванием.

Иногда приходится слышать жалобы: «Мне закаливание не помогает или закаливание не для меня: как начну обливаться холодной водой, так обязательно заболеть». Однако после подробного расспроса обычно выясняется, что закаливание проводилось неправильно: или сразу же был выбран

слишком сильный раздражитель, либо чрезмерно длительным было пребывание в обнаженном виде на воздухе или в воде.

Принцип постепенного и

происходят неизбежные возрастные изменения кровеносных сосудов и других систем организма. Пожилым и старым людям по этой причине особенно опасно пользоваться сильнодействующими закаливающими средствами и увлекаться длительными процедурами.

Устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам в значительной мере повышается благодаря сочетанию общих и местных процедур.

При общих процедурах воздействию подвергает-



последовательного увеличения дозировки процедур особенно важно соблюдать при закаливании детей, а также взрослых, не привычных к воздействию тех или иных внешних факторов природы: солнца, холода, дождя, ветра.

При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур учитываются индивидуальные особенности человека: возраст, состояние здоровья, другие обстоятельства. Объясняется это тем, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Дети, например, обладают большей, чем взрослые, чувствительностью к влиянию внешних факторов. Лица, слабо физически развитые или недавно перенесшие какое-либо заболевание, также значительно сильнее реагируют на воздействие метеорологических факторов по сравнению со здоровыми людьми. Нельзя, наконец, не считаться с возрастом. Обычно у человека в 40-50-летнем возрасте, а тем более в последующие годы

вся поверхность тела, при местных - лишь его отдельные участки. Местные процедуры оказывают, конечно, менее сильное действие на организм, чем общие. Однако эффекта можно добиться и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов наиболее чувствительные к охлаждению участки тела - шею, горло, ступни.

Разнообразие средств и форм процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Вызвано это тем, что устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, воздействию которого он многократно подвергался.

И все же наибольший эффект может быть получен, если используются все доступные средства закаливания. Учтите это, раз уж вы решили стать всесторонне стойким человеком, легко переносить жару, холод, дождь, сквозняк.

Автор  
А.П. ЛАПТЕВ



МАССАЖ И ВАННОЧКИ...  
РЕСНИЧКАМ

Итак, начнем с "золотых правил" макияжа. Старайтесь наносить тушь плавно и ровно, чтобы вам не пришлось делать несколько слоев: лишний вес "пушистикам" только повредит. Тем более, необходимо как можно чаще устраивать "разгрузочные" дни. Не забывайте о "расчесывании" и массаже. Маленькой расческой чаще проводите по ресницам, пусть даже они не покрашены и не склеены. И делайте легкий массаж век:

- и это и есть микропротейн.

Вас не пугают лишние объемы? Ну, уж что-то, а у ресниц объем "лишним" назвать никак нельзя. Потому-то и изобрели люди объемную тушь, чтобы максимально выделить глаза и сделать их с пушистыми рес-

пустые, обворожительно пушистые, мягкие и нежные, словно лепесток лилии, обрамляющие наши зеркальные отображения души, - все это красочные определения волнующих влюбленные сердца ресниц. Да-да, сегодня речь пойдет именно о той части тела, которой лишней объем никогда не помешает. И в погоне за этим пресловутым объемом мы забываем о здоровье, нанося плотный слой достаточно вредной для чувствительных ресничек массы. Они начинают ломаться, выпадать и в результате мы уже не ослепительные красавицы, а обыкновенные «юные кролики». А чтобы этого не случилось, мы должны подумать об уходе за ними и лучше разбираться в туши, которую наносим на глаза.

# ПОЖОРИТЬСЯ ВЗМАХУ

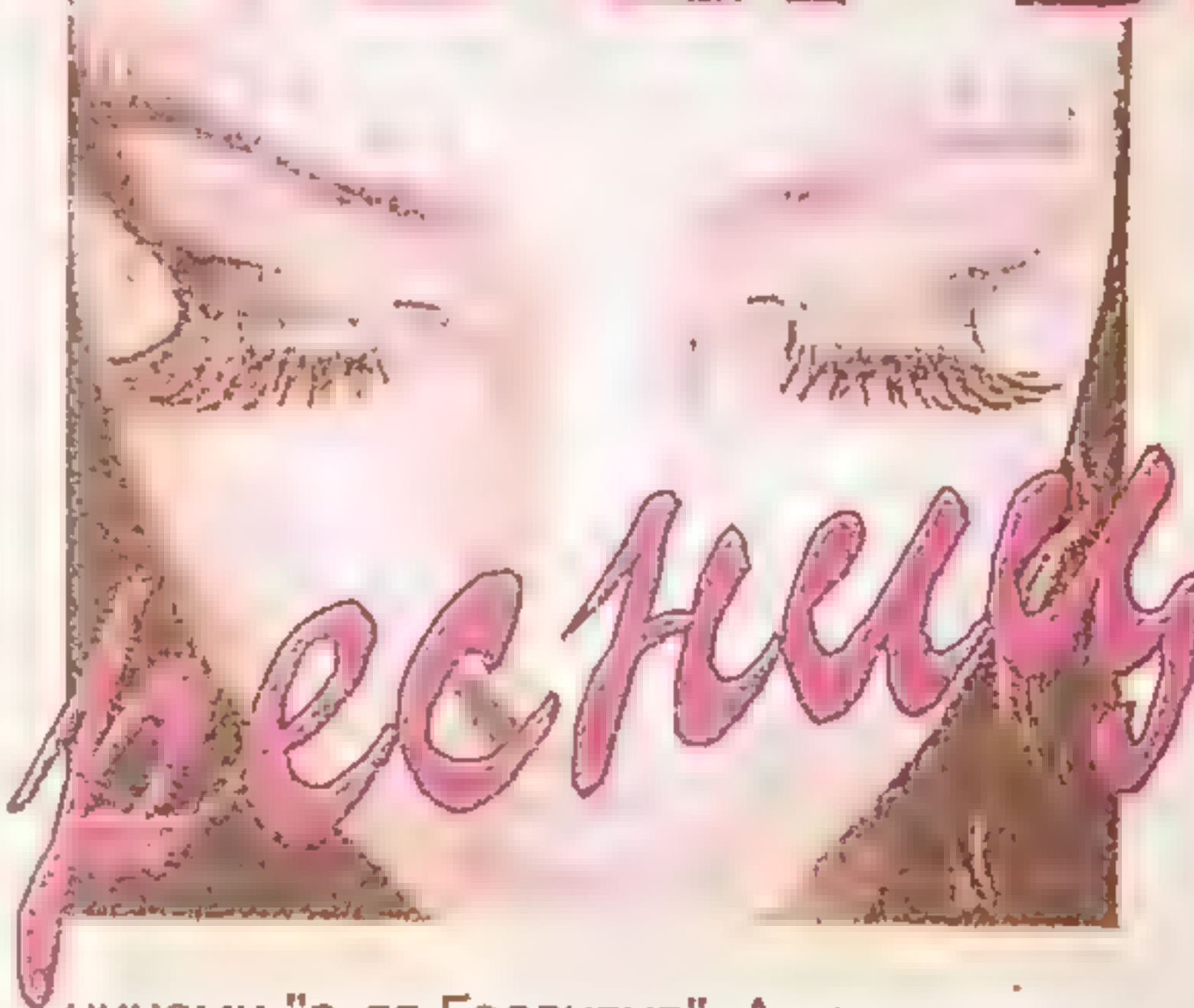
улучшение кровоснабжения век просто необходимо. Кончиками пальцев делайте мягкие круговые движения, помня о том, что ресницы находятся не только на верхнем веке, но и на нижнем.

Если же ваши глазки устали от работы на компьютере или от чтения, а веки некрасиво покраснели? Не поленитесь, последуйте совету и заручитесь следующим рецептом: сделайте примочку со слабым раствором ромашки на 10-15 минут. Ресницам это совсем не повредит.

Обязательно смывайте тушь перед сном. Накрашенные ресницы очень легко ломаются, например, при соприкосновении с постельным бельем и подушкой. Тушь лучше удалять с помощью косметического молочка или специальных салфеток, которые не только максимально очистят ресницы, но и "поделаются" активными витаминами.

## ДЛИНА "А-ЛЯ ГОЛЛИВУДЕ"

Конечно же, вы слышали об удлиняющей туши - это находка для тех, кто не доволен длиной своих ресниц. Длинные красивые ресницы достигаются с помощью микропротеина, благодаря ему они "растут". Кстати, когда у такой туши заканчивается срок годности, то, открыв ее в очередной раз, можно увидеть отдельные маленькие волокна, тонкие как паутина



ницами "а-ля Голливуд". А вот в составе таких "помощников" важное место занимает воск, микрогранулы которого могут часто являться причиной внезапного обрушившейся на вас аллергии.

Существует для "торопыг" и "палочка-выручалочка": когда на уход за ресницами абсолютно нет времени - питательная тушь с касторовым маслом или ланолином.

"Плачущим" над очередным сериалом никак не обойтись без водостойкой "подруги": она не поддается морской воде или "студеной" из бассейна. Но будьте осторожны: она содержит парафин - аллерген отнюдь не меньший, чем вышеупомянутый воск.

Для регулярных "пользователей" линз, да и вообще людям с чувстви-

тельной кожей лучше остановить свое внимание на туши для чувствительных глаз, она никогда не вызывает раздражения или покраснения. И плюс ко всему - лечебная тушь-гель - прозрачная безобидная масса, с помощью легкой кисточки наносимая на ресницы с целой кладовой витаминов и касторовым маслом. Лучше позаботиться о "пушистикмах" заранее,

чем проснуться однажды утром без ресничек!

Никогда не берите чужую тушь и никому не давайте свою: в нее могут поселиться болезнетворные микробы, способные вызвать самый настоящий конъюнктивит - а проблемы с глазами лечатся очень тяжело. Сразу же обратитесь к окулисту, если появились неприятные покраснения кожи вокруг глаз, воспалились веки - возможно, эта аллергическая реакция спровоцирована особыми консервирующими веществами, которые "дезинфицируют" тушь.

Ну и на "сладкое" поговорим об аппетите пушистых красавиц:

\* например, молоко налейте в маленькую емкость и поморгайте в нем ресницами;

\* лимонный сок - также великолепное средство.

И почаще пушите их кончиками пальцев: вам - приятные ощущения, им - красоту и здоровье!

Наталья Кочеткова

## ВЫБОР НЕ ПРОСТ, НО УДАЧЕН!

Насмотревшись по телевидению рекламы и вдоволь наслушавшись по радио "сообщений" про длинные и густые ресницы, невольно бросаешься к зеркалу и с интересом разглядываешь свои. И понимаешь, что без хорошей туши здесь не обойтись - ресницы явно не дотягивают до "рекламных". Что ж, придется бежать в магазин.

Но из всего предлагаемого многообразия косметики не так-то просто выбрать ту, которая подходит именно вам! Главный критерий, которым вы должны руководствоваться при выборе декоративной косметики - индивидуальная переносимость. Типов туши много, и составляющие в них разные. Поэтому - заглянем "вовнутрь" тюбика.

**САЛОН КРАСОТЫ**  
**Улыбка**

**ПРЕДЛАГАЕТ УСЛУГИ**

- \* Парикмахерская
- \* Компьютерный подбор причесок, стрижек, изменения цвета волос
- \* Косметолог-аппаратиста
- \* Антицеллюлитного обертывания, массажа
- \* Де-люкс маникюра, наращивания ногтей
- \* Спа-педикюра
- \* Прокол ушей без боли с позолоченными сережками

*при предъявлении купона*  
**СКИДКА 10%**  
**Ул. Крупской, 22.**  
**Тел: (834-2) 18-24-30**



# ТРАВЫ В "ЗОДИАКЕ":

## "ОЧИСТИМ" СЕБЯ И КВАРТИРЫ

**Вы верите в гороскопы? Действительно, очень часто происходит в нашей жизни все так, как написано в прочитанном гороскопе на неделю. А может, мы просто начинаем подстраивать свою жизнь под увиденную схему? Вопрос этот достаточно сложный, но несомненно то, что знак Зодиака, под которым родился человек, имеет на него определенное влияние. Причем касается это не только людей, но и других живых организмов на планете и даже растений.**

### ГОРОСКОП - ДЕЛО ТОНКОЕ!

По мнению одной целительницы Александры Ивановны П., многие народные поверья в достаточной степени справедливы. В качестве примера - соблазнительный плющ - растение, относящееся к знаку «Близнецы». Знак легкости, подвижности, непостоянства. Если в доме из комнатных зеленых жителей стоит только один плющ или даже несколько плющей, то под влиянием этих растений хозяева становятся более легкими на подъем, непоседливыми, непостоянными в чувствах. Теперь представьте, что владелец этого зеленого чуда - Телец и ему изначально несвойственна легкость и подвижность. И "воздушное" растение может со временем облегчить его характер, помочь человеку стать более подвижным, научить его с легкостью принимать сложные решения. Вот уже и друзья удивляются переменам, произошедшим с вами. Но влияние может быть и отрицательным, если вы и так непоседливы и родились под одним из воздушных знаков - теоретически такое "соседство" приведет к уходу из семьи.

Важно помнить, что каждая часть растения (стебель, лист, цветок) имеет свою планету-управителя, которая наделяет части растения своей особенной энергией. Кактусы - наши любимые "ежики" - благодаря своим колпачкам (которых им не занимать!) источают марсианскую энергию, худшее проявление которой в человеке - страсть к спиртным напиткам. Тем более, что Марс - это самая "мужская" планета. Вот и раскрылся секрет народной поговорки - "кактусы в доме - муж пьющий станет".

"Солнечные растения, которым покровительствует золотая планета", спорыш, пион, лавр, чистотел. Если

вы их поселите в своем жилище, будут поднимать вам настроение, жизненный тонус, вселять энтузиазм и силу воли.

### КАЖДОМУ - СВОЕ

Естественно, что если каждое растение рождено под определенным знаком Зодиака, то оно может стать для некоторых настоящим покровителем, защитником и источником энергии. Это касается обыкновенных "щуплых" трав и огромных деревьев с крепкими толстыми стволами. Но... все по порядку. Овен нуждается в шалфее и оливе, Телец - в вербене мирской и мирте, Близнецы - в вербене женской и лавре, Рак - в жимолости и иве, Лев - в дрякве и дубе, Дева - в мяте и яблоне, Весы - подсолнечнике и буке, Скорпион - в чернобыльнике и садовой рябине, Стрелец - в мускатнике и пальме, Козерог - в щавеле и сосне, Водолей - в змеевике и смоковнице, Рыбы - в кирказоне и вязе. Это не значит, конечно, что всем остальным знакам с "другими" предначертанными талисманами трава не поможет. Просто представителям "своего знака" она может оказать влияние более действенное и сильное, вылечит скорее и эффективнее. К тому же необходимо учитывать еще и то, что первая часть зодиакальных знаков царствует над верхней половиной физического тела, следовательно, и лечить успешнее травы этих знаков будут соответствующие органы. Главное - учитывать все это. Дело совсем не в том, верите вы в это или не верите. Такие закономерности, связи существуют, и совсем не важно, как вы к этому относитесь. С травами лучше "дружить".

Сейчас мы говорили о здоровье личном, индивидуальном: я и растение - тет-а-тет. Однако незаслу-

женно забыли об атмосфере в доме, которая оказывает на нас немалое воздействие. Негативная информация, отрицательная энергия, скопившаяся в углах квартиры - и вы еще удивляетесь своему подавленному состоянию и лихорадочно повышенной температуре? Но и очистить дом "в силах" зеленые спутники. Если вы не собираетесь полжизни потратить на поиски оберега от злых духов, бунтующих в вашей квартире, вспомните об обыкновенной луковице... Да-да, той самой, с золотистой аппетитной шелухой и неприятным запахом: разрежьте ее пополам и оставьте на несколько дней в комнате - плохая энергетика впитается в нее. И самый сильный "негатив" не выдержит испытания, если вы положите во все углы очищенные луковицы. Через неделю их необходимо собрать в кучку, завернуть в бумажку, посыпать солью и сжечь.

Подобным действием обладает и чеснок. А еще древняя полынь. Выкопанная с корнем, она по форме напоминает скрюченного человека. И алхимики активно использовали ее как приворотное зелье. Ну а мы берем от нее все самое хорошее - например, применяем ее в борьбе с болезнями. Достаточно поместить несколько кустиков под кроватью, на которой спит больной человек, на ночь, а утром сжечь все в медном или жестяном тазу, обойдя с пахучей зажженной травой все углы помещения.

Хмель же предохраняет наши дома от попадания в них молнии. Нам, городским жителям, это менее интересно: в "высотку" не попадет. А представьте себя, переживающим грозу в деревянной избушке? С хмелем - не страшно!

Наталья  
Кочеткова



## ОВЕН

Уделите время, чтобы повидать родственников, помогите им разобраться с навалившимися проблемами. Не давайте повода для ревности. Случайное романтическое знакомство может вызвать серьезный семейный конфликт. Успешно индивидуальное творчество. Можно пуститься на риск, но только если это не связано с автотранспортом. События недели потребуют быстрого решения и активных действий, так что не заставляйтесь на одном месте.

## ТЕЛЕЦ

Возникает вероятность трудностей в отношениях с детьми и младшим поколением, однако их можно избежать, если Вы не будете навязывать свое мнение и проявлять авторитарный подход. Даже незначительные отступления от закона создадут большие неприятности с властями. Домашнее хозяйство потребует пристального внимания и дополнительных средств. Общий семейный отдых в эти дни может не состояться.

## БЛИЗНЕЦЫ

Ваше материальное положение на самом деле может оказаться гораздо хуже, чем предполагалось. Вам придется много потрудиться, чтобы стабилизировать положение. Слишком обременительные обязанности на работе не доставят никакой радости. Во второй половине недели может потребоваться пересмотр ранее выполненной работы из-за обнаружения неточностей или тайных бухгалтерских махинаций.

## РАК

В связи с неустойчивым финансовым и материальным положением многие Раки обратятся к услугам банков, кредитных организаций. Не рекомендуется находиться в местах большого скопления народа. Вас могут завлечь в азартные предприятия с заведомо проигрышной ситуацией или просто обокрасть. Отнеситесь с подозрением к поступающим предложениям от высокопоставленных лиц или друзей.



**На этой неделе перед нами откроются новые двери. Это станет возможным благодаря рассудительности, находчивости и элементарной удаче на фоне хорошего здоровья и отменной работоспособности. Гоните от себя самодовольство и не потакайте слабостям! Можно рассчитывать на помощь партнера. Не исключены небольшие финансовые затруднения, но и неожиданные доходы вполне реальны (во второй половине недели). Первая половина недели может оказаться не особенно удачной. Используйте ее для "раскачки" - не перетруждайтесь. Входите в рабочий ритм постепенно - заодно и планы подкорректируете.**

## ЛЕО

Вам может навредить излишняя скрытность. Кто-то может заподозрить Вас в каком-то неблагоприятном деле, а супруги - в измене. Семейные отношения не следует испытывать долгой разлукой. Это может привести к весьма печальным результатам. Не нагружайте желудок чем попало. Больше употребляйте растительной пищи. Особую осторожность в еде и напитках нужно проявить людям со слабыми почками.

## СКОРПИОН

Наиболее удачные дни для людей творческих профессий, для психологов, медиков. Для многих актуальна тема переезда, смены обстановки, места жительства. Энергии звезд предполагают большую потребность в любви, в супружеских отношениях. Возможны известия о плохом состоянии здоровья кого-то из родственников, что настроит Вас на грустные мысли и заставит вспомнить о своем здоровье. Тем, кому судьба определила роль лидера, желательно соблюдать чувство меры и сохранять чувство юмора.

## ДЕВА

Не рекомендуются никакие нововведения. Новые проекты потребуют много средств, но могут не состояться. Возможны хорошие предложения по поводу новой работы, но лучше пока воздержаться с переходом. Взаимоотношения с младшим поколением сейчас крайне сложны, но в любом случае избегайте нравоучений. В финансовых вопросах будьте бдительны.

## ВЕСЫ

На Весов нахлынет волна кипучей деятельности и возникнет желание успеть сразу и во всем. Может появиться необходимость разобраться в чужих проблемах. Любые связи, знакомства, завязанные в этот период, приобретают долговечность. Решения лучше принимать сразу и окончательно. Звезды особенно благосклонны к финансовым сделкам.

## СТРЕЛЕЦ

Влюбленным Стрельцам стоит на время задержать стремление оформить законным образом брак со своими возлюбленными. В этом вопросе следует проявить особую осторожность: иначе Ваше вдохновение очень скоро сменится разочарованием. У детей-Стрельцов возможна конфликтная ситуация с педагогами, наставниками. Скорее всего, это будет из-за привнесения кем-то из товарищей мнения.

## КОЗЕРОГ

Ранее сделанные расчеты, документы, содержащие цифровые данные, могут потребовать пересмотра из-за допущенных в них неточностей, ошибок. Благоприятен исход переговоров, направленных на дальнейшие перспективы. Хороших результатов добьются спортсмены, выступающие в групповых состязаниях. Ваше участие в делах руководства, временное замещение начальника вскоре даст приятные и неожиданные результаты.

## ВОДОЛЕЙ

Хорошее время для работы, требующей сосредоточенности. Опасайтесь мнимых друзей, фальшивых доброжелателей. Во всяком деле и во всяком решении нужна самостоятельность. Перед началом любого предприятия еще раз убедитесь в своей готовности, просчитайте свои возможности. В выходные дни лучше не назначать важных встреч и переговоров. Успешно участие в выставках, аукционах.

## РЫБЫ

Новые связи, знакомства принесут много пользы и окажут большое влияние. Благоприятное время для поездки, экскурсий, ознакомления с новыми достижениями, обучения, усвоения информации. Романтические отношения могут перерасти в серьезные планы. Не вкладывайте свои деньги ни в какие предприятия, банки, акции и другие ценные бумаги. Держите их при себе. Не рискуйте своим здоровьем.



	Сладкая масса из плодов	Мнение о ценности	Волхв на Руси	Начало состязания	Установленная мера	Их готовят летом
			Приправа, подливка			
Проживающий	Середина				Зим. жилище эскимосов	
			Муж. имя			
			Торг. точка (арго)			
Записная книжка	Имя Бальзака	Манжеты на перчатках				
					В Англии, США - должн. лицо	Нижняя одежда
		Дом в анфас		Гам		
"Щена", каркас седла	Воздушный флот	Театральный холл			Супер-мастер	
				Эдем		
		Часть котельной	Гнет	Заявление в суд		
Электрод	Ставка, оплата				Уложение	
	Ягода					
			Антилопа	Враг металла		Армянский попугай
Руч. молотилка			Предмет мебели			
Минерал						
				Горячие угли		
Жен. имя		Пост во время рамадана				

СМЕХО-  
ТЕРАПИЯ

В сумасшедшем доме по коридору идет врач, ему на встречу идет псих и тащит за собой зубную щетку на веревочке. Врач решает подколоть психа:

- Собаку прогуливаете?

Псих отвечает:

- Нет, зубную щетку тащу.

Врач в недоумении идет дальше. Псих, зайдя за угол, обращается к щетке:

- Здорово мы его обманули, Бобик?

\*\*\*

Разговаривают два врача:

- Я прописал одному своему пациенту, больному бронхитом, теплее одеваться.

- Ну и правильно.

- Так вот, уходя, он надел мою дубленку.

\*\*\*

Муж едет отдыхать на юг и спрашивает у жены:

- Ну, дорогая, что тебе привезти?

- Да вези что хочешь, сейчас все лечат.

\*\*\*

На медицинском конгрессе. Американец сокрушается:

- Вот беда! Лечим больных от сердца, а они умирают от печени...

Француз поддакивает:

- А мы от печени лечим - от сердца мрут.

Наш с достоинством:

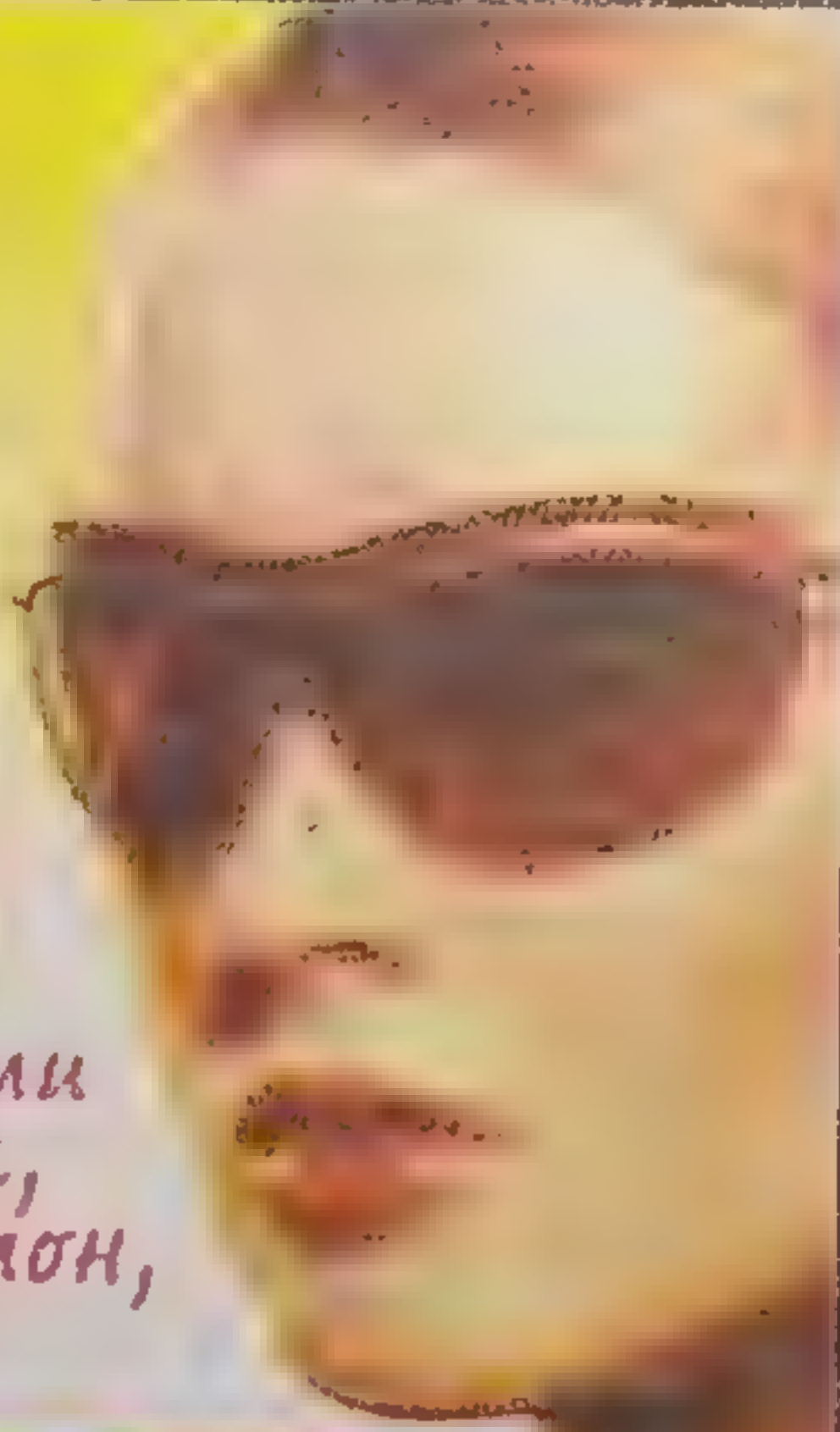
- У нас все в порядке. От чего лечим, от того и умирают!

**ОПТИКА /  
RONOS**

**ВРАЧ ЛИНЗЫ ОПРАВЫ  
КОМПЬЮТЕРНАЯ  
ДИАГНОСТИКА  
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ**

Если Вам необходимы очки или консультация офтальмолога, приглашаем посетить наш салон, расположенный по адресу:

**ул. Советская, 61  
справки по телефону (834-2) 45-29-54**



Реклама

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД  
ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА

	Р		З		Г	И	П	С	
Х	И	М	Е	Р	А		Я		Д
	Н		Н		Л	И	Т	Ь	Е
М	И	М	И	К	А		А		Т
	Т	А	Т	У		О		С	В
		М		Л		П	А	В	А
О	К	А	Л	И	Н	А		И	
	Л		А			Л	О	Т	О
Д	И	А	Л	О	Г		С	Е	В
	Ф	Л	А	Г			Т	Р	И
		Ф		Н	И	Т	Ь		Н
Ю	М	А	Н	И	Т	Е		Б	
М		В		В	А	Н	Н	А	Я
О		И		О	К	О		Я	М
Р	О	Т	А		А	Р	Е	Н	А

"Семейный доктор" - издание ООО Издательский центр "Согласие".  
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904.  
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.  
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.  
E-mail: soglasie@moris.ru, soglasie\_rin@mail.ru  
Учредитель: ООО ИЦ "Согласие".

Главный редактор В.А.Бадаев.  
Выпускающий редактор Марина КУХОВАРЕНКО.  
Газета зарегистрирована Приказом территориального Управления  
РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых  
коммуникаций ПИ №18-0534 от 25.09.01.  
Отпечатано в Коньянской типографии: 431350, ул. Пролетарская,  
26. Тел.: (83453) 22-45-80, 22-11-76, 22-26-08.

Заказ 3619

Тираж 18,000. Дата выпуска номера 30.10.2002 г.  
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.  
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе  
фактический материал авторских текстов.  
Распространение: коммерческий отдел ИЦ "Согласие".



# СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

47 (57)  
16800  
Тысячи номеров

Креативный дизайн — оригинальные иллюстрации — доступная информация



## РАСХОДЫ НА ЛЕКАРСТВА

с.22

Для многих из нас расходы на лекарства составляют значительную часть семейного бюджета. Можно ли сократить эту часть без ущерба для здоровья?

## ЖИЗНЬ БОЛЕЕ СТАРЕТ

с.28

Средняя продолжительность жизни человека, обладающего хорошим здоровьем, по мнению многих специалистов, может достичь 150 и более лет. Как же добиться желанного долголетия и омоложения нашего организма?

## ПРИЖИМИТЕ ГОЛОЛЕД

с.3

Впереди зима. Скользко. Вообще, опасное время года - зимой есть все, что надо для гололеда. Нога неловко подворачивается - и вы оказываетесь на обледенелом асфальте.

## ОСТРОТА СЛУХА

с.21

Острота слуха - величина непостоянная. И зависит не только от возраста, но и от того, насколько бережно и внимательно относимся в первую очередь мы сами к здоровью ушей.

## РАДУГА ПО РЕЦЕПТУ

с.26

Великий Авецинна прописывал своим пациентам лечение определенными цветами при многих физических и душевных недугах. Какой же цвет нужно применять при тех или иных заболеваниях?



### ПРИЕМ ПАРАЦЕТАМОЛА БЕРЕМЕННЫМИ ПРИВОДИТ К АСТМЕ У РЕБЕНКА

Употребление парацетамола во время беременности повышает риск развития у ребенка нарушений дыхания.

Исследование, проведенное среди тысяч женщин, показало, что одышка встречается у детей в два раза чаще, если будущая мать часто принимает парацетамол во время беременности.

Одышка не всегда предшествует бронхиальной астме, однако является фактором риска.

Тем не менее, эксперты продолжают утверждать, что парацетамол является самым безопасным болеутоляющим для беременных.

Частым употреблением врачи считают прием аспирина или парацетамола почти каждый день.

Среди опрошенных только 1 % женщин принимали анальгетики так часто.

Частый прием парацетамола в последнюю половину беременности был связан с удвоенным риском появления одышки у ребенка.

Исследователи предположили, что один из продуктов распада в высоких дозах может оказывать токсическое действие на печень и почки.

Опыты на животных также показали, что высокие дозы вещества могут повредить дыхательные пути. Тем не менее, не было обнаружено достоверных свидетельств того, что это вещество может повредить развивающиеся легкие плода.

Авторы статьи сообщили, что при редком употреблении парацетамола связи с одышкой не выявлялось, поэтому он до сих пор остается самым безопасным обезболивающим.

"Это одно из первых исследований, подтверждающих связь между приемом парацетамола во время беременности и одышкой у ребенка. В этой области необходимо провести дополнительные исследования для выяснения дозировки и частоты приема парацетамола. Тем не менее, этот препарат остается самым безопасным обезболивающим для беременных женщин. В этом исследовании лишь малая часть опрошенных принимала парацетамол ежедневно или почти каждый день. Тем не менее, я рекомендую беременным женщинам быть осторожнее и консультироваться со своим лечащим врачом", - прокомментировал результаты этого исследования доктор Джон Харви (John Harvey) из Британского торакального общества (British Thoracic Society).

Реклама



- Поставка и обслуживание компьютерного оборудования и оргтехники.
- Разработка ПО под заказ.
- Внедрение ПО собственной разработки и фирм: 1С, ИНФИН.

**Консультации:**

понед. с 15<sup>00</sup> до 17<sup>00</sup>

по адресу:

ул. Сушинского, д. 36А

Тел. (834-2) 57-05-50, факс: 55-83-98.



ИЦ «СОГЛАСИЕ»  
ТРЕБУЕТСЯ КОРРЕКТОР.  
ТЕЛ. 24-81-90

### РОССИЯ ГОТОВИТСЯ К ЭПИДЕМИИ ГРИППА

Во всех российских регионах полным ходом идет кампания по вакцинации населения от гриппа. Около ста тысяч человек привиты бесплатно в Челябинской области, успешно проходит массовая вакцинация в Мордовии. В то же время, по данным сайта Грипп.Ру недовольствованы массовостью прививок медики Саратовской и Пермской областей.

Как уже сообщалось ранее, начало эпидемии в этом году, вероятно, придется на середину декабря, а ее продолжительность составит десять недель. По прогнозам российских эпидемиологов, грипп этой зимой будет "умеренным", но основную массу заболевших составят дети. При этом в западных СМИ появились и другие прогнозы: на международной конференции эпидемиологов, прошедшей на Мальте в конце октября, отмечалась высокая вероятность появления на планете очередного убийственного штамма. Но и даже самая безобидная эпидемия гриппа является серьезным бедствием: по данным РБК, в прошлом году только в Москве число заболевших гриппом и ОРВИ составило 1,6 миллиона человек.

В то же время, как отмечают специалисты, в последние годы эпидемии гриппа протекают существенно легче благодаря массовым прививочным кампаниям, росту информированности населения и современным медикаментам, причем не только вакцинам. Сами медики, работающие с инфекционными больными, используют препарат «Амиксин», стимулирующий выработку интерферона. Курс из шести таблеток в три с половиной раза снижает вероятность заболевания. Подобные препараты обладают более широким полем действия, в отличие от вакцин, ориентированных на конкретные типы вирусов.

Около 40 млн. человек в странах Европы страдают от стрессов на работе. Таковы результаты исследований специалистов, которые были объявлены во время открытия Европейской недели безопасности труда в Хельсинки.

По данным Европейского центра безопасности труда, длительные стрессовые ситуации приводят к болезням сотрудников компаний, из-за чего европейские фирмы теряют до 20 млрд. евро. В списке проблем со здоровьем у сотрудников стресс занимает второе место после болезней спины. От стресса на работе страдает каждый третий европеец, и в 60% случаев именно стресс является причиной ухода на больничный.

Кроме того, по мнению врачей, стрессом вызваны 22% случаев сердечно-сосудистых заболеваний среди женщин и 16% среди мужчин. При этом наибольшей опасности подвергаются работники руководящего звена: для них, по мнению исследователей, вероятность попасть в стрессовую ситуацию на 20% выше, чем для людей, не занимающих руководящих постов.

Реклама

### ООО "ЦЕНТР ТЕПЛОЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ"

ПРИНИМАЕТ ЗАКАЗЫ на поставку

транспортируемых котельных установок ГРПШ, ГРПШ-М, ГРПШ-МТ, электротеплоутилизаторов и теплооператоров фирмы "MASTERT" (Италия), дифференциальных газовых регуляторов "FRACCARO" (Италия), тепловых завес (Россия), ГПО.

**ВНИМАНИЕ! РАБОТАЕТ МАГАЗИН!**

в широком ассортименте  
ГАЗОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ,  
счетчики газа и воды,  
газопоролочные устройства,  
АОГВ и др.

По низким  
ценам

АДРЕС: г.Саранск, ул. Рабочая, 109  
Тел./факс (834-2) 24-56-05



Холодное время года для травматологических пунктов - "урожайный" период. Как только земля покрывается коркой

гололедицы народ чаще всего ломает руки, лодыжки ног, шейку бедра (этой травме подвержены обычно пенсионеры). Жертвами гололеда в

# ВНИМАНИЕ! ГОЛОЛЕД!

ГОЛОЛЕД ЗАДОЛБАЛ!



Впереди зима. Скользко. До что там говорить зима, если сейчас с ноября настолько опасная пора: то дождь, то мороз и снег. Все, что надо для гололеда, и зима падает. Прохожий, который шел впереди. Это бывает смешно, если случается не с вами, а с кем-то другим. Шапка отлетает в одну сторону, портфель - в другую. Человек бранится, крича что-то похлеще, чем "черт побери!" А вы, возможно, думаете: "Мне повезло". И через несколько метров нога неловко подворачивается - и вы оказываетесь на обледенелом асфальте. Обидно. А главное - больно.

первую очередь становятся пожилые и... худые люди. И те, и другие - слишком "хрупкие", чтобы удержаться и не упасть. Толстякам тоже нелегко, но только очень крупным.

Главными врагами во время гололедицы являются наша спешка, невнимательность к дорожному покрытию и незнание элементарных "зимних" правил и полезных советов.

Обувь зимой для безопасности должна быть прорезиной

льда и утаптывается первый снег - начинают обращаться несчастные, пострадавшие при падении. Как рассказала заведующая травмпунктом при поликлинике N 64 Северо-Восточного округа Москвы Ирина Мартыанова, в

-желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблучке. Лучше, если подошва будет с крупным узором или, как еще говорят, "ребристая", которая не будет скользить.

Если все-таки ваши ноги, обутые в сапоги или ботин-

ки, разъезжаются, на "винтовую" в этом подошву нужно в любой мастерской заказать специальные набойки. Еще лучше будет, если на край каблуков прикрепить железную подковку.

Обычная картина: у женщины в обеих руках по тяжелой сумке. Когда на улице гололед - груз может сослужить как добрую, так и злую службу. Зависит от его веса. Очень тяжелый лишь повысит риск серьезно травмироваться при падении. Груз весом не более двух килограммов в каждой руке послужит так называемым балластом, если вы начнете падать.

Вы идете. Поскользнулись. И несколько секунд "танцуете" - вот-вот шлепнетесь. В это кратковременное вам необходимо сгруппироваться, чтобы падение (если ему суждено быть) было как можно легче. Главные помощники и в "танце", и при падении - руки. Сначала вы ими размахиваете, стараясь восстановить равновесие. Не удалось - нужно постараться упасть так, чтобы опе-

реться на предплечье, плечо, лопатку. Но ни в коем случае - не на кисти. Вмиг хрустнут. Еще хорошо как бы "завалиться" на бок. Толстая зимняя одежда при этом смягчит удар.

Вы упали. Если пострадавшую часть тела пронзила резкая боль, лучше всего не двигаться с места. В крайнем случае - осторожно отползти на безопасный участок, если падение произошло на проезжей части. А лучше - пусть кто-нибудь поможет. И тут же вызовет "скорую". Врачи отвезут вас в ближайшую клинику.

В гололедицу ходить нужно "особой" походкой - как бы скользить, словно вы на маленьких лыжах. И идти желательно как можно медленнее. Чем быстрее вы шагаете, тем больше риск растянуться.

Если ваша деятельность связана с частыми переходами, то ради самосохранения вам было бы нелишним получить небольшой ликбез у хорошего спортивного тренера о том, как "правильно" падать.

## Чтобы не простужаться!

Нынешняя неустойчивая погода - от плюсовой до минусовой и часто сырой - неблагоприятно влияет на состояние нашего здоровья. Такая погода нередко приводит к переохлаждению дома, на работе, на улице. Но на начальном этапе заболевания вы еще можете эффективно остановить дальнейшее развитие болезней, связанных с простудой.

При начинающемся насморке легко самому сделать такие капли: 5 частей кипяченой воды (36-40°C) и 1 часть свежего сока моркови или петрушки, хрена, черной редьки, алоэ, каланхоэ, лука, чеснока, лимона - годится любой компонент. Есть и другие средства: горячие свежеваренные (температура, чтобы не обжечься) куриные яйца прикладывают к носу и

околоносовым пазухам от 5 до 7 минут 3-4 раза в день;

- порошок сухой горчицы или порошок красного горького перца или черного молотого перца насыпьте в хлопчатобумажные носки и носите их, не снимая, в течение 2-3 суток. Сверху наденьте шерстяные носки.

А если уже вы заболели и поднялась температура до 38°C, применяйте для натирания и смазывания нагретые до 38-40°C любые растительные масла, животные жиры - сливочное, топленое масло, внутренние топленые жиры животных с добавлением в них после нагревания горького красного или черного молотого перца в соотношении: на одну столовую ложку жира - перца на кончике ножа. Делайте это особенно осторожно детям. Ноги надо натирать от стоп до

коленных суставов, руки - от кистей до локтевых суставов, на спине - межлопаточную область до талии. Выполняйте процедуру от двух до трех раз в день при соблюдении постельного режима (на ночь обязательно).

Пейте горячие (50-60°C) травяные чаи и настои с натуральным пчелиным медом (шиповник, малина, липовый цвет, чабрец, зверобой, душица, шалфей, эвкалипт, почки березовые, почки сосновые).

Для дезинфекции помещения, где находится больной, используйте эфирные масла: пихтовое, кедровое, сосновое. Нанесите несколько капель масла на ватный шарик и положите рядом с постелью больного или применяйте их в виде аэрозолей.

Г. СЕЛЕЗНЕВ, главный врач



# СКОЛЬКО ЛЕТ ВЫ ХОТИТЕ ПРОЖИТЬ?

- Если человек во что-то очень верит и может точно сформулировать свое желание, - говорит Феликс Сергеевич, - оно сбывается (если, конечно, не помешают какие-то сильные внешние факторы). Но чаще всего человек не умеет точно формулировать свои желания, как не умеет и точно определять пути их осуществления.

Самовнушаемая саморегулируемая установка на фиксацию и продление жизни начинает активно действовать тогда, когда вы правильно определили свой жизненный предел - сколько лет хотите прожить - и начали саногенное (то есть здоровое) движение по дороге жизни.

**- И то и другое требует разъяснений. Как правильно определить свой жизненный предел? Выбрать любую понравившуюся цифру?**

- Нет, не любую. Я бы не советовал поддаваться соблазну и ставить себя в положение человека, который непременно хочет прыгнуть выше головы. Природу все равно не обманешь, а в случае вашего "перебора" установка будет проходить со сбоями, а то и вовсе забуксует. На проблему своего долгожительства надо смотреть реально.

**- То есть?**

- Надо соблюсти несколько обязательных условий.

**Первое.** Учесть наследственность ваших ближайших предков, уже покинувших этот мир. Продолжительность их жизни и будет являться для вас вероятным нижним пределом, отпущенным вам природой. Это - ваш ориентир.

**Второе.** Теперь попро-

буйте спокойно и объективно оценить состояние вашего здоровья на данный момент. Для тяжело больных людей, как мне кажется, более разумна стадияльная методика формирования установки: вначале прибавьте 5-7 лет (в зависимости от возраста и тяжести

помните о нем, вызывает его приход, соотнося его с мерой времени, длины и пространства. Причем делается это непроизвольно, как бы между делом - тогда, когда подсказе т

Представьте себе, что в течение какого-то времени больному делают обезболивающие уколы. И если потом вместо препарата вводить дистиллированную воду (без ведома пациента), то нередко эффект останется прежним: "лекарство" снимает боль. Это один из бесчисленных примеров того, что внушение (как и самовнушение) может действовать на физиологическом уровне. На базе этого положения ~~каждый человек~~ Феликс МАХОВ разработал методику формирования и реализации самовнушаемой саморегулируемой установки на фиксацию и продление жизни.

заболевания), а потом, выбравшись из "ямы" недомогания на дорогу здоровой жизни, начните формирование заново.

**Третье.** С учетом этих двух факторов дайте свободу своему внутреннему голосу, который выдаст вам истинное число, которое можно выразить формулой: средняя продолжительность жизни плюс 10-25 лет (второй компонент этой формулы статистически выведен зарубежными и отечественными геронтологами).

**- Хорошо, свой жизненный предел мы определили. И что теперь?**

- И теперь надо запустить ее в действие. То количество лет, которое вы себе установили, - это не абстрактное число, а могущественный числовой и временной образ, воздействующий на биохимические процессы в вашем организме. Осознайте этот тезис и соблюдайте конкретные рекомендации для закрепления установки.

**Первая и самая важная.** Во всевозможных жизненных ситуациях вы думаете об этом числовом образе,

ваш внутренний голос. Например, вы идете по дороге к даче и по ходу движения намечаете черту, до которой вам надо сделать количество шагов, соответствующее вашему числовому образу. Вначале вы будете ошибаться. Но вскоре научитесь синхронности воображения и движения...

**Теперь об обязательных упражнениях.**

Утром, после пробуждения (в течение 10-15 мин.), вы делаете фиксированное число определенных движений: легкую пробудительную зарядку в соответствии с вашим числовым образом. Делать это ежедневно не обязательно, хотя желательно. Например: 79 круговых движений стоп (по часовой стрелке и против), 79 раз попеременное вытягивание ног, 79 раз поглаживание ладонями живота, тоже по часовой стрелке и против, массаж пальцами рук висков и ушных раковин - тоже, как вы уже поняли, 79 раз. И наконец, упражнение "велосипед" с поднятыми руками. Вы можете делать другие упражнения в зависимости от вашего вкуса и желания, но главное - чтобы вы с утра, с момента пробуждения, по-

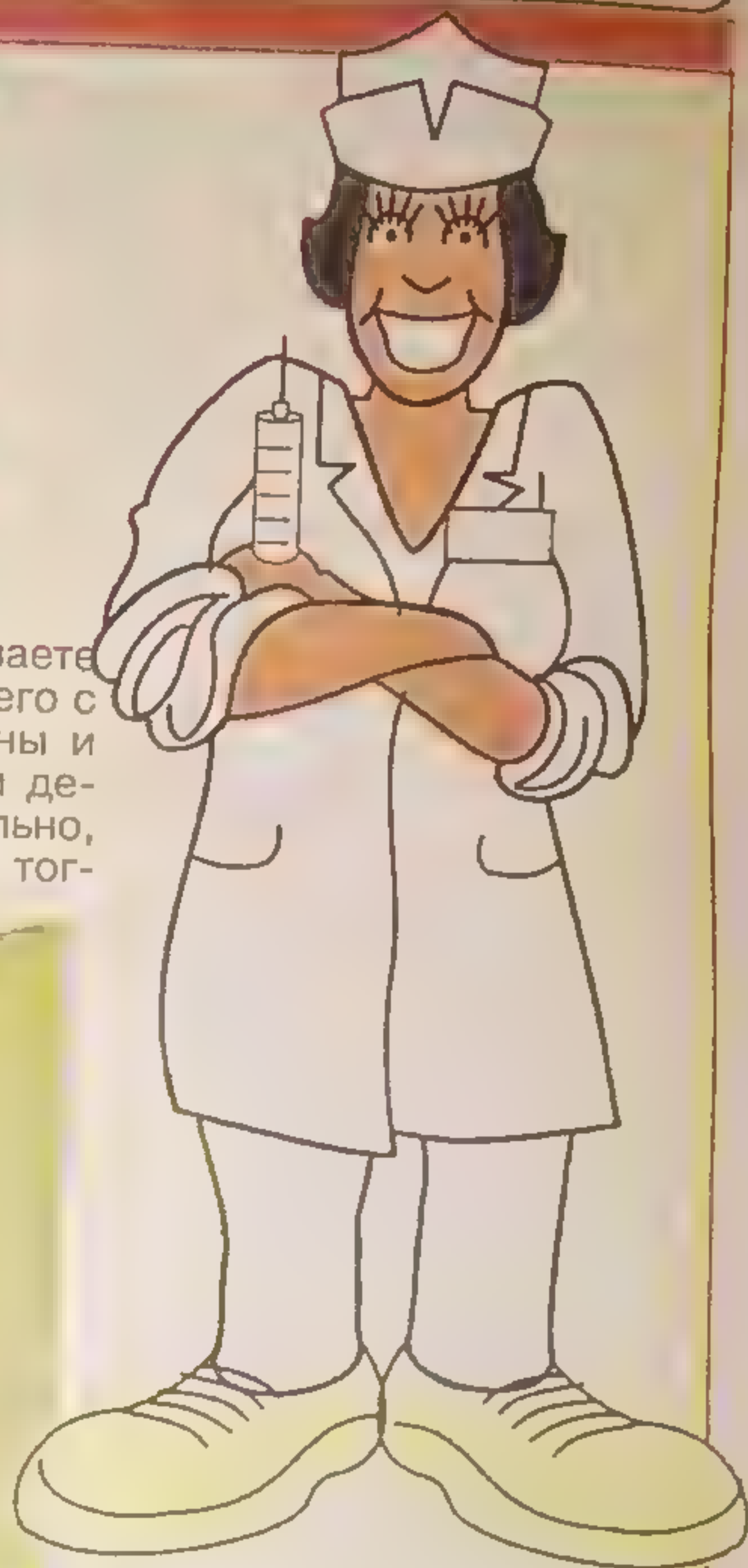
слали в свое сознание сигналы о числовом образе.

**Теперь о главном.** 2-3 раза в неделю (а еще лучше ежедневно) точно таким же образом вы делаете дыхательную гимнастику по системе Стрельниковой. Это, пожалуй, единственное, что потребует от вас небольших волевых усилий, ибо доктор Стрельникова считает, что для эффективного воздействия на обменно-иммунную систему необходимо сделать 1200 движений.

"Технология" дыхательной гимнастики: при любом движении, сжимающем грудную клетку (наклон вперед, мах руками навстречу друг другу и т.д.), вы делаете носом резкий и сильный вдох.

Таковы основные элементы методики. Кроме этого, я вкладываю в нее обычные приемы очищения и закаливания организма - обливание холодной водой или холодный душ, массаж ступней ног на резиновом коврике с шипами (79 шагов!), профилактический дюбаж печени два-три раза в год продолжительностью 79 минут каждый, лечебно-профилактическое голодание два-три раза в месяц.

Записала  
Юлия СМЕРНОВА





# АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ

## (СТОЛЕТНИК)

Алоэ древовидное (столетник) - вечнозеленое растение из семейства лилейных, с мясистыми и сидячими листьями длиной 30-40 см, охватывающими широким основанием стебель. Края листьев шиповидные, нижняя сторона выпуклая, верхняя плоская, на срезе выделяется желтоватый сок. Цветет через 5 - 6 лет, а в комнатных условиях еще позже. Цветки оранжево-желтые, собраны в довольно плотную кисть на конце цветоноса.

Распространен в диком виде в Южной Африке. Широко распространен как комнатная культура.

Используется сок, из которого получают сабур (выпаренный, сгущенный и затвердевший сок листьев алоэ), дающий при растирании желто-зеленый порошок со своеобразным запахом и горьким вкусом.

Сок из свежих листьев богат ферментами, витаминами и обладает бактерицидным действием.

**ДЕЙСТВИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ**

Сабур обладает слабительным действием. Из листьев алоэ готовится специальный экстракт, содержащий биогенные стимуляторы, которые повышают защитные функции больного организма. Сок алоэ обладает бактерицидными и бактериостатическими свойствами в отношении ряда микробов.

В медицинской практике сабур применяется внутрь при атонических, хронических запорах, в

малых дозах в качестве горечи для улучшения пищеварения. Слабительное действие наступает через 8-10 ч после приема. Препараты сабура в виде порошка назначают 0,05-0,2 г на прием, в виде сухого экстракта по 0,02-0,1 г, в виде настойки сабура 10-20 капель на прием до еды.

При хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма против инфекционных заболеваний, для улучшения аппетита принимать по 5-10 мл сока из свежих листьев алоэ, который должен применяться

сразу после его получения, за полчаса до еды 2-3 раза в день. Наружно сок из свежих листьев применяется для лечения гнойных ран, ожогов, воспалительных заболеваний кожи и др. В виде подкожных инъекций по 1 мл экстракт применяется при различных заболеваниях глаз: конъюнктивитах, помутнении стекловидного тела и пр., а также при бронхиальной астме, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Эмульсия, приготовленная из сока листьев алоэ (выдержанных в темноте при температуре 6-8°C в течение 12 суток), касторового и эвкалиптового масел, применяется для предупреждения и лечения поражений кожи, возникающих при лучевой болезни.

Лечебные свойства алоэ были известны более 3000

лет назад. Его использовали в Египте, позднее в Индии, Греции, Италии в качестве наружного средства при ожогах, долго незаживающих язвах, ранах. Свежий сок пили при общей слабости для возбуждения аппетита.

В русской народной медицине сок свежих листьев применяется также при невралгиях, головных болях и других заболеваниях, а в смеси с медом или салом - для лечения туберкулеза; при плохом пищеварении и для регулирования менструации - по 8 - 10 капель на прием.

В китайской медицине сабур назначают при туберкулезе легких, сосудистых заболеваниях, в климатическом и постклиматическом периоде, аменорее (противопоказан при беременности), в дет-

ском возрасте при заболеваниях, сопровождающихся судорогами, и при заболеваниях, описанных выше.

Препараты сабура противопоказаны при заболеваниях печени и желчного пузыря, при маточных кровотечениях, геморрое, цистите и беременности вследствие прилива крови к органам малого таза.

Алоэ рекомендуется как слабительное средство, приготавливаемое следующим образом: 150 г листьев алоэ (срезать края с колючками) размельчить руками и залить 300 г горячего меда, не доведенного до кипения. Настаивать сутки, после чего разогреть, процедить и принимать по 5-10 г утром за 1 ч до еды.

### Реклама

**МАГАЗИН**  
**"РИКСАН"**  
ул. Погова, 61. Тел. 33-66-97  
**ЧАСЫ РАБОТЫ:**  
**С 9 ДО 18 Ч.**  
**БЕЗ ПЕРЕРЫВА И ВЫХОДНЫХ**  
**предлагаем в широком ассортименте**  
**МЕБЕЛЬ**  
**В КРЕДИТ**  
**ВЕДУЩИХ БЕЛОРУССКИХ, МОСКОВСКИХ, ВОРОНЕЖСКИХ, ТАМБОВСКИХ, АСТРАХАНСКИХ МЕБЕЛЬНЫХ ФАБРИК**  
Мягкую мебель, диваны, набор мебели для жилых и детских комнат, наборы для кухни, наборы для прихожей, кухонные уголки, столы, обеденные, стулья раскладные, тумбы для аппаратуры, тумбы для обуви.  
В широком ассортименте представлены товары хозяйственно-бытового назначения, товары для детей, игрушки, канцтовары



Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Здравствуй, уважаемые сотрудники "Семейного лекаря"! Когда у меня первый раз обнаружили камни в почках, я ходил на разные процедуры в больницу, где мне их дробили, а потом они выходили. Правда, боли от этого было все-таки не меньше. Когда же проблема повторилась, я стал искать другие методы дробления камней в почках. Нашел я этот метод среди множества народных рецептов.

И. Дороненков

### РАСТВОРЕНИЕ КАМНЕЙ - ЭТО ВОЗМОЖНО

1 чайную ложку кукурузных рылец залейте стаканом кипятка. Парьте на водяной бане 2 часа. Пейте по половине стакана 3 раза в день 4-6 месяцев.

Здравствуй, сотрудники и читатели газеты "Семейный лекарь"! Скажите, пожалуйста, есть ли какой-нибудь народный метод безболезненного отхождения песка из почек? Если кто знает, откликнитесь, пожалуйста. Мне эти боли уже невыносимо терпеть.

М.И.

### УМЕНЬШЕНИЕ ПОЧЕЧНЫХ БОЛЕЙ

1 чайную ложку травы хвоща полевого залить стаканом кипятка. Настоять 20 мин. Процедить.

Пить по 1 стакану настоя утром натощак в течение 2-3 месяцев.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда мне наконец-то вывели все камни из почек, сам врач посоветовал мне "закрепить", так сказать, чистоту внутренних органов одним несложным народным средством, коим я с вами и хочу поделиться.

Борис Мухин

### ОЧИСТКА ПЕЧЕНИ, ПОЧЕК

Заварите зелёный чай (ч. л. на полстакана кипятка). Добавьте десертную ложку соевого соуса. Пейте ежедневно за один приём.

Реклама

## ОАО "СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА"



АДРЕС:

пр. Ленина, 19.

Т. (834-2) 24-23-27, 24-36-20.

Факс: 17-09-50.



- \* кабинеты руководителей
- \* офисная мебель
- \* мебель для школы и дошкольных учреждений

Возможен выбор из каталога!!!

А ТАКЖЕ:  
- строительные и лакокрасочные материалы,  
- рабочая одежда и инструменты,  
- светотехническая и резинотехническая продукция  
- торговое и прачечное оборудование

Здравствуй, сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Позвольте поделиться секретом целебного чая при бронхите. Я, признаться честно, часто им страдаю, но до сих пор эта болезнь не стала у меня хронической. Возможно, потому что я лечусь именно этим способом.

Алексей Морев

### БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ

При бронхите пьют крепкий настой цветов в горячем виде по стакану на прием.

Здравствуй, уважаемая газета! Хотелось бы поделиться с читателями одним способом, который помогает укрепить сосуды. Этот рецепт я использую вот уже год. И стал чувствовать себя намного лучше. Мало того, если раньше я с трудом просыпался утром, то сейчас мне не стоит большого труда встать в любое нужное время и при этом не чувствовать себя не выспавшимся.

Николай Шевляков

### УКРЕПЛЕНИЕ СОСУДОВ

Ежедневно натощак выпивать 200-300 г горячей воды, насколько терпимо. Это очищает кровеносные сосуды и выводит из организма всевозможные отложения.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как страшно порой бывает молодым мамам идти в поликлинику со своими малышами, потому что они знают, как подвержены сегодняшние дети самым разным болезням с первых дней буквально своей жизни. И рахит - это еще не самое страшное, что может услышать от врача мама. Тем не менее, если все-таки ваш лечащий врач произнес этот приговор, не считайте его окончательным. Есть одно народное средство, помогающее ребенку справиться с этой болезнью.

Л.Новикова

### РАХИТ У МАЛЫШЕЙ

200 г листьев алоэ (столетника), 2 лимона, 200 г ядер орехов пропускают через мясорубку и смешивают с 200 г сливочного масла и 200 г мёда. Дают малышу по 1 десертной ложке 3 раза в день как общеукрепляющее средство.

Здравствуй, уважаемые сотрудники "Семейного лекаря"! Знаю я одно средство под названием "Сердечный эликсир". Только не думайте, что это какое-то колдовское приворотное зелье, нет. Оно просто лечит сердце от разных стрессов и других недугов.

М. Кошкина

### НАПИТОК "СЕРДЕЧНЫЙ ЭЛИКСИР".

Для его приготовления нужно взять корни девясила - 70 г, мед - 30 г, овес неочищенный и тщательно промытый - 50 г. Залив овес 0,5 л сырой воды, пропущенной через фильтр, довести до кипения и настаивать 3-4 ч; измельченные корни девясила залить овсяным отваром, полученный состав вновь довести до кипения и настаивать 2 ч. Затем процедить и добавить мед. Пейте по 1/2 стакана отвара 2-3 раза в день до еды. Курс - 14 дней.



Здравствуй, "Семейный ле-  
карь"! Хотелось бы рассказать ва-  
шим читателям рецепт, с помощью ко-  
торого я сумела практически навсегда  
избавиться от насморка. В отличие от  
многих моих знакомых я не запускала на-  
сморг, веря той поговорке, что насморк,  
если его лечить, проходит через две неде-  
ли, а если не лечить, то через 14 дней. Я его  
лечила, потому сейчас он меня больше не му-  
чает совершенно. И пазухи носовые абсолютно  
чистые, отчего дыхание мое стало легким.

Людмила Вишнякова

### ОЧИЩЕНИЕ НОСА

Ванна для головы. Сначала голову погружают в со-  
уд с тёплой водой на 5-7 минут. Затем сразу же опу-  
скают в прохладную воду на 15-30 секунд. Так повторя-  
ют 2-3 раза. После этой процедуры необходимо насухо  
вытереть голову и оставаться в тёплом помещении без  
сквозняков. Принимать ванну следует 2-3 раза в неде-  
лю до получения необходимых результатов. Предосте-  
режение: не окунайте в воду лицо, чтобы не лопнул со-  
уд глаза и не было кровоизлияний.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Мой рецепт рас-  
считан на тех, кому стенокардия не дает нормаль-  
но жить. Этот народный метод лечения сердечных  
болезней можно ис-  
пользовать и просто для  
профилактики, когда  
человек слишком мно-  
го нервничает или очень  
устает на работе. Ведь  
все это так или иначе  
отражается именно на  
сердце.

Маша Киселева

### СТЕНОКАРДИЯ

Взять 1 л меда, 10 ли-  
монов, 5 головок чеснока.  
Из лимонов выжать сок,  
чеснок очистить, промыть  
и натереть на терке (мож-  
но пропустить через мясо-  
рубку). Все смешать и ос-  
тавить в закрытой банке в  
прохладном месте на не-  
делю. Принимать по 4 ч  
ложки 1 раз в день. Нужно  
пить медленно, с проме-  
жутками между приемом  
каждой ложки по 1 мин.  
Применять при стенокар-  
дии с одышкой.

5 - 6 капель пихтового  
масла втирать в область  
коронарных сосудов  
(ниже соска), 3 - 4 раза в  
день. Лечение проводить  
2 - 3 ч до полного снятия  
приступа, хотя улучшение  
возможно уже после пер-  
вого растирания.

Здравствуй, "Семей-  
ный лекарь"! С недав-  
них пор я стала заме-  
чать, что у меня появи-  
лась одышка. Я вроде  
бы не слишком полная  
для своего возраста, и  
даже спортом занима-  
юсь временами, поэто-  
му для меня одышка  
стала тем более неожи-  
данной. Когда я расска-

зал об этом своей маме, она приготовила мне от-  
вар травы люблотика, сказала, чтобы я пила ее в  
течение месяца. Я так и сделала, и одышка у меня  
вроде бы пропала.

Ирина Гаркина

### ЛЕКАРСТВО ОТ ОДЫШКИ

Зоря лекарственная (люблотик) - нервы, одышка. Если  
утром натошак жевать 2-5г сушеного корня люблотика,  
то это хорошо успокаивает нервы, улучшает самочу-  
ствие. Еще рекомендуется пить отвар корня теплым, как  
чай при болезни сердца, при одышке. 40г корня настаи-  
вают 12 ч в 1 л воды, потом кипятят 5 мин. и еще полчаса  
настаивают в тепле, отжимают и эту порцию пьют за день  
в 4-5 приемов.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! От переедания  
чаще всего у человека начинается такая болезнь  
как подагра, а потом случаются приступы - судо-  
роги. Но кто уже не смог остановиться и по-пре-  
жнему кушает до отвала, может помочь во время  
приступов трава молочай.

Светлана Ифутина

### МОЛОЧАЙ ОТ ПОДАГРЫ

Парят ноги в отваре или горячем настое молочая, бы-  
стро наступает облегчение. Помогает это средство и при  
судорогах.

## Подписка только для жителей Мордовии!

Ф. СП-1

Министерство связи России  
"Роспечать"

**АБОНЕМЕНТ** на газету **78584**  
(индекс издания)

(Наименование издания) **"Семейный лекарь"** Количество комплектов

на 2003 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

**ДОСТАВочная КАРТОЧКА**

на газету **78584**  
(индекс издания)

(наименование издания) **"Семейный лекарь"**

Стои- мость	подписки	руб.	коп.	Количество комплек- тов:
	пере- адресовки	руб.	коп.	

на 2003 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)



Здравствуйте, читатели и сотрудники лекарственной газеты! Прежде всего хотелось бы поблагодарить вас, издатели, за то, что вы создали такую полезную газету. В свою очередь хотелось бы внести свой вклад в процветание оной. Мой рецепт для тех, кто страдает бронхиальной астмой. Лечитесь!

### ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Иван Данилов

Чеснок - при бронхиальной астме. 2 головки чеснока и 5 лимонов натереть на терке, залить 1л воды комнатной температуры. Настаивать 5 дней, процедить, отжать, принимать по 1 ст. л. 5 раз в день за 20 мин. до еды.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Убедительно прошу помочь мне. Дело в том, что летом я собирала много полевого хвоща, поверив моей знакомой, которая рассказывала об удивительных целебных свойствах этой травы. Теперь же, когда дело дошло, как говорится, до дела, то оказалось, что ни одного рецепта она не знает точно. Не могли бы вы написать рецепты приготовления лекарств из полевого хвоща.

С благодарностью Т.Ж.

### ПОЛЕВОЙ ХВОЩ ОТ КАШЛЯ

1 стакан молока и 1 ст. л. полевого хвоща кипятить 20 мин. и процедить выпить в горячем виде 1-2 раза в день.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Недавно я простудилась, причем получилось это как-то внезапно, а на следующий день мне в обязательном порядке нужно было присутствовать на званом обеде, на котором должна была решиться судьба моего дальнейшего карьерного роста. Естественно, я огорчилась - это мягко сказано. И вот мама взялась за мое лечение. На следующий день я проснулась утром, словно и не болела.

Татьяна Петрова

### ПОРТВЕЙН КАК ЛЕКАРСТВО

Перед сном ступни ног растирают толченым чесноком и надевают шерстяные носки, грудь растирают керосином, а во внутрь принимают стакан меда с портвейном (1:1), нагрев все это предварительно на огне.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я очень много встречала рецептов, которые вроде бы помогают избавиться от сахарного диабета. Но ведь всем давно известно, что пока эта болезнь неизлечима. Зато по себе знаю, что есть просто средства, которые помогают держать сахар в норме. Один из них я использую сама.

Тамар Гвоздева

Рогоз широколистный при сахарном диабете. Настой или отвар рогоза применяют при сахарном диабете. Нормы нет, его заваривают как чай и пьют в течение дня.

### Реклама

#### МАГАЗИН "МОЛОДОСТЬ"

ПОМОГАЕМ СОЗДАВАТЬ

ВОЗМОЖЕН  
РАСКОМПЛЕКТ

УЮТ И КОМФОРТ!

АДРЕС:

Г. САРАНСК

УЛ. ПРОЛЕТАРСКАЯ, 44

Т. 17-64-50

ЛДСП - 600р.  
МДФ - 1100р.

ЛДСП - 620р.  
МДФ - 1200р.

ЛДСП - 580р. ЛДСП - 450р.  
МДФ - 860р. МДФ - 600р.

ЛДСП - 2,6 м 5000 р.  
МДФ - 2,6 м 9000 р.  
Сосна - 2,6 м 8700 р.

ЛДСП - 800р.  
МДФ - 1160р.

ЛДСП - 1290р.  
МДФ - 1600р.

ЛДСП - 1010р. ЛДСП - 800р.  
МДФ - 1250р. МДФ - 1250р.

80 см.

80 см.

60 см.

40 см.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У нас на даче росло летом немеренное количество осота. Когда мы пропалывали грядки, хорошие, сочные кустики я собирала и засушивала. Дело в том, что его я использую как лекарство для лечения тромбофлебита. Не сразу, конечно, замечен эффект, но все равно ходить стало намного легче.

Кира Бодунова

### СОРНЯК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Бодяк, или осот обыкновенный, или лацетолистый лечит тромбофлебит. Тромбофлебит лечат отваром бодяка (осота), делая компрессы на больные места.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Случилось мне как-то сесть на диету. И я действительно похудела, но стала замечать такую странность - мои суставы стали хрустеть. Сначала не поняла, что это такое. Потом мне кто-то сказал, что, возможно, это отложение солей. Тогда я взяла у бабушки бруснику и начала пить чай. В результате не только сохраняю до сих пор свой вес после диеты, но и суставы от соли очистились.

Т. Маркова

### ПОМОЩНИК ДЛЯ СУСТАВОВ

Брусника - вот главный помощник для суставов в случае отложения солей. Отложение солей можно вылечить, если продолжительное время пить без нормы вместо чая настой из листьев брусники, помогает при подагре, суставном ревматизме, артрите, полиартрите, шпоре.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Где-то слышала, что от отложения солей в организме помогает смесь лимона и чеснока. Не могли бы вы написать рецепт ее изготовления.

Заранее благодарю Лисюткина Н.

### СОЛИ ПРОЧЬ ИЗ ОРГАНИЗМА

Лимон и чеснок - отложение солей. 3 лимона и 150г чеснока провернуть через мясорубку, залить на сутки 0,5 стаканов холодной кипяченной водой. Процедить и пить каждое утро по 50г при отложении солей.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У меня во дворе растет белая акация, и каждый год я собираю ее цветы. Но не для того, чтобы поставить в вазу домой, а для того, чтобы засушить, а потом лечиться спиртовой настойкой из нее. И совсем недавно это пришлось как никогда кстати. Моя мама застудила поясницу, а я вылечила ее цветами белой акации.

Боеводина Т.

### БЕЛАЯ АКАЦИЯ ПОД МОИМ ОКНОМ

Белая акация, или робиния, используется в народной медицине как рассасывающее и успокаивающее средство при ушибах и радикулите. Спиртовой настойкой цветов белой акации больные места надо обильно смачивать и растирать.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хочу рассказать читателям, как я обошлась без операции, когда мой желчный пузырь переполнялся камнями, и врач уже настраивал меня на операцию. За три месяца мои камни размягчились и вышли сами собой.

Жанна Карпова

### КАМНИ В ПОЧКАХ И ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Камни в почках, печени и желчном пузыре: чайную ложку с верхом полевого хвоща залить стаканом кипятка, настоять 20 мин., процедить и выпить утром натощак, а через 30 мин. позавтракать. Курс 2 - 3 месяца. Хвощ хорошо размягчает камни и превращает их в песок. В начале лечения проходят сильные боли, через месяц в моче начинает появляться песок.



# ЧТОБЫ ЖЕЛУДОК

## ХОРОШО "ВАРИЛ"

Тяжесть в области желудка, перемежающаяся с болью в подложечной области, мучительная тошнота, отрыжка с запахом тухлого яйца - подобные "прелести" после застолий с обильной трапезой, видимо, знакомы многим. В далеком прошлом это состояние доктора весьма образно называли несварением желудка. Теперь же оно именуется проще, хотя и менее понятно для обывателя - гастрит. Оказывается, избежать этого теперь довольно распространенного заболевания можно, если воспользоваться рекомендациями врача из Минска, члена Международной Академии информационных технологий Александра ЛЕЩЕНКО.

для их переваривания нужна щелочная среда). Более того, неперевариваемый хлеб раздражает слизистую желудка, после чего вновь и вновь выделяются различные кислоты. В этот момент и наступает первая фаза патологического процесса в желудке - повышенная кислотность, сопровождающаяся изжогой. Избыток кислоты попадает в пищевод, где и возникает неприятное ощущение жжения. Затем насыщенный кислотой хлеб поступает в тонкий кишечник, где усваивается только частично. Остальная же его масса достигает толстого кишечника и с большим трудом выводится из организма, засоряя при этом стенки кишечника. Биологически некачественное состояние продукта ведет к ухудшению моторной (выводящей) функции толстого кишечника, что, в



свою очередь, приводит к длительным хроническим запорам. Из-за них происходит всасывание в кровь уже отработанных продуктов питания (шлаков), которые по сути своей являются ядами, отравляющими и разрушающими человеческий организм. Первый удар таких ядовитых веществ приходится на печень. В результате появляется желчно-каменная болезнь. Вторым удар обрушивается на почки. Последствия - возникновение мочекаменной болезни, пиелита, пиелонефрита и др. Дальше - больше: кровь, плохо очищенная от ядовитых веществ в результате ослабленной функции печени и почек, перегружается ядовитыми веществами, начинает питать клетки органов и систем, которые постепенно засоряются не выведенными продуктами обмена - шлаками. Так появляются деформирующие артрозы, остеохондрозы позвоночника, склеротические изменения кровеносных сосудов, приводящие к стойкой гипертонической болезни.

Записала  
Елена ПОЛЯКОВА

- Так уж устроен наш организм, что для каждого вида пищи требуется вполне определенный набор пищеварительных соков, да и сами процессы пищеварения различных по своему составу продуктов питания происходят в разных отделах желудочно-кишечного тракта - от ротовой полости до конечных отделов кишечника.

Процесс переваривания белковых продуктов (мясо, рыба, птица и т.д.) происходит в кислой среде и начинается в желудке, а продукты, содержащие преимущественно углеводы (хлеб, крупы и т.п.), начинают усваиваться организмом уже в ротовой полости, которая имеет слабощелочную среду. В связи с тем, что для переваривания белков и углеводов необходимы разные условия, употреблять их вместе не следует.

Многие пренебрегают этим правилом. Поэтому давайте разберемся, что происходит в желудочно-кишечном тракте, если человек съедает, например, бутерброд с колбасой, котлету с хлебом или пельмени. А происходит следующее: в то время как мясо переваривается в желудке под воздействием кислот, кислых соков и ферментов, хлеб и тесто остаются балластом (ведь

свою очередь, приводит к длительным хроническим запорам. Из-за них происходит всасывание в кровь уже отработанных продуктов питания (шлаков), которые по сути своей являются ядами, отравляющими и разрушающими человеческий организм. Первый удар таких ядовитых веществ приходится на печень. В результате появляется желч-

### ЦЕНТРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСАЛ

у нас есть

## ВСЕ!

Адрес: ул. Пролетарская, 108

Работаем с 9.00 до 19.00, в воскресенье с 10.00 до 17.00

без перерывов и выходных

телефон (834-2) 17-10-94

Реклама

Товары сертифицированы



**КРАСНЫЙ ЦВЕТ** - ассоциируется преимущественно с половыми органами, пробуждает сексуальность. Чтобы огонь желания разгорелся ярче, постелите красную простыню, наденьте белье алого цвета - вас ждет сумасшедшая ночь.

Красный - повышает настроение, подталкивает к свершению великих дел. Чувствуете вялость, усталость? Поставьте в комнате или офисе пурпурные или алые цветы, повесьте картину в красных тонах или положите на стол ярко-красную папку. Красный цвет отдает нам свое тепло. Используйте это качество, если подвержены простудам. В свитере цвета бордо вы согреетесь быстрее. Однако злоупотреблять красным не стоит. Если у вас повышенное давление, напористый и энергичный красный может усугубить ваше состояние.

**ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ** - помогает построить жизнь заново, когда, казалось бы, все разбито и вдребезги.

Оранжевый обладает свойством возбуждать аппетит. Он полезен при любых сбоях в работе желудочно-кишечного тракта, исцеляет почки и мочевой пузырь, стимулирует работу надпочечников. Страдаете сердечными, эндокринными заболеваниями? непременно обзаведитесь оранжевыми занавесками или одеждой цвета солнца. Ваше самочувствие улучшится. Оранжевым цветом лечат депрессию. С ней особенно эффективно помогает справиться цветная диета. В течение месяца 3 раза в день употребляйте в пищу в достаточных количествах (до 150-200 г) разнообразные продукты оранжевого оттенка: морковь, апельсины, абрикосы, тыкву и соки из них, хурму, сладкий перец.

**ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ** - воздействует на солнечное сплетение, оказывает благотворное влияние на пищеварительный тракт, кожу, укрепляет нервную систему, улучшает зрение. Желтый - замечательный "санитар". Он настраивает организм на работу, очищает его от токсинов, избавляет от отечности. Этот цвет контролирует вес.

Страдаете от недостатка уверенности? В одежде желтого цвета вам будет легче преодолеть застенчивость. Желтый цвет дарит веселье и радость. Это цвет смеха.

**ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ** - эмоциональный индикатор нашего состояния. Окружите себя зеленым - и вы забудете о сердечной и головной боли, которую могут вызывать слишком сильные чувства и переживания.

Этот цвет улучшает работу печени, стабилизирует артериальное давление и успокаивает нервы. Созерцание зеленого, ношение украшений с камнями этого цвета успокоит, поможет избавиться от негативных эмоций и воспоминаний, если обратитесь к нему в "штормовые" периоды жизни.

Если вы колеблетесь и испытываете нерешительность, прогуляйтесь по хвойному лесу или закройте глаза и представьте себе зеленый цвет. А можете принять ванну с хвойным экстрактом.

**ГОЛУБОЙ ЦВЕТ** - помогает при стрессах и волнениях, он способен снизить артериальное давление, снять вос-

паление, уменьшить боль при остеохондрозе и язве желудка.

Замечено, что он привлекает полных людей, потому что успокаивает и поощряет их оставаться такими, какие они есть. Однако тем, кто хочет сбросить лишний вес, этого цвета лучше избегать.

Вы страдаете от бессонницы? Почитайте на ночь под голубым абажуром, тогда сон не заставит себя долго ждать. Можно повесить в спальне сине-голубой узорчатый ковер, картину, написанную в небесных тонах, результат будет тот же.

**СИНИЙ ЦВЕТ** - наиболее сильный болеутоляющий и цвет спектра - при грамотном использовании действует не хуже любого анальгетика.

Он влияет на эндокринную систему. Некоторые цветотерапевты прописывают его в малых дозах (в виде шарфика или галстука синего оттенка) при гиперфункции щитовидной железы и болезнях почек. Кроме того, он воздействует на костную систему, особенно на позвоночник.

Синий цвет используется при лечении бронхита, астмы, люмбаго, экземы, ряд исследований, отметили, что лекарства от мигрени, заключенные в синюю оболочку, действуют быстрее и эффективнее точно таких же таблеток традиционного белого цвета.

Синий исцеляет от болезненных воспоминаний, помогает справиться с эмоциональными потрясениями, способствует вдохновению.

**ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ** - воздействует на шишковидную железу, помогает при любых нарушениях, связанных с мозгом. Фиолетовый, соединяя в себе красный и голубой цвета, способствует союзу тела и духа. Обостряет зрение и чувства, но подавляет аппетит.

Замечено, что в помещениях, окрашенных в фиолетовые тона, нормализуется сердцебиение, если оно было учащенным.

Фиолетовый поддерживает иммунную систему и может успокоить расшатанные нервы. Полезен при усталости и боли в глазах. Этот цвет успокаивает эмоционально неустойчивых людей.

Впитывайте его, чтобы выявить и освободить скрытые возможности. Постарайтесь максимально расслабиться, расположившись с уютом и комфортом. Представьте, что воздух вокруг насыщен фиолетом, дышите им, чувствуя, что энергия цвета наполняет вас, ощутите, как мягкий фиолетовый туман ласкает и обволакивает ваше тело. Учтите, фиолетовый цвет оказывает очень мощное воздействие, его излишек может вызвать депрессию. Цветотерапевты не прибегают к этому цвету для лечения малышей, подростков и не рекомендуют использовать его в отделке детских комнат.

Научитесь понимать язык цвета, и жизнь станет ярче, на душе посветлеет, вы избавитесь от многих недомоганий, укрепите здоровье без врачей и лекарств.

Ирина Зайцева

### РАДУГА ПО РЕЦЕПТУ

Закройте глаза и представьте себе, что вас окружают только черно-белые предметы. Тоскливо? Скучно? Во всяком случае, некрасиво и нездорово. Ведь цвет необычайно сильно влияет на наше поведение, мысли, самочувствие и настроение. Почему? Единого мнения на сей счет у специалистов пока нет. Но главное, что это работает!

Великий Авиценна (около 980-1037) прописывал своим пациентам лечение определенными цветами при многих физических и душевных недугах. Он советовал им принимать ванны с окрашенной в тот или иной цвет водой.

В Древней Индии цветотерапия практиковалась с незапамятных времен. Лекари оборачивали больных в разноцветные ткани или использовали при исцелении цветные стекла.



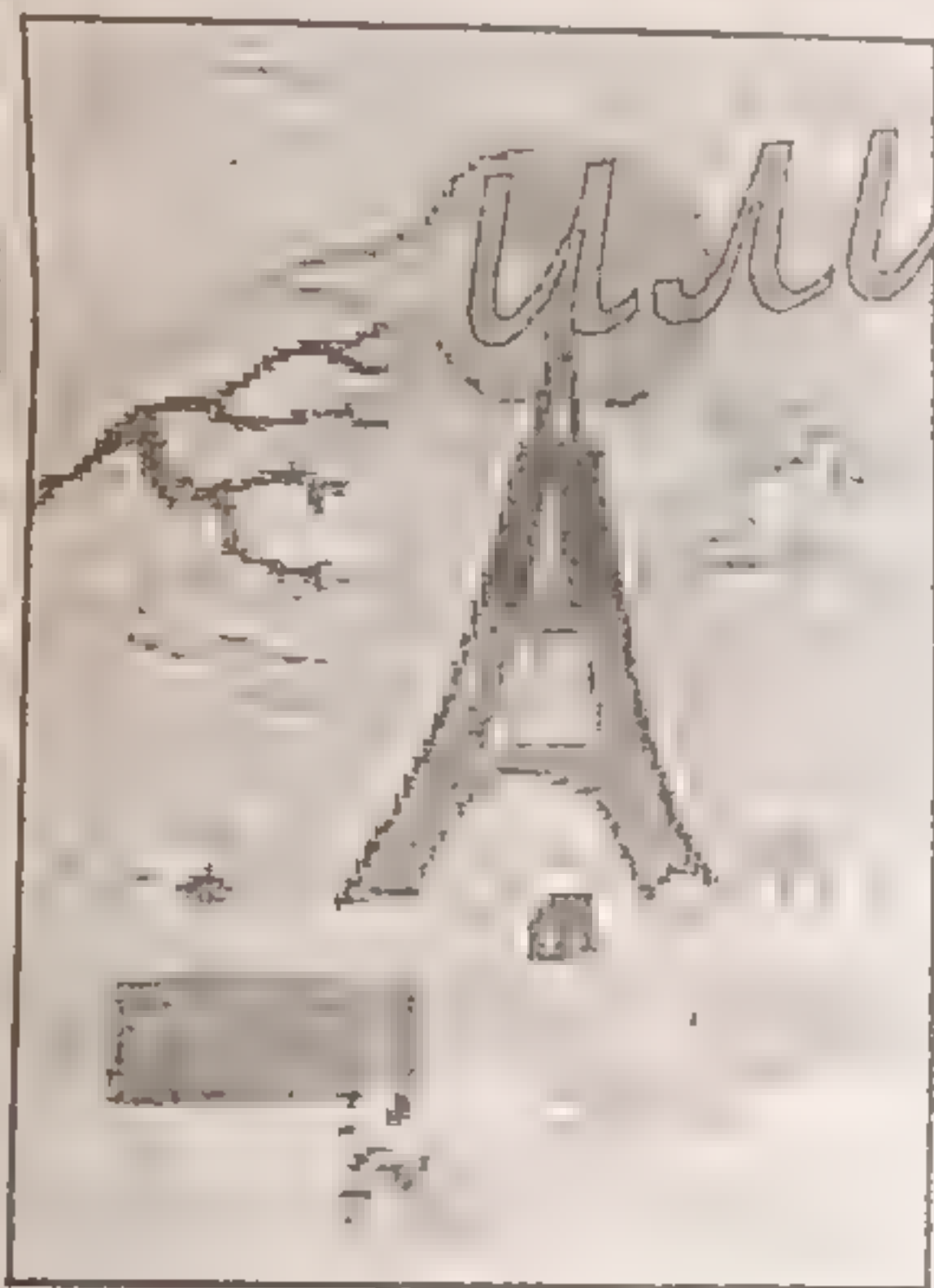
## ПОЧЕМУ ДЕТИ ГОВОРЯТ НЕПРАВДУ

Помните стихотворение С.Я. Маршака "Тридцать шесть и пять" об озорном мальчишке, который не хотел идти в школу и решил притвориться больным? Или сценку из "Ералаша", где двое опоздавших на урок учеников придумывали самые невероятные причины, помешавшие им вовремя прийти на занятия? Дети врут, придумывают, сочиняют, боясь наказания, ради выгоды или вообще без всяких видимых причин. Что делать, как заставить ребенка быть искренним и честным? Прежде всего, нужно разобраться в значении и смысле его "лжи".

"Ложь лжи рознь", - считает ведущая рубрики, психолог Ольга Александровна Мазитова. "Главное, нужно отличить фантазии ребенка от действительно вранья, потому что родители часто путают эти два понятия, совершенно различные и имеющие разные причины".

# ФАНТАЗЕР

## или врунишка



## ПРИРОДА ФАНТАЗИЙ

Дошкольники, как правило, подвержены именно фантазиям. Тяга к "сочинительству" начинает проявляться где-то лет с четырех - в это время у ребенка развивается воображение. Интеллект, и фантазии в этот период - это норма, неотъемлемая часть правильного развития малыша.

Отличительная черта фантазий от лжи - то, что ложь всегда преследует какие-то корыстные цели - обычно ребенок врет, боясь наказания и ради выгоды. А фантазии имеют совсем другие значения.

1. Отражение душевного состояния ребенка. Например, четырехлетний Миша приходит из садика и рассказывает маме, как воюет с врагами, стреляет в них. Мать поражена: откуда такая агрессия? А оказывается, у Миши в группе есть мальчик, который его обижает, но гораздо сильнее его и Мише

трудно с ним справиться. Вот ребенок в воображении и "расстреливает" обидчика.

2. Детские страхи.

3. Помощь в переживаниях. Фантазии часто помогают ребенку пережить что-то тяжелое для него - например, переход в другой садик, ссору с товарищем, смерть домашнего животного.

4. Фантазия - способ научиться жить в реальном мире.

5. Источник творчества.

6. Серьезная проблема.

Часто безудержно фантазирует ребенок, у которого велика, но почему-то не реализована потребность в общении. Или родители мало уделяют ему внимания, или он сам никак не может найти контакт со сверстниками. В таком случае дети даже могут начать придумывать несуществующих друзей. Если срочно не помочь такому ребенку, то в будущем у него, возможно, разовьются психоэмоциональные нарушения.

Родителям также важно помнить, что ни в коем случае нельзя высмеивать, отталкивать ребенка, если он хочет рассказать о своих фантазиях. Иначе он замкнется в себе, и вы будете знать, что с ним происходит.

## В СТРАНЕ ЛГУНОВ

Собственно, вранье обычно появляется у ребенка в младшем школьном возрасте, когда возрастают предъявляемые к нему требования. Любое вранье ребенка - результат непра-

вильного воспитания ребенка в семье, а не его испорченности и дурного характера. Школьники скрывают плохие отметки, придумывают массу причин, по которым не были или не могут идти в школу, "забывают" выполнить работу по дому. Реакция родителей бывает часто неоднозначной: они ругают, стыдят ребенка, следят за ним и этим добываются прямо противоположных результатов. Родители должны в первую очередь проанализировать свое поведение. Может быть, они слишком жестки с ребенком, и он вынужден врать, чтобы избежать наказания. Или, наоборот, за хорошие оценки и примерное поведение вы обещали ему вознаграждение, и он хочет получить его, причем, не прикладывая особых усилий.

Причины нежелания учиться, трудиться, делать что-то - разные. Это может быть плохая успеваемость в школе, отсутствие интереса к урокам, невнимательность. В первом случае нужно объяснить ребенку, что учеба - это такая же работа, что, не учась в школе, ничего не достигнет в жизни. Во втором, когда ребенок невнимателен, отвлекается, думает о своем на уроках - возможно, у него не удовлетворена потребность в общении. Хороший выход - отдать его в какой-нибудь кружок. В подростковом возрасте лживость часто означает неуверенность в себе. Подросток, чувствуя себя

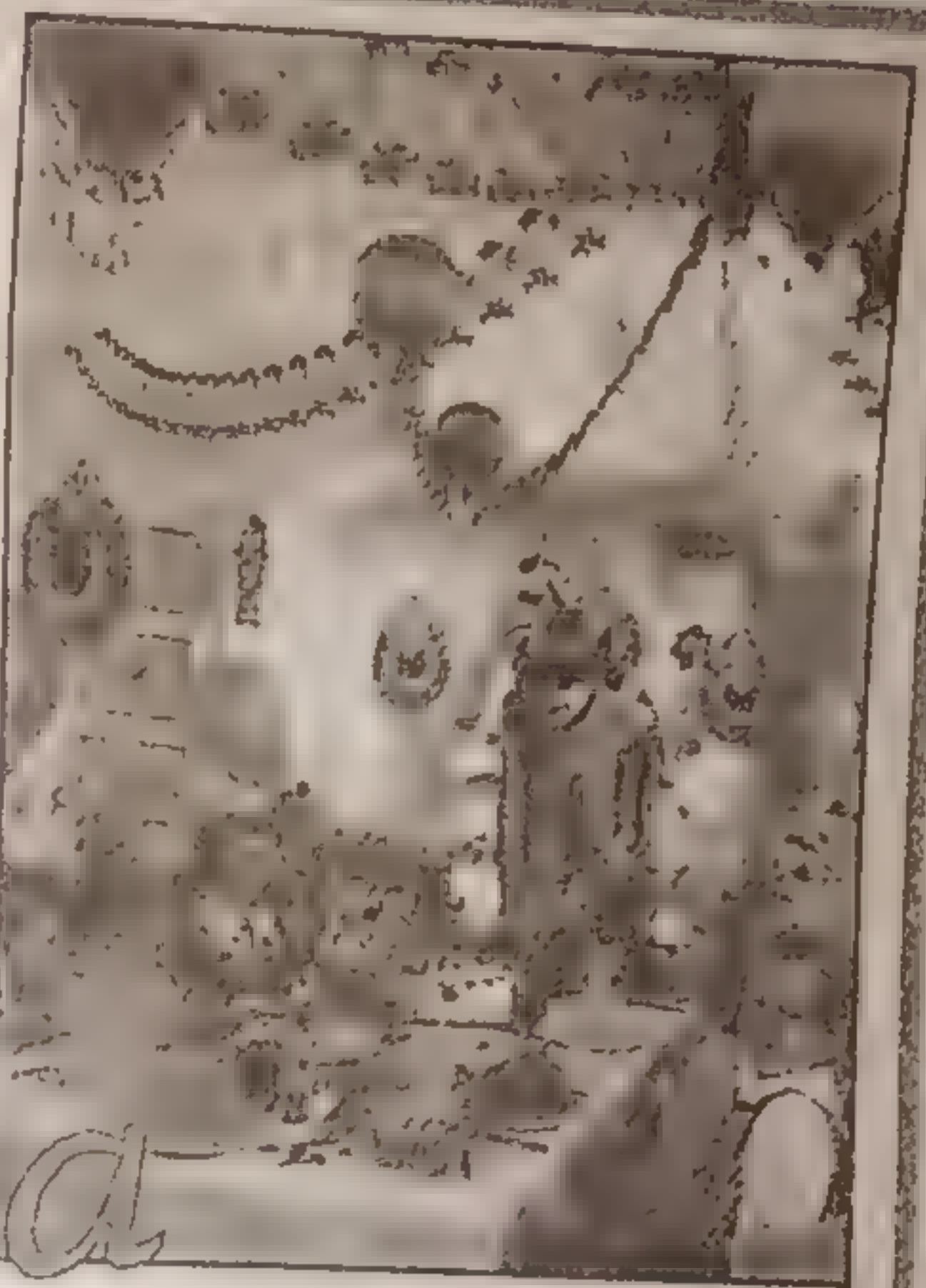
"плохим", хочет приукрасить себя и начинает рассказывать друзьям о своих мнимых достижениях.

Неуверенность в себе, как правило, тоже следствие неверного воспитания. Если родители часто говорили ребенку: "Ты неумелый, бестолковый, ты глупый", то со временем он просто начал верить в это.

## ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ

Детские фантазии - это хорошо, но только если им не сопутствует лживость, и они не являются чрезмерными. Чрезмерные, постоянные фантазии, когда ребенок все время пребывает в своих мечтах и предпочитает сочинять, а не общаться с реальными людьми и участвовать в реальных событиях - что говорит о серьезном неблагополучии. Особенно, если у него нет друзей. Восемилетняя девочка, которая вообразила себя пантерой и ночью пугала родных, набрасываясь на них; 12-летний мальчик, пишущий бесконечные романы, считающий себя литературным героем и не думающий ни о чем, кроме своих опусов. Причина таких патологических состояний у детей может быть как в их психическом типе, так и в неправильном воспитании. Если вовремя не показать таких детей специалисту, у них может развиться психическое заболевание - шизофрения.

Беседовала  
Светлана Тагаева







Средняя продолжительность жизни человека, обладающего хорошим здоровьем, по мнению многих специалистов, может достичь 150 и более лет. Как же добиться желанного долголетия и омоложения нашего организма?

# КАК ПРОЖИТЬ более ста лет

## ОЧИСТИТЬ ПИТЬЕВУЮ ВОДУ И ПРЕВРАТИТЬ ЕЕ В ЭЛИКСИР ДОЛГОЛЕТИЯ

Водопроводная вода содержит большое количество опасных для нашего организма веществ, поэтому нам необходимо незамедлительно воспользоваться этим простым и доступным всем способом.

Талая вода, по мнению ученых, обладает значительным целебным свойством. Чистая вода - это эликсир долголетия.

## УНИКАЛЬНЫЙ СПОСОБ ОЧИСТКИ КРОВИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ТЕЛА

Если подняться на носках от пола всего на 1 см и резко опуститься на пол, то вы испытаете удар, сотрясение. Эффект равно - силен бегу или ходьбе, кровь в венах получит дополнительный импульс для движения. Сотрясение тела 1 раз в секунду. За одно упражнение не более 30 сотрясений с перерывом 5-10 сек. Ни в коем случае не подниматься выше 1 см над полом. Сотрясение должны быть такими же, как при беге. В течение дня 3-5 упражнений по 1 мин.

Реклама

## ШИРОКИЙ ВЫБОР

прихожих, стенок, мягкой,  
офисной мебели,  
мебели для детских комнат и спален



**Виктория**  
мебель ваших побед!

Наш адрес:

ул. ПРОЛЕТАРСКАЯ, 39.  
Дом науки и техники,  
вход со двора

Режим работы:

с 9 до 19,

без перерыва и выходных

Производство

"Саранской мебельной компании"

Товар подлежит обязательной сертификации

## ЦЕННЫЙ СОВЕТ ДЛЯ САМЫХ ЗАНЯТЫХ И ЛЕНИВЫХ

Во время утренних водных процедур положите под ноги коврик с пупырышками или щетиной 3-5 мин., пока вы умываетесь, достаточно, чтобы стопы ног получили массаж и заряд энергии на весь день.

Если у вас сидячая работа, то воспользуйтесь следующим советом. Сидя на стуле, катайте стопами гимнастическую палку по полу. Это упражнение прекрасно стимулирует работу многих органов, создает отличное настроение, повышает работоспособность.

наклоны туловища вперед-назад, влево-вправо.

## НАПИТОК БОДРОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

Плоды шиповника - 3 ч. л., облепихи - 3 ч. л., трава золототысячника - 1 ч. л., корень одуванчика - 2 ч. л., корень солодки - 1 ч. л.

Кипятить 10 мин., настоять 1 час. процедить, пить по трети стакана (50-80 мл) с 1-2 ч. л. меда

## ЯЧМЕННЫЙ ЧАЙ ПРОДЛИТ ЖИЗНЬ, ВЕРНЕТ МОЛОДОСТЬ

Ячменный солод, т.е. муку из проростков ячменя (2 - 3 ст. ложки) настоять в 1 литре кипятка. Пить до еды 2-3 раза в день. Напиток поднимает тонус, препятствует старению. Особо полезен при диабете.

## ПРОСТОЙ МЕ- ТОД ВЕРНУТЬ ЛИЦУ МОЛО- ДОСТЬ

Термомассаж применяют для ускорения кровообращения капилляров на коже лица. Салфетка по размерам чуть больше лица смачивается

в горячей воде и на 30 сек. прикладывается к лицу. Затем прижать другую салфетку, замоченную в холодной воде, на 1 мин. Утром и вечером по 2-3 раза. Кожа лица при этом приобретает приятный оттенок, шелковистость, молодость.

## УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ МАГИЧЕСКИЕ ЗАПАХИ

Корки лимона - 1 ч. л., лепестки розы - 2 ч. л., лист эвкалипта - 2 ч. л., веточки можжевельника - 2 ч. л., шалфей - 2 ч. л., тимьян - 2 ч. л.

Компоненты смеси измельчить перед смешиванием. В смесь залить 1 ч.л. кипятка, настоять в термосе или на водяной бане 4-6 часов, профильтровать. При длительном хранении разбавить спиртом 1:1 или водкой 2:1. Полученным раствором через поперизатор впрыскивать спальню. Это способствует защите вашего организма от нервных стрессов, повышенной возбудимости, сердцебиения, головных болей, восстанавливает работоспособность.

## ЗАРЯДКА НЕ ВСТАВАЯ С ПОСТЕЛИ

Этот комплекс выполняется сразу же после того, как проснулись, в постели, не более 5 мин. В результате отличное настроение, превосходная работоспособность, а главное, здоровый дух:

- вращение ступней в разных плоскостях;

- сжимание и разжимание пальцев рук;

- попеременное и одновременное поднятие рук;

- потягивание лежа на спине и животе;

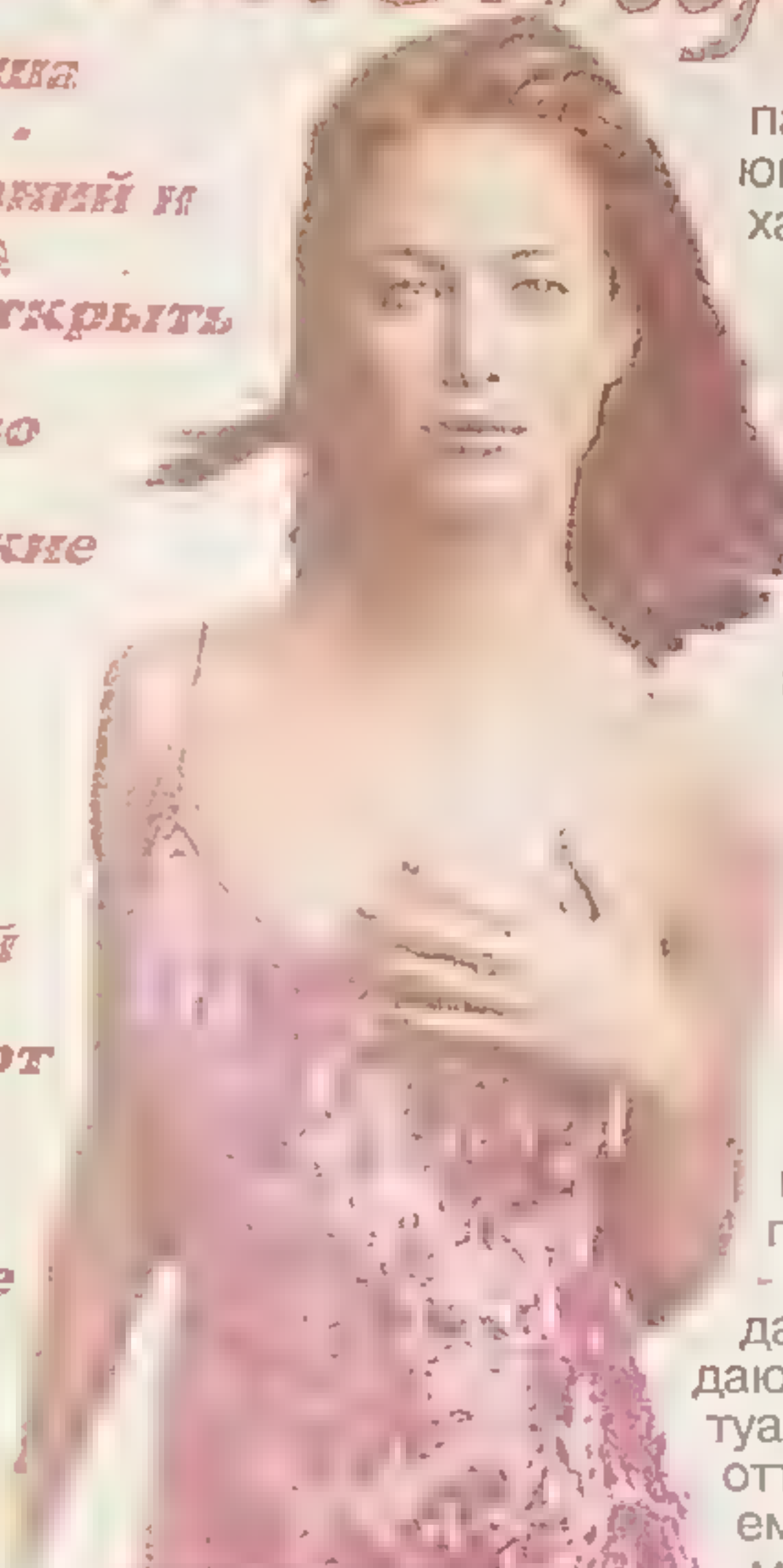
- вращение головой в разных плоскостях;

- сидя на постели



# ЛЮБИМАЯ КОСМЕТИКА: И ЗИМОЙ наступит лето!

Вы знаете, что духи - это наша память. Образно говоря, это изящная цепочка воспоминаний и ассоциаций, хранящихся под крышечкой флакона. Стоит открыть пузырек, выпустить аромат наружу - и память услужливо воскресит подзабытые эпизоды: детство, материнские руки, мгновения первого свидания, любимый танец, восхитительный закат, шепоты в ночи... Ароматы будят фантазию, приносят истинное удовольствие, помогают привлекать людей и даже оказывать на них влияние. А еще... возвращают в призрачный мир мечты, надежды, любви... И не важно, что изменились уже и вы и ваша жизнь - дорогие сердцу золотые крупинцы приятных встреч снова воскреснут в вашей памяти, подхватив вас голубой волной надежды.



пармская фиалка, пряная гвоздика, ошеломляющая орхидея и белая акация, окрашенные бархатным оттенком фруктовых нот.

Или белый нарцисс - сторойный и нежный, такой же, как и Вы, обольстительный и желанный, в содружестве со скромным шиповником и королевской лилией создадут изысканный элегантный образ светской дамы, надменно играющей беззащитными мужским сердцами. "Ванильное" завершение - и вы неотразимы благодаря... такой забавной и на, первый взгляд, безобидной мелочи, как флакончик с поистине "королевскими" духами!

## "Раскрасить" мир здоровьем

Но и это еще не все. Теперь наступает черед "декора". Косметика, конечно, как и люди бывает разной. Выбирайте ту, которая позволит совместить приятное с полезным, красоту и яркость - со здоровьем. Эффектные сочные губные помады, "мерцающий" маникюр, кремы - и все с живительными "пузырьками" кислорода, насыщающих и в буквальном смысле возрождающих вашу кожу. Теплые, аппетитные цвета, актуальная гамма, естественность тона и мягкость оттенков - то, что должно сделать вас незабываемой и неотразимой. Но... как и у любой современной красавицы в эпоху больших скоростей и нехватки свободного времени у Вас не осталось ни одной свободной минуточки на полноценный make-up.

Поэтому наступила пора вдвое сократить время на сушку лака, достаточно нанести одну каплю жидкости с силиконовыми маслами и быстроиспаряющимися эфирами, и лак моментально высыхает.

Удобно и бесхлопотно - вот, что ценим мы в 21 веке. Четкие линии контурного карандаша, резкость и рельефность тона, воздушная "подушечка" пудры и целый вихрь сумасшедших ароматов. Вы готовы покорить целый мир?! И о самом приятном: в то время, когда вы соблазняете и очаровываете окружающих своей естественностью, привлекательностью, женственностью, ваша косметика тоже не скучает - она заботится о вашей коже, делая ее эластичной, мягкой, упругой и красивой. Ей можно доверять!

Наталья Кочеткова

## "Голова" и "сердце" духов

Вы задались целью вскружить голову любимому человеку?! Что ж, в этом вам вполне поможет миниатюрный соблазнительный флакончик. Аромат духов, подобно волшебному заклинанию таинственной феи, действует постепенно. А вы - Золушка, с каждым мгновением обретаете все новые черты пленительной красавицы-принцессы. Он околдовывает вашего избранника, действуя на него целой симфонией запахов, искусно подобранными умельцами-парфюмерами. Сначала "в бой" идет так называемая "верхняя нота", которая состоит из самых летучих веществ. Это запах, "атакующий" в первые минуты. "Кружится голова" и ... Вы удивлены эффектом? Скажите спасибо своим духам. Но это еще не все - пришла пора "пустить стрелу" в сердце - начинают действовать более "ленивые" вещества, запах которых мы ощущаем через 5-7 минут. У вас появился еще один поклонник. И ему уже можно посочувствовать, потому что он еще не испытал на себе силу "шлейфа" - основного аромата, "хозяина" выбранного вами духов, компоненты которого находятся в идеальной гармонии, излучая очарование и красоту. Целый коварный "отряд" пахучих соблазнительных, живущих серебряных, позолоченных, матовых, бордовых или страстно синих пузыречках - ваших незаменимых друзей на все случаи жизни.

## Королева бала

Сегодня прекрасный вечер, вы приглашены на ужин. Заходите в ресторан и... При Вашем появлении смолк гул голосов. И все прислушиваются, тщетно пытаясь понять, что же произошло. А вот уже знакомый незнакомец не хочет отпускать Вас, пытаясь продлить с вами минуты райского общения. Объяснить очень просто: Вы научились брать в плен окружающих своей чувственностью и притягательностью магического сплетения восточных ароматов, безвозмездно отдавших Вам свою силу и соблазнительность. Грасская роза,

Реклама

fl

faberlic

АКВАТОМ - истинно женская косметика

Я знаю, что будет завтра!

г. Саранск,  
ул. Кольшевицкая, 60,  
офис 303, т. 24-87-74



# 30 Магия и здоровье

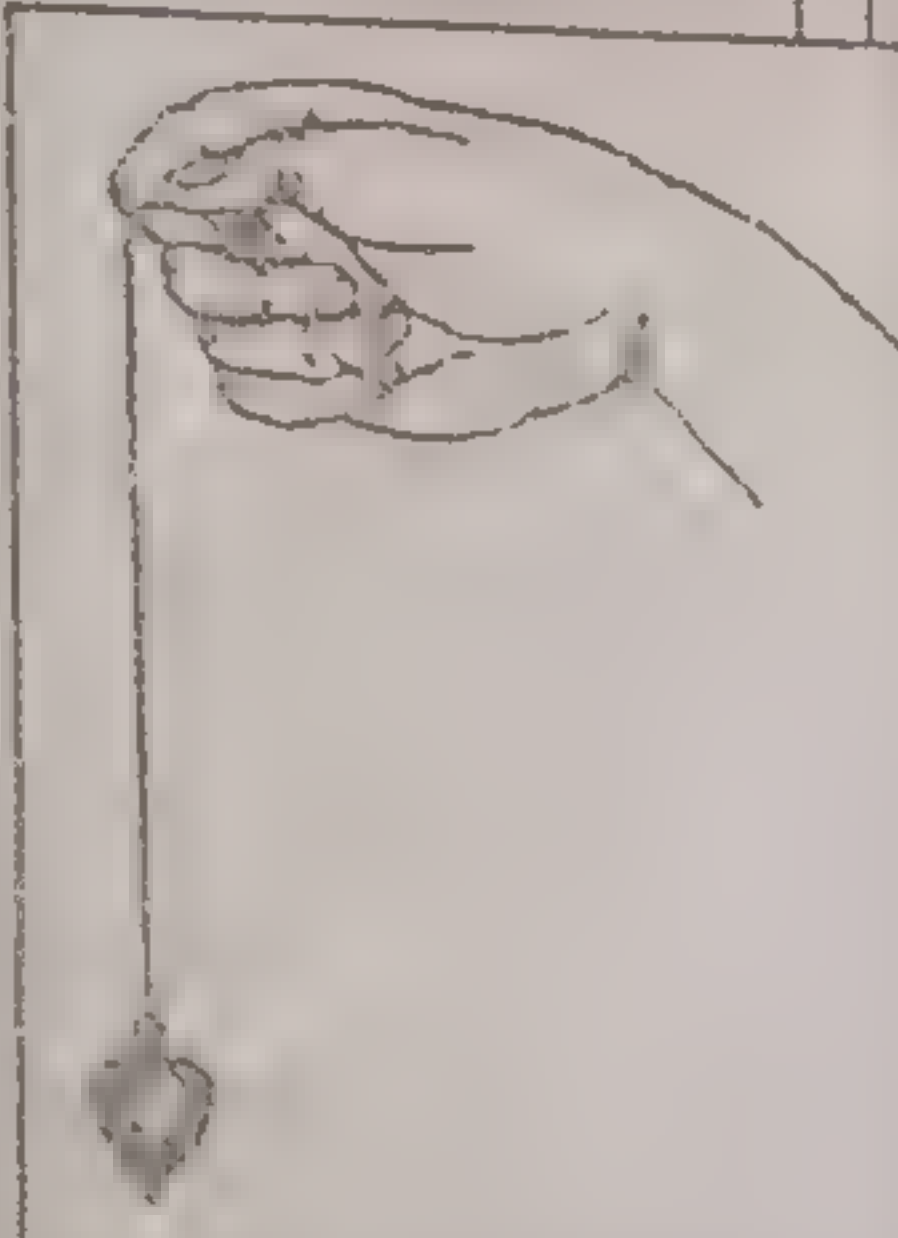
Семейный  
лекарь №97

## КОЛЕЧКО на ниточке

Читал о каком-то биомагнитном маятнике. Что это такое и как им пользоваться?

Олег ПЕРВУХИН

Экстрасенсы используют биомагнитный маятник с различными целями - для диагностики, определения геопатогенных зон, в качестве "лозы" при поисках воды... Однако любой человек может изготовить этот "прибор" самостоятельно и использовать с простейшей целью, например, определить, можно или не стоит ему потреблять тот или иной продукт, на месте ли стоит кровать или стол?



Ничего хитрого в маятнике нет: это обычный груз - металл, камешек - на ниточке 20-30 см. Он совершенно не должен быть ни "волшебным", ни каким-либо образом "заряженным" - достаточно вашей энергетикой. В принципе маятник - всего лишь своеобразная стрелка "прибора", каковым в данном случае является сам человек.

Как вы понимаете, сам маятник ни за что качаться не будет. Проведите такой эксперимент: зажмите кончик нитки в каком-нибудь штативе и положите рядом, скажем, картофелину, яблоко. Маятник останется неподвижным. Но если вы возьмете за кончик нити рукой и поднесете грузик к продукту, расслабившись и сконцентрировавшись на вопросе "полезен или вреден мне этот продукт?", при этом дав себе установку не качать маятник сознательно, он все равно начнет раскачиваться. Дело в том, что, расслабившись и задавая вопрос, вы как бы заставляете свое поле вступить в контакт с полем продукта - того же яблока. Ответ о совместимости вы получаете на экстрасенсорном уровне, и, несмотря на ваше сознательное желание не качать маятник, ваша рука срабатывает, как стрелка прибора, как своего рода индикатор.

Маятник раскачивается от вас к предмету - все в порядке, можно кушать; а если движение справа налево, лучше подождать. Причем дело, может быть даже не в том, что продукт, который вы проверяете, причинит вам вред, возможно, организм в данную минуту просто не нуждается в нем. Более конкретный ответ вы получите, похаживая с маятником по квартире и определив места, где не надо спать, отдыхать, - в этих местах, вам стоит сосредоточиться на вопросе, маятник начнет качаться вправо-влево, как бы ставя перед вами барьер.

Единственные условия, которые нужно соблюдать: при работе с маятником рука должна находиться на уровне солнечного сплетения; вещь (грузик) должна быть вашей, то есть используемой постоянно (кольцо, металлическая пуговка, ключик). Нитку лучше всего брать натуральную. Маятник после работы не выбрасывайте, не срывайте ниточку - лучше уберите куда-нибудь до следующего раза.

Александр ШЕВЦОВ,  
парапсихолог

С древнейших времен и по наши дни люди используют для украшений и декоративных поделок драгоценные и полудрагоценные камни. Но разные камни оказывают на разных людей разное влияние. Они влияют на здоровье, настроение и даже благосостояние своего владельца. Причем, влияют на это множество причин: пол, возраст, дата и даже час рождения человека. И камень, помогающий одному человеку, может ничем не помочь и даже навредить другому. Драгоценные и полудрагоценные камни широко используются и в магии. В зависимости от вида и цвета камня он используется для нападения и защиты, для любовной магии и целительства, служит составляющим разных ритуалов, приносит благополучие и богатство... Недаром, предки так ценили фамильные драгоценности, воспользовавшись нашей информацией, вы сможете подобрать индивидуальные камни, специально для вас, не пользуясь магией, а обратившись к специалистам, сделать купленное вчера кольцо, не менее сильным амулетом, чем брошь прослужившая вашей семье уже несколько веков...

Лечебные сочетания камней. Цветовые сочетания камней дают различное психосоматическое действие на человека. Сочетание может быть в одном ювелирном издании - в браслете, бусах, подвесках, серьгах и перстнях или в разных, но тогда надо помнить, что рекомендуется носить нечетное количество украшений. Помните, что цвет ваших любимых украшений из драгоценных камней в различных сочетаниях минералов оказывает целительное или вредное воздействие на организм.

## МАГИЯ КАМНЕЙ

### ЛЕЧЕБНОЕ СОЧЕТАНИЕ КАМНЕЙ

Сочетание БЕЛОГО и КРАСНОГО вызывает чувство личного достоинства и любезность, дает силу жизни и чистую энергию. Рубин и алмазы. Розовый кварц.

Сочетание БЕЛОГО и СИНЕГО дает покой и свежесть, созерцательность и лояльность, а также приносит постоянство. Сапфир и цитрин Лунный камень.

Сочетание СИНЕГО с ЗЕЛЕНЫМ хорошо и быстро успокаивает, является профилактикой против эпилептических припадков, истерии, нервных стрессов; вызывает чувство комфорта Лунный камень и лолит Бирюза.

Сочетание ЗЕЛЕНый и ГОЛУБОЙ успокаивает, снимает стресс, избавляет от мечтательности и иллюзий. Лолит и хризолит Бирюза.

Сочетание ЗЕЛЕНый и БЕЛый олицетворяет добродетель, жизнь, возрождение, святость, устойчивость. Дает фундаментальность и надежность. Изумруд и алмаз Зеленоватый опал.

Сочетание ЖЕЛТОГО с ЗЕЛЕНЫМ успокаивает нервную систему, лечит заболевания дыхания, бронхит и астму. Хризолит и цитрон Хризопраз.

Сочетание КРАСНОГО с ЗЕЛЕНЫМ возбуждает - носить только осознанно, когда это необходимо Рубин и изумруд Гранат и хризолит.

Сочетание ЧЕРНЫЙ и СИНИЙ - предупреждает гипертонию, сердцебиение и нормализует дыхание Бирюза Совместно агат и сапфир.

Сочетание ЧЕРНЫЙ -ЗЕЛЕНый делает пульс и дыхание более редким, понижает кровяное давление Лабрадорит Черный и зеленый нефрит.

Сочетание КРАСНЫЙ - СИНИЙ (пурпурный) - пробуждает сознание и восприятие окружающего. Лечит воспалительные процессы, гипертонию, острые и хронические заболевания органов дыхания. Рубин и топаз Аметист.





## Овен

Ваш потенциал, скрытая энергия. Не тратьте свои силы на споры, конфликты, иначе создадите вокруг себя общую атмосферу нервозности. Успешно пройдут творческие искания, лекционная и преподавательская работа. Звезды предупреждают о вероятности скорых и опрометчивых решений и поступков. Полезно довести до конца начатое раньше, а для новых еще не наступило время. Физические нагрузки не рекомендуются. Больше работайте головой.

## Телец

Тельцы могут взять на себя трудные задачи, которые поставят под вопрос их возможности. Беритесь за работу по своим силам и компетентности. Люди, которые Вас окружают, станут источником постоянного раздражения. Вам следует научиться не концентрировать на этом внимания. Не потакайте своим слабостям. Это будет стоить приличных денег. Благоприятное время для начала нового дела.

## Близнецы

Ваши любовные отношения подвергнутся испытанию, что поставит под сомнение радужные надежды на будущее. Благоприятный период для начала закладки фундамента новых предприятий. Вы успешно можете вести переговоры, разрабатывать планы и проекты, искать спонсоров, покровителей, партнеров по бизнесу. В случае болезни не спешите принимать лекарства.

## Рак

Ракиты пойдут на пользу: усилия, направленные на пересмотр и совершенствование своей профессиональной деятельности. Для этого важно запастись терпением и проявить максимум дисциплинированности. Много сил уйдет на решение семейных материальных проблем. Будьте умеренны в расходах. Чрезмерные траты на развлечения и романтические приключения заметно подорвут Ваш бюджет.

## Лев

Гостарайтесь четко разграничить степень ответственности и рубежи Вашей деятельности. Увеличена вероятность попасть в сети собственных иллюзий, завышенных запросов. Важно довести до ума все, что Вы уже начали, а новые предприятия пока лучше оставить в стадии разработки. Особенное усердие в еде может привести к расстройству желудочно-кишечного тракта.

## Деву

Слишком нереалистичные желания и романтические иллюзии создадут многочисленные проблемы, а последствием любовных походов может стать необходимость обращения к медицине. На пользу пойдут занятия по развитию способностей, гимнастика и плавание. Ваши политические взгляды вряд ли согласуются с мнением большинства, что может дорого Вам обойтись. Не давите своим авторитетом, проявите больше терпимости к мнению других.

## Весы

В питании избегайте пищи, содержащей большое количество крахмала, сахара, солода. Ваши существенные враги - холод и сырость. Увеличена вероятность недоразумений, касающихся денежных вопросов. В конфликты могут быть вовлечены соседи, друзья и партнеры. Любые творческие замыслы, личные идеи придется претворять в жизнь путем скрупулезной работы.

## Скорпион

Интриги, плетущиеся вокруг Вас, неуверенность в завтрашнем дне станут причиной волнений и размышлений. Не идите на поводу чувств и эмоций. На самом деле проблемы, стоящие на Вашем пути, преодолимы и вскоре покажутся вовсе безобидными. Удачный период для тех, кто занят в средствах массовой информации, занимается внедрением новых технологий.

## Козерог

В кругу друзей и единомышленников Козероги удачно могут проявить личную инициативу, что поднимет Ваш авторитет на новую ступень. На работе возможны перестановки в руководстве, что в первую очередь отразится на Вашем материальном положении. Больше бывайте в компании с единомышленниками и коллективом. Одиночество будет плохой средой для Вашего психического состояния.

## Водолей

Желание сделать невозможное, неразумное и легкое обращение с деньгами, безразличие к своему здоровью - главные причины неприятностей, подстерегающих Вас на этой неделе. Удачно пойдут любые строительные работы, начало новых дел, однако то, что связано с дальними партнерами, зарубежными фирмами, следует закончить уже на этой неделе. Дальние поездки также лучше завершить до 18 ноября.

## Рыбы

Эмоциональная нестабильность, раздражительность дадут повод для сплетен. Сдерживайте свои порывы и не выпускайте на свободу накопившуюся энергию. Многим придется решать проблемы со временем и отказываться от ненужных встреч. Не допускайте перегрузок в вечернее время. Благоприятны занятия аутотренингом, йогой, дыхательными упражнениями. Не рекомендуется заниматься политикой.

## Стрелец

Стрельцам потребуется большая осторожность в финансовых операциях. Проанализируйте свои планы и замыслы, чтобы не работать впустую и не вкладывать средства в "воздушные замки". Многих Стрельцов ожидают интересные встречи, которые значительно изменят Ваше отношение к жизни. Держитесь подальше от людей, навязчиво предлагающих свои услуги. Это убережет Вас от бесполезных трат. Поразмыслите по поводу Вашего окружения.



САЕХО-  
ТЕРАПИЯ

Утренний кашель,  
Желтые зубы, Тяжесть в  
груди - **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ  
В СТРАНУ МАЛЬБОРО!!!**

\*\*\*

Кай приходит из поликлини-  
ки, вызывает Герду и говорит:  
- Герда, плюй мне на спину!  
Герда плюнула. Потом спраши-  
вает:

- А скажи, мой Кай, зачем  
это ему нужно?

- Эх, прописал - змеиным  
ядом растираться. А где я его  
найду - на дворе же зима!

Пришла Катрин Шульц.  
Большое спасибо!

\*\*\*

Пятачок зовет Винни-Пуха -  
пойдем, Винни, погуляем.  
На что Пух резко отвечает:

- Нет, Пятачок, я больше не  
дружу с тобой!

- Винни, почему же?

- Вчера я был у Айболита, так  
он запретил мне даже смотреть  
на что-либо жирное...

Пришла Марийка. Большое  
спасибо!

\*\*\*

- Наше поколение ничем  
не отличается от нашего, - ут-  
верждал один французский  
психолог. - Они тоже выраста-  
ют. Также идут в лицей. Также  
выкуривают свою первую сига-  
рету. Также уходят из дома.  
Также женятся. Также рожают  
детей. Только в обратной пос-  
тоядательности.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД  
ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА

	П			Д			Д		Б
К	Л	И	Ш	Е		И	Н	К	А
	Ю		А	В	И	З	О		Л
	Щ	Е	П	А		В		А	Д
			И		К	О	Л	Б	А
Х		О	Т	К	А	З		Р	
Н	Е	Б	О		П		Ш	И	П
А		У		К	О	Л	О	С	С
	Г	В	А	Л	Т		С		С
Е	Л	Ь		Е		О	С	Т	
	А		А	Й	С	Б	Е	Р	Г
	З	А	Д		И			И	А
Д			Р		Т	И	Т	У	Л
Т		Р	Е	Б	Р	О		М	О
П	Л	Ю	С		О	Л	А	Ф	

Подлежит обязательной сертификации



МЕБЕЛЬ  
ДЛЯ  
ДОМА  
И  
ОФИСА

ШАТУРА

Адрес: г. Саранск, пр. 50 лет Октября, 48 Тел.: 33-12-43, 33-17-45, факс 33-31-76.

"Семейный доктор" - издание ООО Издательский центр "Согласие".  
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Белишевская, 60, к. 901.  
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, в/я 5.  
Тел.: (834-2) 24-45-45, 24-81-90.  
E-mail: kordian@storia.ru, soglezie\_rm@mail.ru  
Учредитель: ООО ИЦ "Согласие".

Главный редактор В.А.Бадаев.  
Выпускающий редактор Марина КУХОВАРЕНКО.  
Газета зарегистрирована Приволжским территориальным Управле-  
нием РФ по делам печати, телерадиовещанию и средств массовых  
коммуникаций ПИ №18-0554 от 25.09.01.  
Отпечатано в Ковалкинской типографии: 431350, ул. Пролетарская,  
26. Тел.: (83453) 22-15-80, 22-11-76, 22-26-68.

Заказ 3654

Тираж 1680 0 дата выпуска номера 20.11.2002 г.  
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.  
Источник информации: новостные сайты Интернета, в том числе  
фактический материал авторских текстов.  
Распространение: коммерческий отдел ИЦ "Согласие".



МЕДИЦИНА \* КРАСОТА \* ЗДОРОВЬЕ

# СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№22 (74)

## ПОЛНОЕ ЗАТМЕНИЕ

Так всегда бывает, когда заходит  
солнце, и мы не можем смотреть  
за тем, что происходит перед нами,  
глаза от солнца не поднимаем.

## НОГИ - НАША МОЛОДОСТЬ

Ноги тоже стареют, как и лицо, с  
порой и раньше. Если юные  
девушки летают, парят над  
грешной землей, женщины в годах  
тяжело несут себя по жизни.

## НАСЫПЬТЕ СОЛЬ НА РАНУ

В последнее время соль нередко  
обвиняют в том, что она  
становится виновницей разных  
заболеваний. Однако многие  
ученые с этим не согласны. Вот  
лишь некоторые рекомендации,  
заимствованные из старинных  
лечебников.

## О ПАМПЕРСАХ: «ЗА» И «ПРОТИВ»

Насколько быстро и правильно  
формируются необходимые  
условные рефлексы у ребенка,  
"упакованного" в такие  
штанишки?





### В России создано оружие против рака

Хотя сегодня в арсенале медиков достаточно много противоопухолевых препаратов, лизомустин, получаемый из доступного сырья - мочевины, выгодно смотрится на их фоне. Оригинальная структура препарата позволяет ему легко преодолевать цитоплазматические мембраны и проникать в опухолевые клетки. Потому он эффективен не только при лечении лейкозов, но и так называемых плотных опухолей.

В ходе клинических испытаний выяснилось, что препарат, эффективный в лечении меланомы, лимфосаркомы и рака легкого, хорошо переносится больными. Поэтому его можно применять для лечения тяжелых больных и больных пожилого возраста и в амбулаторных условиях. Сейчас выпускаются экспериментальные партии препарата; решается вопрос об организации в Екатеринбурге опытно-промышленного производства лизомустина.

### Регулярное посещение бассейна разрушает легкие

В исследовании приняли участие дети и взрослые, посещающие закрытые бассейны. У всех из них были измерены уровни определенных белков в крови, которые служат показателем повреждения легочной ткани. Согласно полученным результатам, частота посещения бассейна напрямую связана с уровнем этих белков. Причем, у детей, которые регулярно посещают бассейн, результаты анализов были такими же, как у заядлых курильщиков.

Повышенная концентрация этих белков была также выявлена у людей, которые долгое время находятся у воды, но не плавали в бассейне.

Исследователи полагают, что в бассейнах следует использовать хлорсодержащие дезинфицирующие средства или, по крайней мере, осуществлять постоянный контроль за качеством воды и воздуха.

### Возросла смертность от сердечно-сосудистых заболеваний

В России за последние 10 лет резко возросла смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. Из каждых 100 тысяч населения от болезней сердца и сосудов умирают 900 человек. Об этом рассказал генеральный директор Российского кардиологического научно-производственного комплекса, академик Евгений Чазов.

Он отметил, что 56% всех смертей в стране вызваны сердечно-сосудистыми заболеваниями, а жертвами "сердечных" все чаще становятся молодые трудоспособные люди. "Еще 20-30 лет назад не верилось в то, что в XXI веке у 25-летних юношей может случиться инфаркт миокарда. Сейчас это встречается довольно часто", - подчеркнул академик.

Первопричиной тяжелых болезней сердца и сосудов в большинстве случаев является гипертония. "Сейчас повышенное давление отмечается у 42 млн. россиян", сказал Чазов. При этом только 6% мужчин и несколько более 10% женщин обращаются к врачу с этим недугом. Между тем, если бы удалось добиться стабилизации давления у "гипертоников", смертность от сердечно-сосудистых болезней сократилась бы на 35 % долгосрочная перспектива, однако есть и ближай-

шая. В рамках федеральной программы борьбы с гипертонией "к 2007-2008гг. кардиологи рассчитывают достичь снижения числа инфарктов миокарда и инсультов на 15-16%", - сказал Чазов.

### Биологи выяснили, когда лучше не спать

Люди, вынужденные спать мало, будут чувствовать себя лучше, если будут ложиться ранним утром, нежели если будут рано вставать, - утверждают сотрудники Медицинского центра Стэнфордского университета. Недавно проведенное ими исследование показало, что люди легче адаптируются, если ложатся очень поздно.

Исследователи задались вопросом: "Если у человека есть только короткий период для сна, то когда предпочтительнее спать?". В испытаниях приняли участие 8 мужчин в возрасте от 18 до 25 лет, которым сначала дали поспать два дня по 8,5 часов, а затем 7 дней заставляли спать по 4 часа. При этом половина спала с 10:30 до 02:30 ночи, а вторая с 2:15 до 6:15 утра. Поведение испытуемых ученые оценивали с помощью целой серии тестов, включая симулятор езды на автомобиле, тесты на память и даже анализы крови.

Оказалось, что члены второй группы проявили себя хотя и по-разному, но все же лучше в тестах. Кроме того, выяснилось, что у членов второй группы была выше эффективность сна, они быстрее засыпали, и больше времени из отведенного проводили во сне, иными словами, меньше страдали от бессонницы.

Выяснилось также, что в период лишения сна резко понижалась выработка гормона лептина, что сопровождалось повышением аппетита и потенциально грозило увеличением веса.

### Всякий ли спорт полезен мужчинам?

Испанские исследователи доказали, что мужчинам не стоит увлекаться велоспортом. Особенно вредна длительная езда на модных горных велосипедах по пересеченной местности - это способствует развитию импотенции и других заболеваний половой сферы у мужчин.

Каждый пятый из наблюдаемых двух тысяч велосипедистов страдал от импотенции, что многократно превышает среднестатистические показатели. От долгого сидения в велосипедном седле при усиленной физической нагрузке нарушается кровообращение в области гениталий.

По наблюдению австрийских медиков, мужчины, которые накручивают в год не меньше 3000 км на горных велосипедах, страдают от механических повреждений яичек, кисты, варикозного расширения вен и других отклонений органов паховой области. А количество сперматозоидов у "экстремалов" - в три с лишним раза меньше, чем у их собратьев, предпочитающих время от времени "прошвырнуться" на обычном городском велике.

Похожее явление отмечал основатель медицины Гиппократ около двух тысяч лет назад: "Постоянная тряска на лошадиных хребтах делает кочевых скифов неспособными к соитию, и большинство их страдает половым бессилием". Это относилось к богатым скифам: у бедных, которые не могли позволить себе ездить верхом сутки напролет, этой проблемы не существовало.



## Цвет

Очки не должны быть слишком темными или слишком светлыми. Идеальные для глаз - фильтры нейтральной серой гаммы, которые приглушают цвета, не искажая их. Удобны дымчатые очки, более темные в верхней части стекла. Они одновременно защищают от солнца и не слишком затемняют обзор.

А вот модные желтые и оранжевые стекла врачи считают вредными. Такие цвета воздействуют на сетчатку, вызывая "оптический стресс". Зеленые очки, наоборот, успокаивают нервную систему, да еще и понижают глазное давление.

## Свойства

Пластиковые очки давно вытеснили модели с настоящими стеклами. Во-первых, пластик легче и безопаснее, а во-вторых, идеально подходит для дизайнерских изысков.

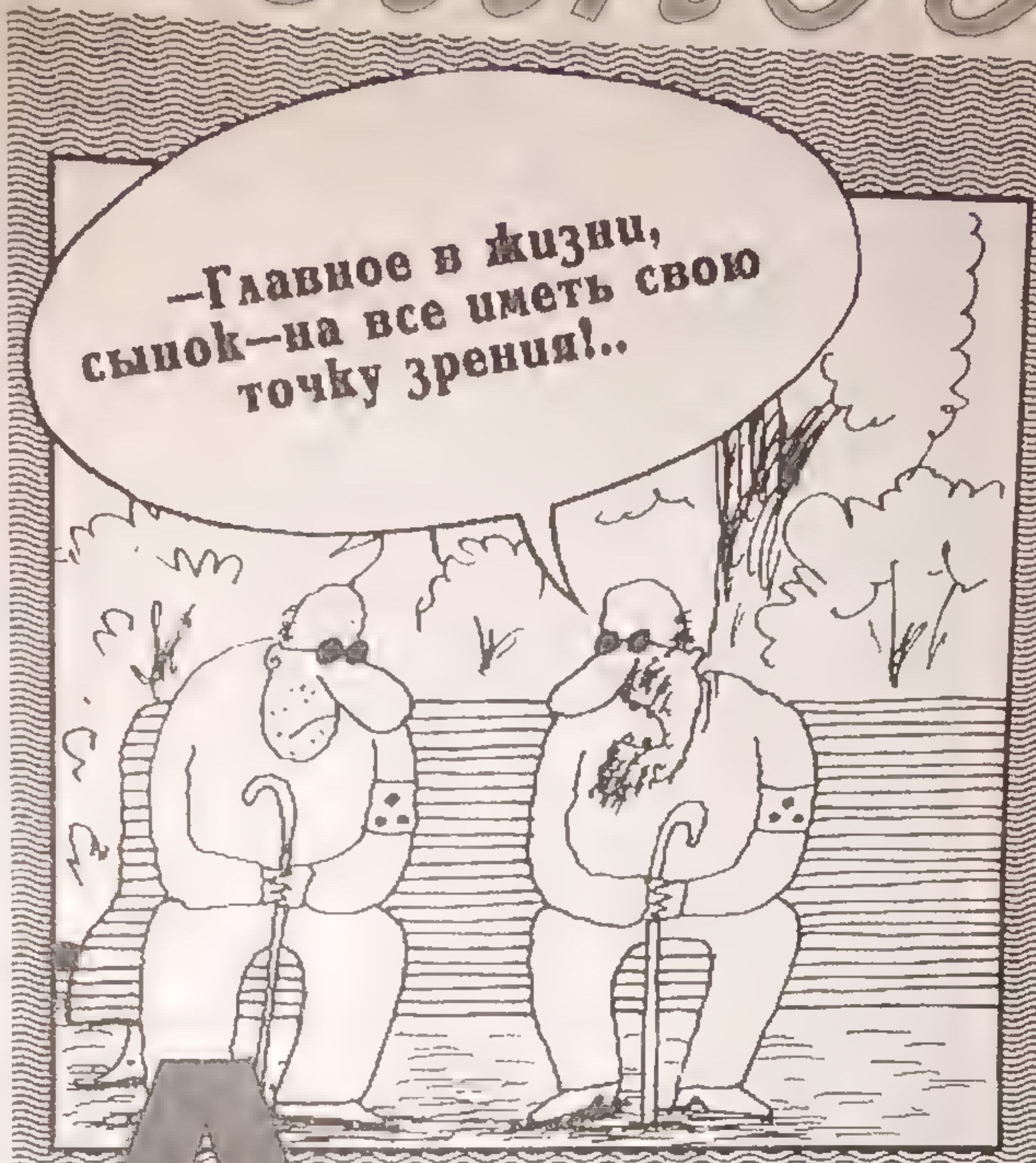
Экспериментировать с цветом тоже легче не на стеклянных линзах. Кстати, и на пластиковые очки тоже научились наносить "зеркальный" слой, в котором будет отражаться ваш собеседник. Правда, стеклянные очки долговечнее; так как на пластике быстрее остаются царапины.

Для оправ нынче все чаще используют нетрадиционные материалы, например, каучук или титанфлекс (восстанавливающий форму после изгиба).

Степень затемнения очков бывает от 0 до 6. Очки с нулевой степенью защиты нужны только для форса. Их называют клубными или имиджевыми: являясь не-

# ПОЛНОЕ

—Главное в жизни, сынок—на все иметь свою точку зрения!..



# ЗАТМЕНИЕ

## Защищать глаза от солнца надо с умом

*Так всегда: ждем не дождемся солнца, а выглянет - прячем глаза за темными очками. А что делать! Ведь слепящий солнечный свет, во-первых, портит глаза - потихоньку разрушается сетчатка. А во-вторых, постоянно щурясь, мы умножаем морщины вокруг глаз. И для женщин это беда. Но выбирать солнцезащитные очки надо с умом.*

маловажной деталью вечернего наряда, они не защищают глаза от солнца.

В городе для повседневного ношения подойдут модели с категорией 2 или 3, а вот для поездки на юг лучше выбрать модель с номером 4. Очки с пометкой "предназначено для автомобилистов" не только защищают глаза от ультрафиолета, но и покрыты антибликовым слоем. Кстати, для увеличения контрастности водителям лучше подойдут коричневые линзы.

## Производитель

Очки без имени на стекле покупать нельзя. Оправа, сделан-

ная из неизвестного металла, может окисляться на воздухе, выделять вредные вещества, а стекла - мутнеть и просто портить зрение. Разумеется, марка производителя должна быть написана без ошибок (в противном случае это грубая подделка).

Помните, что солнцезащитных очков made in USA, Canada или Great Britain не существует, потому что выпускают их лишь Италия, Франция, Австрия, Германия, а также Китай, Малайзия и некоторые другие азиатские страны.

## Сколько это стоит

Весьма огорчительно, но следует признать, что большинство "на-

стоящих", то есть качественных и безопасных для глаз очков стоят НЕ ДЕШЕВО. Впрочем, есть и компромиссный вариант. Например, в местных "оптиках" вполне приемлемые солнцезащитные очки. Кроме того, в "оптиках" можно найти солнцезащитные очки с диоптриями и с напылением любого цвета.

Если вы не можете себе позволить настоящие темные очки, то ходите вообще без них или носите дешевые аналоги исключительно на затылке (для блеизу). Дешевые очки, действительно, портят глаза. Во-первых, потому что выполнены из некачественных материалов, во-вторых, потому что часто для контрастности снабжены диоптриями. За одно лето можно "посадить" зрение.

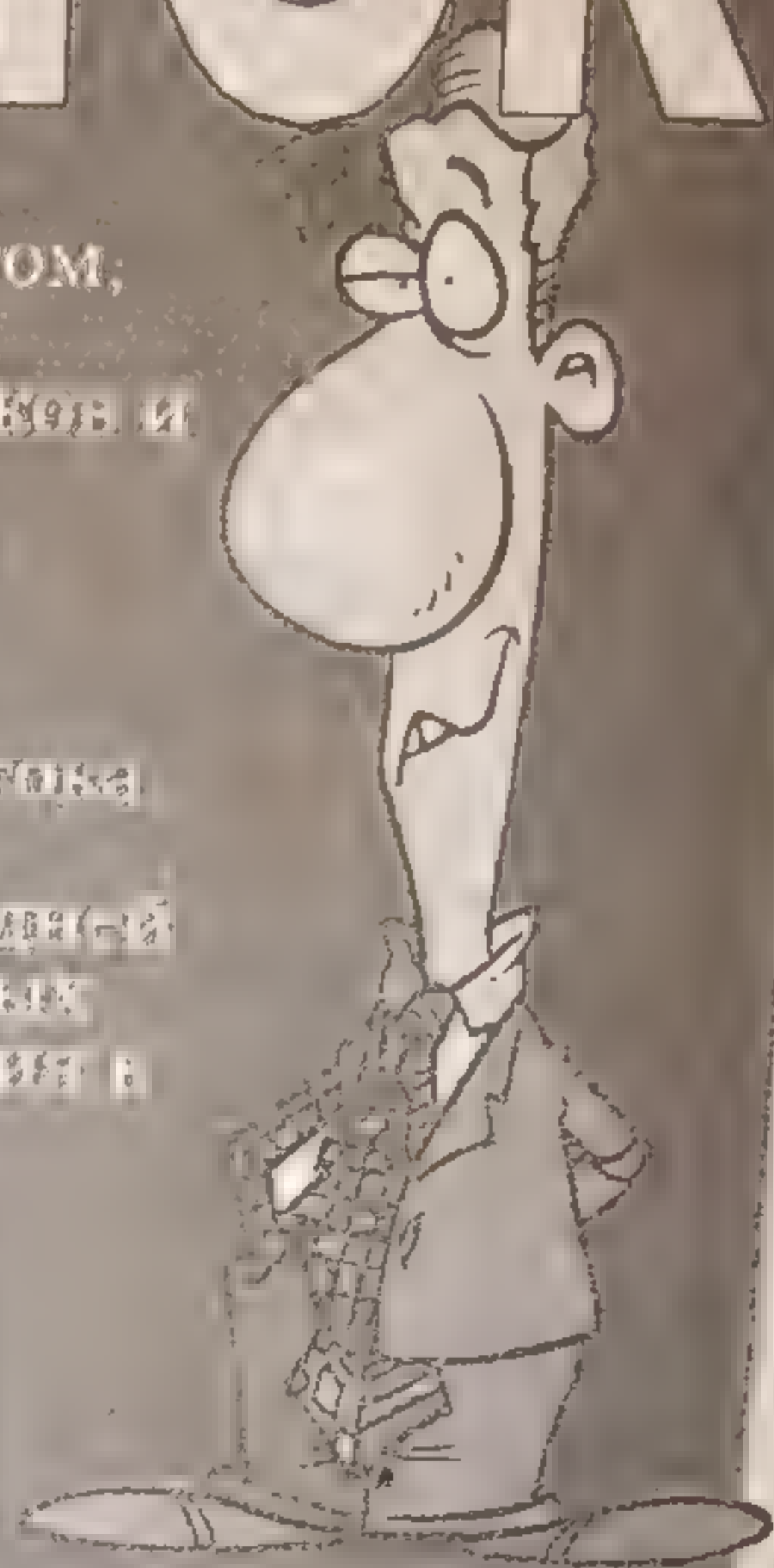
Кроме того, в темных очках зрачок всегда расширяется, а так как "ненастоящие" линзы не поглощают ультрафиолетовое излучение, то в глаз попадает в три-четыре раза больше ультрафиолета, чем вообще без очков. Так и до ожога роговицы недалеко.

Так что лучше несколько лет ходить в "немодных", но качественных очках, чем каждое лето покупать дешевую подделку под хит сезона. Ведь солнцезащитные очки нужны не для выпендрежа, а для здоровья.

Людмила  
Мартова



# КРОВОТОК



**1-й день.** Проснемся пораньше, поскольку биоритмы организма в утренние часы особенно благоприятны для активизации желудочно-кишечного тракта и его последующего очищения. Для начала взбодримся: 2-3 пригоршни холодной воды на лицо и уши сразу прогонят остатки сна и помогут окончательно проснуться.

Сядем поудобнее. Соединим точки пульса на запястьях рук и сосредоточимся на пульсации. Постепенно распространим ее на все тело так, чтобы кровоток пробивался сквозь ткани и заполнял их теплом. В идеальном варианте кровоток должен ритмично пульсировать во всем теле. Приготовим два стакана теплой, чуть подсоленной воды (достаточно несколько кристалликов соли на кончике ножа). Эту воду нужно выпить мелкими глотками, внимательно прислушиваясь, как она проходит по пищеводу и постепенно наполняет желудок. Вновь сядем поудобнее.

Правую руку поднимем вверх так, чтобы ладонь нависала над головой, а левую установим вниз, в области лобка ладонью вверх. Вскоре вы почувствуете, что между ладонями начинает струиться поток энергии. Он пронизывает тело от лобка до самой макушки и активизирует деятельность кишечника. Выполняем процедуру в течение 10 минут. Если возникают какие-то сложности с опорожнением, нужно плавно и глубоко надавить несколько раз на точку, расположенную на ширину ладони ниже пупка. После опорожнения кишечника нужно сделать клизму из 2 литров теплой воды, добавив несколько крупинок лимонной кислоты. Лучше всего делать клизму, стоя на коленях и опираясь на локти так, чтобы таз был немного выше головы. При спонтанном сопротивлении кишечника, сопровождающемся болевыми или спастическими реакциями, нужно расслабить живот и дать ему провиснуть. Спазм уходит.

Воду в кишечнике желательно удерживать несколько минут.

Но это редко

Пожалуй, никого не надо убеждать в том, насколько важны регулярные очистки организма от накопившихся в нем шлаков и токсинов. Авторитетные специалисты в области здоровья, "Семейный доктор" на гранике наслаждается... Шерстенников... оригинале... Ван... Сидорова...

Доктор... Шерстенников... оригинале... Ван... Сидорова...

кому удастся. В действительности тот, кто впервые делает клизму, с трудом удерживает в себе воду даже в течение одной минуты.

После необходимой паузы опорожняем кишечник. При этом следует несколько раз втянуть живот внутрь и расслабить его. Хорошо бы погонять по животу мышечную волну. Для этого напрягаем и подтягиваем мышцы внизу живота, потом в середине, а потом вверху. Напряжение должно перекатываться по мышцам пресса наподобие волны от лобка к желудку и обратно.

Вместо еды будем пить воду с медом из расчета 1 чайная ложка меда на стакан теплой воды. На ночь нужно еще раз сделать упражнения управляемого кровотока. Постарайтесь добиться, чтобы кровь пульсировала по всему телу от головы до пят. После этого может произойти еще одно опорожнение кишечника. Если этого не будет, повторим на ночь клизму, но не с простой водой, а с настоем ромашки аптечной. Удержим ромашковую воду внутри несколько минут, а потом уже опорожним кишечник.

**2-й день.** Подъем должен быть таким же ранним, как и в 1-й день. В 5.30 уже нужно быть на ногах и начать работу с кровотоком. В этот день будем направлять пульсацию крови на печень и желчный пузырь. Постепенно, когда сосуды и капилляры печени откроются, кровоток

начнет прочищать ткани желчного пузыря

Пульсация должна напоминать движения поршня: входить в орган и откатываться назад, потом снова входить в ткани органа, но уже чуть поглубже, снова откатываться назад и так много раз, до тех пор, пока не почувствуете, что кровоток пробился сквозь ткани органа и свободно струится, унося с собой все продукты застоя.

Проработка печени и желчного пузыря займет 20-25 минут. После этого переключимся на поджелудочную железу. Головка ее находится примерно на три пальца выше пупка. С нее и начнем. Так же, как и с печенью, входим пульсацией в ткани поджелудочной железы и пробиваемся сквозь них, откатываясь назад и возвращаясь, все глубже проникаем в структуру органа. Работаем так до свободного струения кровотока сквозь всю длину поджелудочной железы. Ее хвостик располагается выше линии пупка в левой стороне живота под осевыми (боковыми) мышцами брюшного пресса. На всю процедуру кровотока уйдет около часа. На завтрак в этот день - овощные блюда без масла. Поесть нужно не позже 9 часов утра отварные овощи. После завтрака нужно оглаживать живот в течение 10 минут. Кладем правую руку на область солнечного сплетения и начинаем движение чуть вправо и вниз до пуп-

ка. От пупка вниз к лобку и снова вправо до зоны аппендикса. Оттуда оглаживаем живот ладонью снизу вверх до правого подреберья. Проводим рукой поперек живота справа налево и от левого подреберья опускаемся вниз на ширину ладони ниже пупка. Вниз проводим рукой горизонтально до срединной линии живота.

Один цикл оглаживания живота закончен. Процедуру повторяем несколько раз по той же схеме. Следующий прием пищи будет только в обед, и здесь тоже необходимо соблюдение некоторых условий. В этот день обед полностью овощной, состоящий из сырых, мелко натертых овощей - свеклы, моркови, капусты - без всяких приправ. Овощи можно слегка подсолить. Съесть их можно много, чтобы наполнить желудок и вызвать чувство относительной сытости. После обеда нужно выждать примерно час и потом попить воды с медом по потребности, 1-2 стакана. Сразу после еды воду пить нельзя. Вечером, ближе ко сну, снова проделаем упражнения кровотока на общую активизацию и очищение. Не ужинаем.

**Продолжение следует**



# КРОВОХЛЕБКА

## ЛЕКАРСТВЕННАЯ

На лугах, чаще заливных, а также полянах и берегах водоемов можно встретить удивительное растение. Его головчатое, иногда колосовидное, плотно сбитое темно-красное соцветие напоминает запекшуюся кровь. Это кровохлебка лекарственная, многолетнее травянистое растение семейства розовых, или розоцветных (Rosaceae), высотой 30-90 см. Листья растения непарноперистые, остропильчатые, сверху темно-зеленые, а снизу сизо-зеленые. Корневище горизонтально, с крупными корнями. Цветет с июня до августа. Кровохлебка распространена в европейской части России (в северных областях редко), Сибири, Средней Азии и на Дальнем Востоке.

Для медицинских целей используют высушенные куски корневищ с корнями. Настои и отвары корневищ кровохлебки обладают бактерицидным, вяжущим и сильным кровоостанавливающим действием. Особенно хорошо помогают они при амёбной дизентерии. В научной медицине применяют экстракт и отвар корневищ кровохлебки при различных желудочно-кишечных заболеваниях, как кровоостанавли-

вающее средство, при геморроидальных и маточных кровотечениях, а также при закупорке (тромбозе) кровеносных сосудов конечностей. Наружно ее применяют для лечения трофических язв, ожогов, в виде вяжущих полосканий полости рта при стоматитах, а также при некоторых гинекологических заболеваниях.

В народной медицине отвары и настои корневищ (иногда соцветий и надземной части) используют как болеутоляющее, противовоспалительное, кровоостанавливающее и вяжущее средство. Препараты кровохлебки противопоказаны при беременности.

Кровохлебка лекарственная - многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных, с толстым горизонтальным корневищем и длинными тонкими мочковатыми корнями. Стебель большей частью одиночный, ребри-

стый, внутри полый, голый, прямостоячий, высотой до 1 м. Листья прикорневые, длинночерешковые, крупные, непарноперистые, верхние мельче, сидячие. Цветки мелкие темно-пурпуровые, собраны в

Надземная часть кровохлебки применяется как вяжущее, противовоспалительное, бактерицидное, протистоцидное и кровоостанавливающее средство при дизентерии и язвенном колите.

ки, длиной 1-3 см, на длинных цветоносах. Медонос. Цветет с июля по август. Распространен на всей территории России. Растет по заливным лугам, по обрывам, в зарослях кустарников, по берегам болот и рек.

Используются корневища с корнями длиной до 20 см, собираемые в период увядания растений, - в сентябре. Запах слабый, вкус вяжущий.

### ДЕЙСТВИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ

Корневища с корнями обладают вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, бактерицидным и протистоцидным действием. Экспериментальные исследования показали, что экстракт из корней при местном применении обладает противовоспалительным и сосудосуживающим свойствами, а при использовании внутрь тормозит перистальтику кишечника. В опытах на питательных



средах установлено антисептическое действие экстракта по отношению к кишечной палочке и менее выраженное по отношению к брюшнотифозной, паратифозной и дизентерийной палочкам.

Препараты кровохлебки лекарственной применяются в виде отвара и жидкого экстракта при желудочно-кишечных заболеваниях: энтероколитах, интоксикационных и гастрогенных поносах, как кровоостанавливающее при желудочных, кишечных, маточных и почечных кровотечениях. при трихомонадных кольпитах, при стоматитах и гингивитах в виде полосканий. Наружно применяется в виде экстракта.

В Болгарии корневища кровохлебки рекомендуются как кровоостанавливающее средство при обильных менструациях, желудочно-кишечных, легочных и других кровоизлияниях, дизентерии и при воспалении вен ног.

В народной медицине России, Польши, Франции, Китая широко применяется в виде отваров для лечения головных болей, ангины и при различных кровотечениях, как вяжущее, особенно при кровохарканье у больных туберкулезом легких, при обильных менструациях, поносах и как наружное для заживления ран.

В китайской народной медицине отвар листьев используется как вяжущее, болеутоляющее и кровоостанавливающее средство, при геморроидальных, маточных, кишечных, легочных кровотечениях, кровавой рвоте, при полименорее.



Варикоз - недуг преимущественно женский. Но почему он злонамеренно портит милые женские ножки? Врачи обязательно скажут о роли наследственности, о неправильном образе жизни и просто о нашей предрасположенности: беременность, страсть к высоким каблучкам не проходят бесследно для вен.

Но варикозная болезнь - это не обязательно "гроздь" расширенных обезображенных вен. Когда сквозь кожу проступили уродливые синие черные шнуры, сама кожа превратилась в бугристую поверхность - это проявление недуга во всей "красе". Но непонятная тяжесть в ногах к вечеру, отеки голени или когда ножка отчего-то становится великоватой для любимых туфелек - это тоже варикоз, вернее, его начало. А самый первый, ранний звоночек - появление сосудистых "звездочек", "паучков", сеточки мелких кровеносных жилок, которые вдруг проявляются на коже. Пока это только косметические недостатки, не болезнь, но они портят настроение, добавляют грустных мыслей и заставляют женщину слегка удлинить юбку...

Секрет здоровья ног - правильный уход за ними. Коллективная женская мудрость выработала ряд правил, и сейчас, накануне жаркого сезона, их надо вспомнить. Летом наши ноги явно страдают от жары, в эту пору кровь густеет, медленнее движется по сосудам, поэтому к вечеру устают и делаются "никакими" даже здоровые ножки. Итак, позаботимся о них:

- \* переходим на легкую удобную обувь;

- \* правильно ухаживаем за стопами и подошвами, где сосредоточены многие рефлекторные зоны, раздражение которых ухудшает общее самочувствие и состояние вен

## НАША МОЛОДОСТЬ

ствие и состояние вен тоже: удаляем натоптыши и сухие мозоли;

- \* вечерами принимаем контрастный душ приятных температур;

- \* наказание для вен - длительное стояние на одном месте, поэтому в транспорте, на работе, на вечеринке двигаемся, переступаем с ноги на ногу, все пойдет на пользу!

- \* вернувшись домой, прямиком спешим на диван, принимаем горизонтальное положение, поднимаем ноги под прямым углом к стене.

Одним словом, если взять на вооружение де-

виз "никогда не сдавайся!", можно не допустить варикоза, а если он уже "разгулялся", остановить ухудшение. Да-да, с помощью все тех же нехитрых, но действенных профилактических мер и применяя современные средства для наружного лечения. Например, мази и гели на основе гепарина.

Сам гепарин далеко не новинка для специалистов и пациентов! Но от мазей на гепариновой основе он отличается самым выгодным образом.

Для жарких дней гели явно предпочтительнее. Мази, как правило, впиты-

ваются плохо, оставляя на коже жирные пятна и блеск, что исключает их применение летом. Гель - более мягкая консистенция - отлично и быстро поглощается кожей, оставляя лишь легкий парфюмерный запах. Гелями удобнее всего проводить "экстренную профилактику" варикоза - когда обстоятельства требуют от женщины парадных туфель на высоченном каблуке.

В итоге, словно сбросив 5-10 лет, мы поспешим летящей походкой навстречу новым делам и встречам.

Татьяна Шарова

# НОГИ -



*Ноги тоже  
стареют,  
как и лицо, а  
порой и раньше.  
Осанка и походка  
- вот, наверное, две "бол-  
тушки", которые запросто  
выдают возраст, более  
того, прибавляют годы  
даже молодым и молодо-  
вым. Если юные девушки  
летают, парят над греш-  
ной землей, женщины в  
годах тяжело несут себя  
по жизни.*



**ДО 73% МУЖЧИН  
СТРАДАЮТ ВОСПАЛЕНИЕМ  
ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ. СЧИТАТЬ  
СЕБЯ  
ЗАСТРАХОВАННЫМ  
ОТ  
ВОЗНИКНОВЕНИЯ  
ХРОНИЧЕСКОГО  
ПРОСТАТИТА НЕ МОЖЕТ  
НИКТО**



# АХИЛЛЕСОВА ЖЕЛЕЗА МУЖЧИН

Так уж получилось, что самая уязвимая "пята" мужского организма оказалась скрытой в промежности. Имя ей - предстательная железа. Беда в том, что расположение этого органа очень уязвимо для инфекции. Находясь в окружении мочевого пузыря, прямой кишки (мочеточный канал вообще пронизывает ее насквозь), этот орган слишком уязвим для попадания инфекции. Так что при неблагоприятном стечении обстоятельств воспаление железы может привести к продолжительному заболеванию - хроническому простатиту - чуть ли не самому распространенному заболеванию мужских мочеполовых органов.

Заболевание это крайне неприятно. При остром простатите у мужчины возникают боли в промежности, сопровождаемые высокой температурой тела. Хронический же простатит сопровождается ноющими болями в об-

ласти промежности или лобка, неприятные ощущения при мочеиспускании, помутнение мочи, небольшие выделения из мочеиспускательного канала по утрам, проблемы с эрекцией.

Итак, если непосредственная причина начала воспаления - одна (попадание инфекции), то сопутствующих развитию заболевания факторов много. Это и малоподвижный образ жизни, сидячая работа, частые запоры, хронические воспалительные заболевания, "неполные" оргазмы, нерегулярная половая жизнь. Все перечисленное вызывает застой кровообращения в малом тазе - лимфоциты (кровяные частицы стоящие на страже здоровья), не справляясь с инфекцией - возникает воспаление. Такова упрощенная схема.

Некоторые исследования, однако, позволяют предположить, что имеется связь между хроническим воспалением предстательной железы и посто-

янной интоксикацией организма (никотин, алкоголь, морфин). Другим фактором риска можно считать хронические травмы, такие, как сотрясения, вибрация. Это, прежде всего, касается велосипедистов, мотоциклистов... Риск получить хронический простатит для людей, ведущих беспорядочную половую жизнь и часто болеющих заболеваниями, передающимися половым путем, так же очень велик.

Болезнь может возникнуть сразу и ощутимо заявить о себе, а может довольно быстро (но незаметно) перейти в хроническую форму. В этом и заключается главная опасность. Даже у самого здорового мужчины (если болезнь не лечить или лечить не правильно) через несколько лет после возникновения хронического простатита развивается везикулит - воспаление семенных пузырьков, эпидимит - грозящее бесплодием воспаление яичек и их придатков. Еще одним

следствием запущенного простатита может стать импотенция. Более того, воспалительный процесс может перекинуться на мочевой пузырь и почки.

Опасность хронических простатитов таится и в том, что болезнь прячется за многочисленными признаками не имеющими вроде бы ничего с ней общего.

Лечение простатита должно быть комплексным. Это обязательное условие. Оно должно сочетать антибактериальную терапию, массаж предстательной железы, физио- и иммуно-терапию. Естественно, пациенту придется во многом поменять и образ жизни.

Антибиотики, прописываемые для борьбы с возбудителем воспаления надо принимать строго по указаниям врача. Это касается выбора препарата, его дозировки и продолжительности курса. Прерывать это лечение ни в коем случае нельзя. Нельзя заменять один препарат другим.

Но самое главное - это массаж предстательной железы. Делать его должен врач уролог.

Улучшению кровообращения в области малого таза и железы служит и физиотерапия.

В заключение - несколько советов. Простатит - заболевание крайне неприятное. Чтобы не отравлять себе жизнь, долго и упорно лечиться, куда проще придерживаться некоторых правил.

- \* не мерзните подолгу;
- \* не сидите на холодном, особенно на камнях;
- \* при запорах пользуйтесь слабительными;
- \* старайтесь вести регулярную половую жизнь;
- \* при заражении инфекциями, передающимися половым путем не занимайтесь самолечением, идите к врачу.



# НАСЫПЬТЕ СОЛЬ

НА РУСИ О ЦЕЛЕБНЫХ СВОЙСТВАХ СОЛИ ЗНАЛИ ДАВНО. ВОТ ЛИШЬ НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ЗАИМСТВОВАННЫЕ ИЗ СТАРИННЫХ ЛЕЧЕБНИКОВ.

В последнее время соль нередко обвиняют в том, что она становится виновницей разных заболеваний. Однако многие ученые с этим не согласны. На их взгляд, если человек начинает страдать от гипертонии или ожирения, соль тут ни при чем. Скорее это свидетельствует о нарушении обмена веществ, и, значит, надо искать причину, вызвавшую это нарушение, а не исключать соль из своего рациона.

Установлено, что дневная норма потребления соли составляет 4-6 граммов. Возможно, при гипертонической болезни, отеках, болезнях почек, а также в последние месяцы беременности потребление соли, как советуют врачи, следует ограничить. Но, думаю, полностью отказаться от такого ценного и нужного продукта нецелесообразно. У здорового человека потребление соли (конечно, в разумных пределах) никак не отразится на его самочувствии: избыток соли всегда будет своевременно выводиться из организма.

концентрации) поглощает из тканей лишь жидкость с ее содержимым и оставляет нетронутыми эритроциты, лейкоциты и живые клетки самих тканей. Солевая повязка действует не только на больной участок, но и на все ткани и органы, находящиеся под ним. По мере поглощения жидкости из подкожного слоя в нее поднимается тканевая жидкость из более глубоких слоев, увлекая за собой болезнетворное начало - микробы, вирусы, вредные неорганические вещества, яды.

Таким образом, происходит обновление жидкости в тканях

больного органа и их дезинфекция - очищение и ликвидация патологического процесса. Нечто аналогичное наблюдается при введении солевого

раствора в организм. Однако выведение его происходит уже не только через поры кожи, как в случае с солевой повязкой, но и через органы выделения.

Несмотря на достаточно высо-

кую эффективность

ность соле-

терапии, надо учитывать, что применение соли имеет некоторые противопоказания. Если человек страдает каким-либо заболеванием, обращаться с солью ему следует с особой осторожностью. Высокий уровень потребления соли может спровоцировать мигрени, при астме ухудшить состояние больного. Необходимо контролировать потребление соли при геморрое, поскольку избыток соли задерживает жидкость в организме, в кровеносной системе, что может вызвать набухание вен в анусе.

Для нормализации обменных процессов в организме очень полезно принимать солевые ванны следующего состава: 150 г хвойного экстракта и 2 кг соли (поваренной или морской) на одну ванну. Процедура оказывает положительное воздействие также при заболеваниях позвоночника, артритах, неврозах.

Римма САЙФУТДИНОВА,  
народный целитель,  
Екатеринбург

## НА РАНУ

В качестве слабительного средства следует пить по 4 стакана огуречного рассола в течение дня. Рассол при этом должен быть выдержанным не менее месяца.

При поносе и болях в животе нужно нагреть на сковороде 1-1,5 кг соли, засыпать ее в мешочек и положить на живот.

При ушибах к больному месту следует прикладывать компрессы из соли и уксуса.

При укусах пчел, ос необходимо приложить к ужаленному месту увлажненную водой щепотку соли. Это успокаивает боль и уменьшает опухоль.

К тому же очень часто народные целители использовали в своей практике просоленную шерсть: смоченная 10%-ным соленым раствором шерсть накладывалась на больные места и помогала при очень многих заболеваниях. Считалось также, что соль помогает при слезе. Это объясняется свойством соли нейтрализовать отрицательную энергию.

Наиболее широко соль как подручное средство использовалась во время Великой Отечественной войны. В частности, опытные хирурги накладывали повязки с раствором соли на раны, особенно гнойные. После таких повязок рана быстро очищалась, спадала температура.

Если при этом у раненого бойца был и перелом, то сразу пос-

ле солевой повязки на поврежденное место накладывался гипс, и раненые быстро поправлялись.

Методы военных лет долго применялись и после окончания войны в больницах, в быту при различных заболеваниях и неизменно давали хорошие результаты. Наиболее эффективны они были в комплексном лечении бурсита коленного сустава, хронического аппендицита, опухолей, гематом, ожога второй и третьей степеней, коклюша, отравлений, белокровия.

Чем же объясняется лечебное действие соли? Оказывается, раствор поваренной соли обладает активными абсорбирующими свойствами. При наложении повязки (марли, смоченной солевым раствором) он не только непосредственно, но также через воздух и марлю вступает в контакт с жидкостью, содержащейся в тканях организма, и "подсасывает" ее. Поэтому лечебный эффект солевой повязки во многом зависит от ее воздухопроницаемости, гигроскопичности, то есть от качества используемых для повязки материалов и их толщины.

Надо сказать, что такой раствор (обычно он не превышает 10%-ной





«Правда ли, что можно всего раз и навсегда избавиться от ангины, прополоскав горло керосином?» - спрашивают нас читатели.

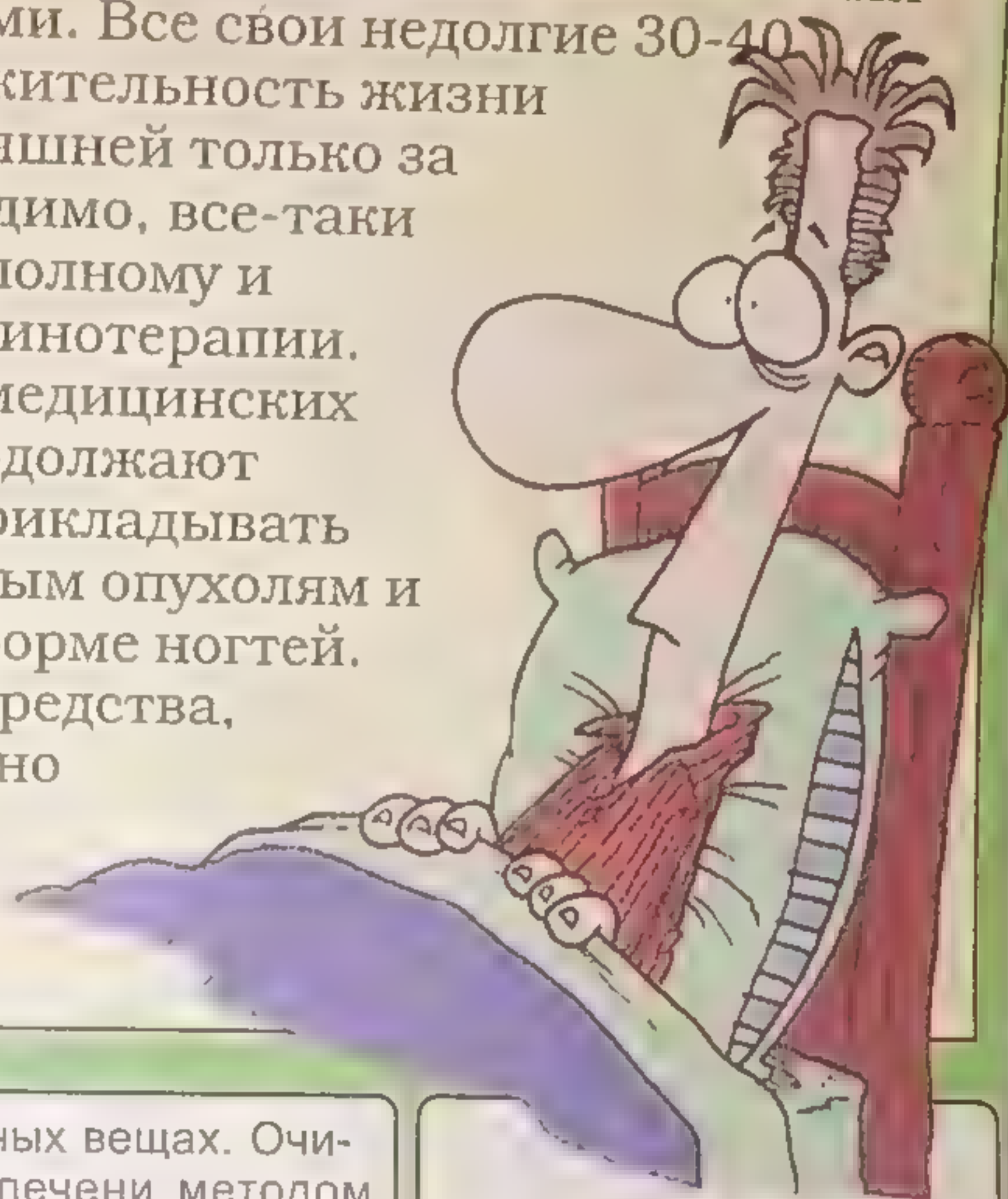
Действительно, с помощью керосина можно всего за один раз избавиться от горла как такового - в связи с сильным ожогом слизистой, пищевода, трахеи - вплоть до угнетения дыхательного центра и паралича в особо тяжелых случаях. Такие варианты медицины достоверно известны. Керосин использовался раньше в деревнях - им смазывали горло у больных дифтерией, чтобы растворить пленки, иначе человек мог задохнуться. Адепты керосинолечения существуют и по сей день, и при умелом использовании (смазывать, а не полоскать) и специальной очистке (керосин - все-таки горючее и продукт нефтеперегонки) лечат, например, тонзиллиты. Правда, в наше время это приблизительно все равно, что снижать температуру кровопусканием. Но, как отмечают врачи, слава богу, пострадавших становится все меньше - видимо, в связи с дефицитом керосина.

## ЧЕСНОК В НОС

Кстати, о детях. В сезон гриппа и ОРЗ в лор-отделения на «Скорой» по-прежнему доставляют малышей с чесноком, застрявшим в носовом проходе. Такие ситуации (как и с цветками герани в больном ухе по бабушкиному рецепту), конечно, можно отнести к категории курьезов. «Приложить» и «понюхать» - некоторые упорно понимают в смысле «засунуть» и «поглубже». В итоге мало

# НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ... НА ПОЛ СВЕТА

Раньше люди лечились народными средствами и жили себе бодрыми и здоровыми. Все свои недолгие 30-40 лет. Средняя продолжительность жизни увеличилась до сегодняшней только за последнее столетие и, видимо, все-таки не только благодаря полному и абсолютному триумфу уринотерапии. Однако в эпоху высоких медицинских технологий люди продолжают заговаривать грыжу, прикладывать капусту к злокачественным опухолям и ставить диагнозы по форме ногтей. Народные и домашние средства, конечно, хорошее дело, но иногда игра в доктора приводит к печальным последствиям.



того, что слизистая оболочка сожжена, так еще зубец иногда сложно извлечь, приходится использовать специальный инструмент с крючками. Представляете, каково ребенку это все пережить?

## ТАР В ЛИЦО

Также печально известны и многочисленные случаи госпитализации в ожоговые отделения после ингаляций над паром, когда родители из лучших побуждений накрывают ребенка полотенцем над кастрюлей с крутым кипятком и говорят: дыши глубже!

## БОРЖОМ ПО ПЕЧЕНИ

Оздоровиться без лекарств, несомненно, можно и даже нужно. Но опять же при этом необходимо помнить об эле-

ментарных вещах. Очищение печени методом «тюбаж», желчегонными травами, оливковым маслом с лимонным соком и т. д. нельзя назначать себе самому или следовать советам соседки. А если у вас камни? Простимулировав таким образом их движение, можно легко очутиться на операционном столе в экстренной хирургии. А если произойдет разрыв желчного пузыря - до больницы можно и не доехать.

Облепиха в... Ну, и в заключение огромная просьба врачей-гинекологов: дорогие женщины, прекратите наконец лечить эрозию шейки матки соком алоэ, медом и облепиховым маслом! Все перечисленные натуральные продукты действительно являются биостимуляторами, влияют на обмен

в тканях и способствуют делению клеток. И злокачественных в том числе. Так что вместо ожидаемого заживляющего эффекта может развиваться опухоль. Зачем вам это нужно?

## КОМПРЕСС НА ШЕЮ

Любителей прогреть горло спиртовым компрессом хотелось бы предостеречь от самодеятельности без консультации с врачом. Если это - ангина и воспаление миндалин проходит с образованием гнойников, тепловые процедуры могут сильно осложнить ситуацию, особенно у детей.

Виктория  
ШКАРОВСКАЯ



И не только из сора, но даже из навоза, мочи и прочих отходов жизнедеятельности получают вещества, которые вполне успешно играют роль лекарств.

За полторы тысячи лет до нашей эры египетские жрецы научились извлекать из верблюжьего навоза бесцветные кристаллы, названные ими "нушадир". Позднее это слово превратилось в "нашатырь" - так называли хлорид аммония  $\text{NH}_4\text{Cl}$ . В 1673 году английский физик и химик Роберт Бойль (1627-1691) наблюдал, как дымит палочка, смоченная соляной кислотой, над горящим навозом. "Дым" был результатом образования мельчайших кристалликов хлорида аммония при реакции выделяющегося

# НАШАТЫРЬ



"...Когда подумать, из  
какого сора"...

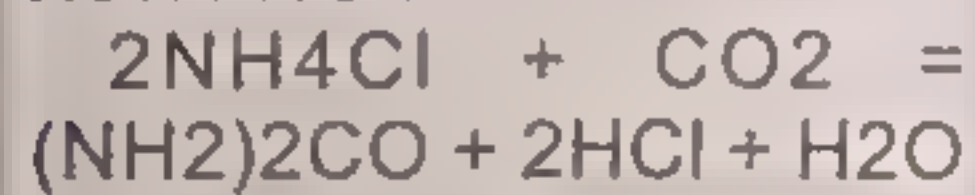
(А. Ахматова)

## И ДРУГИЕ

ся из навоза аммиака с хлороводородом.



Нашатырь  $\text{NH}_4\text{Cl}$  применяют в медицине в виде водного раствора как мочегонное средство. Хлорид аммония легко всасывается из желудочно-кишечного тракта и превращается в мочевины  $(\text{NH}_2)_2\text{CO}$  с одновременным образованием соляной кислоты  $\text{HCl}$ :



Соляная кислота и мочевина удаляются из организма с мочой, увлекая излишнюю воду, а заодно и катионы натрия, вызывающие отеки. Хлорид аммония раньше использо-

зовали при  
лечении

бронхита и пневмонии как отхаркивающее средство. В водной среде (например, под действием поглощенной из воздуха влаги) хлорид аммония подвергается

гидролизу, поэтому он всегда немного пахнет аммиаком

В старину пожилые светские дамы, опасаясь обморока в духоте, всегда имели при себе флакончики с "нюхательной солью" - нашатырем.

Нашатырный спирт - это водный раствор аммиака. Название "аммиак" произошло от названия оазиса Аммон и закрепилось за этим веществом после 1787 года. Оазис Аммон в Аравийской пустыне с незапамятных времен служил стоянкой караванов. Скопившиеся тысячелетиями испражнения верблюдов и других вьючных животных издавали острый характерный запах аммиака. Водный 3-10%-й раствор аммиака получил название нашатырного спирта. Вдыхание аммиака, выделяющегося из нашатырного спирта, вызывает возбуждение дыхательных центров. Однако большое количество аммиака может вызвать остановку дыхания. Нашатырный спирт применяют как средство первой помощи, чтобы вывести человека из обморочного состояния. Для этого на несколько секунд подносят к носу больного небольшой клочок ваты или марли, смоченный нашатырным спиртом. Прием внутрь очень разбавленного (2-3 капли на полстакана воды) нашатырного спирта помогает при остром алкогольном отравлении. При укусах насекомых - муравьев, комаров, мошек - нашатырный спирт используют в виде примочек.

В водном растворе аммиак образует основание - гидрат аммиака  $\text{NH}_3 \cdot \text{H}_2\text{O}$ , который взаимодействует с молекулами воды с образованием катионов аммония  $\text{NH}_4^+$  и гидроксид-ионов  $\text{OH}^-$ . Гидроксид-ион создает слабощелочную среду, которая нейтрализует муравьиную кислоту  $\text{HCOOH}$ , тем самым устраняя жжение от муравьиного укуса.

Частное охранное предприятие

# "ЭЛИТ-РЕЗЕРВ"

принимает на работу

нелицензированных и

лицензированных сотрудников охраны

Лицензия №000081 от 17.06.2002 г.

ул. Б. Хмельницкого, 38

магазин "Привал" т. 17-90-86

Реклама



## ПРИ СКЛЕРОЗЕ

Здравствуй, любимая газета. При склерозе сосудов и головного мозга прекрасно помогает чесночное масло. Головку чеснока средних размеров очистить, растереть толкушкой в кашу. Сложить в стеклянную банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить вниз холодильника. На другой день взять лимон, срезать шкурку (оттуда, где растет), потереть, налить чайную ложку лимонного сока и слить в столовую ложку. Туда же долить чайную ложку чесночного сока, размешать. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс от 1 до 3 месяцев, затем месяц перерыв и курс повторить. Снимает спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы и одышку. Прекрасное сосудорасширяющее и очищающее средство.

*Мтищева Елена*

## СРЕДСТВА ОТ ЭКЗЕМЫ ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда у меня была экзема, я выводила ее вот таким средствами, то есть, по сути, пробовала все известные народные способы лечения этой болезни. Так что определить точно, какой именно мне помог, не могу, потому привожу все.

- Сырой картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Полученную массу завернуть в марлевую салфетку и приложить к пораженному участку кожи. Через два часа массу заменить свежей. К картофельной массе можно добавить мед - на 1/2 стакана кашицы - 1 ч. ложка меда.

- Прикладывать к пораженному участку кожи растертые листья алоэ. Их можно смешивать с медом в пропорции 1:1.

- Смешать растительное масло с уксусом виноградным или яблочным или другим каким-нибудь (но не с уксусной кислотой!!!) в равной пропорции. Вымытые больные места смазывать тампоном, пропитанным этой смесью.

- Прополисную мазь готовят следующим образом - либо растворяют прополис в 90% спирте до консистенции мази, либо используют 50% прополисную мазь, приготовленную на растительном масле при слабом кипячении.

- При экземе на руках от моющих препаратов - каждый день держать руки в прохладной воде, где растворена чайная ложка пищевой соды. Процедуру продолжать 15-20 мин. Затем руки погрузить в слегка подогретое растительное масло.

*С уважением Рулетова Наталья*

## ПРИ МАЛЫХ ПРИСТУПАХ ЭПИЛЕПСИИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда у моего сына начались приступы эпилепсии, врачи нам прописывали много лекарств. Мы их, конечно, добросовестно пили, но я еще делала для своего малыша маленькие хитрости из народных рецептов.

Гвоздика голландская (цветки). Приготовление: 2 чайные ложки свежих цветков заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Настой применяется при головной боли, невротических состояниях, обмороках, эпилепсии.

Подмаренник настоящий. Сок из цветущего растения. Принимают по 2 чайных или 1 столовой ложке 2 раза в день за 30 минут до еды, можно в смеси с равным количеством меда. Обладает свойством успокаивать нервную систему, снимает предсудорожное состояние. Особенно эффективен при судорогах. Детям назначают по 1 чайной ложке 2 раза в день.

*М.Ж.*

## МОРОЗНИК ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ

Здравствуй, уважаемая газета. Скажите, пожалуйста, надо ли при лечении морозником ожирения, соблюдать какую-нибудь специальную диету? В случае успешного похудения, не отвисает ли "лишняя" кожа? Какие побочные явления он вызывал?

*Заранее благодарю, И.Ж.*

При лечении морозником ожирения, как показали исследования фитотерапевтов, не надо соблюдать специальных диет! Очень рекомендуется для максимального ускорения похудения соблюдать "главное правило для поддержания нормального веса" - "Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть!"

Это правило означает следующее: "Не нужно есть, когда тебе этого не хочется!"

Лишняя кожа после похудения морозником не свисает. Побочные явления наблюдались очень редко, только при большой передозировке в 2-3 раза и при несоблюдении противопоказаний (при беременности и лактации). Иногда, просто, люди принимали за побочные явления, абсолютно нормальные вещи, такие, как выход шлаков и желчи из организма при очищении. Морозник кавказский успешно употребляют годами.

При применении морозника необходимо через каждые 6 месяцев делать перерыв в 1 месяц, а потом начать пить с дозы в 50 мг и постепенно, повышать её на 50 мг каждые 5 дней, пока ваша доза не достигнет 200 мг, на этой дозе в 200 мг следует остановиться и продолжать пить по столько все время. Пить морозник необходимо таким же способом, как вы пили его раньше!

## ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ НЕ РАНИТ, А ЛЕЧИТ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! В народной медицине используют листья, цветочные корзинки и корни татарника колючего. Заготавливают для лечебных целей поздние листья, удаляют колючки. Сок из листьев прекрасно заживает раны. Листья промыть, отжать сок, промывать раны, делать примочки. Порошок из сушеных листьев или цветков принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день при воспалении мочевого пузыря, простуде, геморрое. Присыпать раны, язвы.

Настой: 20 г цветочных корзинок и листьев залить 200 мл кипятка, настаивать 4 часа, процедить, пить по 50 мл 2-3 раза в день при воспалении почек, мочевого пузыря, гипотонии, астме, простуде, кашле. Промывать раны, фурункулы.

Отвар: 20 г сушеных листьев или цветочных корзинок кипятить 20 мин. в 200 мл воды. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день при ревматизме, геморрое, кашле, простуде, воспалении мочевого пузыря, учащенном сердцебиении. Обмывать раны, язвы, фурункулы.

*Мария Иванова*



Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## АИР ВНУТРЬ

Здравствуй, уважаемая газета! Скажите, пожалуйста, можно ли употреблять аир внутренне? А то мне рассказали много рецептов, а вот как ими пользоваться, не знаю, сомневаюсь.

**Заранее благодарю Жбанова Р.**

Внутрь аир принимают в следующих случаях.

1. При вялом пищеварении пьют по 3 чашки в день отвара из корневищ аира: корневища 15 г, воды 2-3 стакана. Варят 15 минут в посуде, прикрытой крышкой.

2. По моим наблюдениям, даже очень надоедливая изжога прекращается, если на кончике ножа 3 раза в день принять мелкий порошок из аирных корневищ.

3. Аир входит в смесь трав, применяемую при лечении воспаления мочевого пузыря.

Наружно.

1. Отвар аирного корня из 30,0 г. На 1 л воды женщины используют при болезнях половых органов для сидячих ванн.

2. Порошок из корневища аира применяют также для присыпок гноящихся ран и язв.

3. Мне нередко приходилось наблюдать хорошее действие аира в смеси с другими растениями при заболевании, которое выражалось в следующем: опухание языка, а иногда и трещины на нем с ознобом, повышенной температурой и при затрудненном глотании. В этом случае 3 раза в день полощут рот отваром из следующей смеси лекарственных растений: корневища аира - 10,0 г, листьев шалфея - 8,0 г, дубовой коры - 10,0 г и листьев большой крапивы - 10,0 г на 1 литр воды.

## ОВЕС - ЗАЛОГ СПОКОЙСТВИЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Много слышала о целебной силе овса. Но зеленая трава овса не уступает по лечебной силе зернам. Ее настойка оказывает потогонное, мочегонное и жаропонижающее действие. Применяют для лечения мочекаменной болезни и при метеоризме, а также как активное средство при физическом и умственном переутомлении, неврастении и бессоннице. Для приготовления настойки измельченным на мясорубке зеленым растением полностью заполняют бутылку, затем заливают спиртом или водкой и настаивают в теплом темном месте 2-3 недели. Содержимое периодически встряхивают, затем процеживают. Принимать нужно по 20-30 капель на 1 столовую ложку воды 3-4 раза в день до еды.

Солома зеленого овса, плоды шиповника, трава чабреца, трава горца птичьего, корень цикория, почки березы, листья подорожника большого - по 20 г каждого растения. Одну столовую ложку этого сбора заливают стаканом горячей дистиллированной воды в эмалированной посуде и ставят на кипящую баню с закрытой крышкой на 30 минут. Затем охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают и отжимают. Принимают 3 раза в день по 1/3 - 1/2 стакана за 30 минут до еды в течение 21 дня при цистите (воспаление мочевого пузыря).

Напиток: солому зеленого овса, листья черники сушеной, сушеные створки фасоли, семена льна - по 2 г - измельчают и заливают 200 мл

кипящей воды в термосе. Оставляют на ночь. Утром процеживают. Оказывает сахароснижающее действие. Рекомендуются при сахарном диабете.

Сок из зеленого овса содержит витамины группы В, минеральные соли, ферменты, белковые вещества, крахмал, сахар и другие полезные вещества. Его прием благотворен для нервной и сердечно-сосудистой систем, положительно сказывается на обменных процессах в организме. Сок овса полезен также при нервном истощении, нарушении сердечного ритма, диабете, анемии, желудочно-кишечных заболеваниях. Он улучшает аппетит, действует как общеукрепляющее средство. Приготовление: зеленые части растения пропустить через соковыжималку или мясорубку. Принимать по полстакана 2-3 раза в день до еды в течение 2-3 недель.

При болезнях почек, мочевого пузыря и ревматизме полезны ванны с отваром из овсяной соломы. В ведро с кипятком опускают 300 г овсяной соломы, закрывают крышкой и настаивают 1 час. Затем в ванну с температурой воды 36°C С вливают настой, оставляя солому в ведре. Добавляют теплой воды до 37°C и принимают ванну в течение 20 мин.

Две столовые ложки измельченной зеленой травы овса залить 1 стаканом водки и настоять в теплом месте 15 дней. Принимать 20-30 капель 2 раза в день до еды при неврастении, бессоннице, пристрастии к табаку и как средство, регулирующее обменные процессы в сердечной мышце.

**Карина Новикова**

## ПЯТОЧНАЯ ШПОРА

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели лечебной газеты. Думаю, многим из вас знакома такая проблема как пяточная шпора. Она проявляется в том что появляется боль в области стопы, пятки. Я же лечила ее вот такими способами. Сок редьки посевной (или протертую мякоть) использовать в виде компрессов или примочек на область стопы.

Столовую ложку высушенных листьев, цветков или почек сирени залить 40-градусным спиртом (водкой) в количестве 1/2 стакана и настаивать 8-10 дней в закрытой посуде. Принимать по 20-30 капель 2-3 раза в день и натирать больные участки (или компрессы).

**Карпова Юлия**

## ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ ОСИНОВЫМИ ЛИСТЬЯМИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! В центральных губерниях России старухи лечили геморрой листьями осины. Они брали листья осины и накладывали их на геморроидальные шишки, оставляя их на два часа. Потом давали больному отдых и, в зависимости от давности геморроя, здоровья и возраста больного, снова накладывали свежие листья осины, зорко следя за тем, как протекало лечение. Если больной приходит в беспокойство, листья снимают и осторожно обмывают место. Больному дают передохнуть. Через день-два снова наложить листья на шишки. С уменьшением размера шишек следует все реже и реже пользоваться листьями осины, постоянно переходя лишь к обмыванию водой.

**Григорьева О.**



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и если есть, домашний телефон.

## ЯБЛОКИ ПОМОГУТ ПОЧКАМ

Здравствуй, любимая газета! Когда у меня появился песок в почках, я приступила к лечению незамедлительно. И лечение мое заключалось в основном в том, что я стала как можно больше есть яблок. Даже профессиональные врачи, как и народные целители, при болезни почек рекомендуют съедать по 3-4 сладких яблока в день.

А при мочекаменной болезни - пить чай из яблочной кожуры в течение длительного времени

*Желаю всем здоровья, Татьяна Муравьева*

## ГРУДНАЯ КАША ИЗ АЛТЕЯ

Здравствуй, "Семейный доктор"! Очень многие мои знакомые, которым при кашле я рекомендовала свой рецепт, который опишу ниже, потом благодарили

Может, и вам кому-нибудь поможет он. Корни алтея измельченные, корни солодки измельченные по 30 г, листья шалфея, плоды аниса и почки сосны - 15 г. Принимают в горячем виде по 1/3 - 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды.

Корни съедобны в сыром и вареном виде, из них можно приготовить молочную кашу, кисель. В размолотом виде могут использоваться как примесь к хлебу.

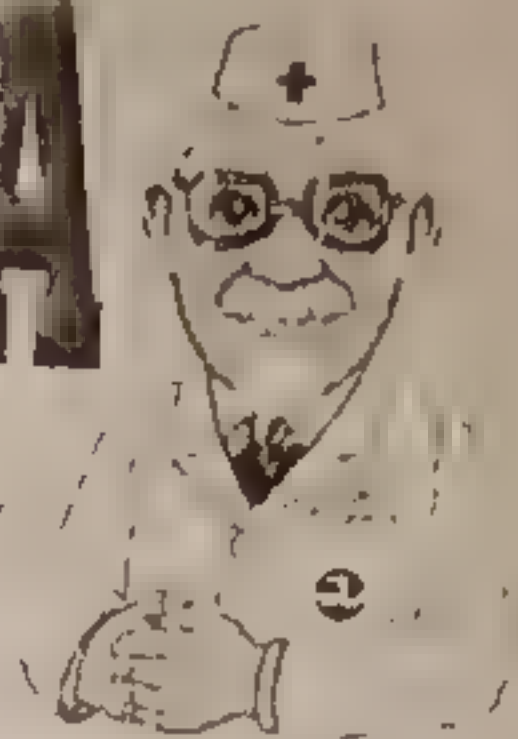
Чай из корня алтея нужно готовить особым образом, чтобы крахмал не превратился в клейстер. Поэтому слово "отвар" здесь не годится, так как кипятить настой нельзя.

*Екатерина Василькина*

## ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ ПРИ АНЕМИИ И ХЛОРОЗЕ

Добрый день, редакция! Я никогда раньше не любила землянику. Да и вообще к ягодам равнодушна. А тут случилось так, что я заболела, а дед мой лечил меня именно земляникой. Теперь это моя любимая ягода. Сок отжимают из спелых ягод, а также из листьев. Свежий сок из листьев и плодов принимают по 4 - 6 столовых ложек в день при анемии, хлорозе, в качестве тонизирующего, ранозаживляющего, противовоспалительного, вяжущего, диуретического, желчегонного средства.

## ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

Полезен земляничный сок при гастритах, ревматизме, С-авитаминозе, рахите, пародонтозе, экземе, кожных сыпях. В медицинской практике известны случаи, когда мокнущие гнойные экземы вылечивались примочками из земляничного сока. Сок ягод также назначают при малокровии, гипертонической и язвенной болезнях, для возбуждения аппетита, при маточных кровотечениях, при желчно-каменной болезни. Как антисептическое и антибактериальное средство, его используют для удаления угрей и пигментных пятен. Сок из стеблей, листьев, цветков и плодов рекомендуют при бессоннице, простудных заболеваниях, сахарном диабете, фиброме матки, туберкулезе, астме, мочекаменной болезни и подагре. При заболеваниях печени, желчного пузыря и малокровии назначают сок по столовой ложке три раза в день. Сок листьев употребляют в качестве общеукрепляющего, спазмолитического средства, а также при лейкозах, энурезе, карциномах гортани (по стакану 3-4 раза в день до еды в подогретом виде). Если нет специальных рекомендаций, то сок из ягод земляники применяют 3 раза в день за полчаса до еды по 0,5 стакана со столовой ложкой меда. Русские лекари назначали сок земляники при заболеваниях печени, лихорадке, сердечно-сосудистых заболеваниях и почечно-каменной болезни. Внимание: не рекомендуется употреблять ягоды и сок земляники при беременности, гастритах с повышенной кислотностью и хроническом аппендиците. Земляничный сок, довольно сильный аллерген!

*Татьяна Перунова*

## ПОЛИПЫ НА МАТКЕ

Здравствуй, любимая газета! Скажите, пожалуйста, уважаемые сотрудники редакции, можно ли народными средствами вылечить полипы на матке?

*С уважением и благодарностью Светлана Г.*

В народной медицине часто встречается вот такой сбор лекарственных трав для лечения полипов. Состав: валериана, водосбор, зверобой. Приготовление: 1 столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 минут. Процедить. Выпить в течение дня мелкими глотками.



## СРЕДСТВО ПРИ ГЛАУКОМЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Обращаюсь к вам с огромной надеждой на помощь. У меня глаукома. Может, вы знаете народные средства, излечивающие этот недуг?

*Заранее благодарна, Ирина Виткина*

1 столовую ложку плодов тмина заливают стаканом воды, кипятят 3-5 мин. К отвару добавляют 1 чайную ложку нарезанных цветков василька и фильтруют через вату. Закапывают в глаза по 1-2 капли 1-2 раза в день.

## ХМЕЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ТРОМБОФЛЕБИТА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Нередко мой знакомый врач рассказывал мне о полезных свойствах хмеля. Водные настои из созревших соцветий хмеля назначают для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения при гастритах, гастроэнтеритах, при болезнях желчного пузыря и печени. Седативные свойства растения используются при повышенной нервной возбудимости, нарушениях сна, вегетососудистой дистонии и климактерических расстройствах. При передозировке галеновых препаратов шишек хмеля возможны побочные явления: тошнота, рвота, боли в области живота, головная боль, чувство общей усталости и разбитости.

Я же хмель использовала по народным рецептам, не зная никакой научной терминологии. Прежде всего, помогает он при тромбозе. Отвар незрелых шишек: 2 столовые ложки измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин., процедить. Использовать в виде компрессов.

Отвар шишек: 1 столовая ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин., отжать, процедить, довести объем до сродного. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой также при тромбозе.

*Кирюкова С.*

## СУДОРОЖНЫЕ ПРИПАДКИ С ГОЛОВНЫМИ БОЛЯМИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У моего ребенка - приобретенная эпилепсия. Хотя приступы случаются редко, но они часто сопровождаются головными болями, от которых он страдает, наверное, больше, чем от самих приступов. Я стараюсь помочь ему, как могу. И вот что заметила. Как только мы начали принимать травы, которые посоветовала нам одна знакомая, сын стал чувствовать себя гораздо лучше. А советовала она нам, прежде всего, фиалку опушенную (траву и цветки). Приготовление: 2 чайные ложки сухой травы и цветков настаивают 2 ч в закрытой посуде в 2 стаканах остуженной кипяченой воды, процеживают. Принимают по 1/3 стакана настоя 3 раза в день. Рекомендуются при судорожных припадках с головными болями.

*Б.Д.*

## МОРОЗНИК ЛЕЧИТ ГАЙМОРИТ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Сейчас появился какой-то ажиотаж вокруг морозника кавказского. Люди некоторые не доверяют новой траве. А ведь на самом деле ее использовали в лечебных целях с незапамятных времен. Сама я лечила им гайморит. Гайморовые пазухи 10-12 минут про-

греть парафином на ночь. Потом распарить 2 корешка морозника длиной 5-6 см. до гибкого состояния, заложить их в ноздри на всю ночь (желательно закрепить пластырем). Утром корень извлечь и больше не использовать! На подушку следует положить клеенку, так как будет выходить слизь. И за 3-4 ночи гайморовые пазухи освобождаются от слизи навсегда! Таким образом, вы избежите операции, которая, кстати, не всегда помогает.

*Елена Ж.*

## ВАСИЛЕК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Василек в свое время был незаменимым помощником при заболеваниях печени и желчных путей. При камнях в печени народная медицина использует васильки в составе следующего сбора: василек (цветки) - 20 г; одуванчик лекарственный (корень) - 10 г; крапива (корень) - 10 г; календула (цветки) - 40 г; донник (травы) - 30 г. Заливают 1 столовую ложку этой смеси 1 л кипятка, кладут 4-5 кусков сахара, размешивают и настаивают 1 час. Принимают по 200 г 4-5 раз в день перед едой.

При заболеваниях печени и желчных путей применяют настойку из цветков василька. Для ее приготовления настаивают 30 г цветков василька на 300 г 40-процентного спирта или водки в темном месте в течение 10 дней. Принимают по 30 капель 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

*Алевтина Автеева*

## ЛЮБИСТОК ОТ КАШЛЯ

Здравствуй, уважаемая газета. О лечебных свойствах любистка лекарственного известно не так уж и много, как мне кажется. А я вот им лечился от кашля, который у меня долго не проходил после весенней простуды. 20-30 г корней любистка лекарственного заливают 1 л сырой воды, напаривают ночь в духовке или термосе, утром кипятят 5-7 минут и вновь напаривают 20 минут. Затем процеживают и отжимают. Пьют в течение дня в 5 приемов.

*Семен Щ.*

## НАСТОЙ МЫЛЬНЯНКИ ПРИ БРОНХИТЕ И ОТЕКАХ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Есть такая трава - мыльнянка. Я ее использовала для лечения бронхита во время обострения (у меня это заболевание хроническое). Настой мыльнянки способствует разжижению и отхаркиванию мокроты. Ее используют для лечения бронхитов и других заболеваний дыхательных путей, так как настой оказывает отхаркивающее, противомикробное и противовоспалительное действие.

1. Для приготовления настоя 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают 4 ч. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды.

2. Настой используют как желчегонное и мочегонное средство и для лечения отеков различного происхождения. Но в этом случае корни и корневища выдерживают 1 ч в холодной воде, сливают и еще раз заливают холодной водой на 1 ч. Затем 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают 4 ч. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

*Мария Светлова*



## Фобия или страх?

Страх - нормальное человеческое чувство, которое заставляет нас защищаться, то есть испытывать инстинкт самосохранения. Когда же этот страх становится навязчивым, логически неоправданным и вполне здоровый человек становится его заложником, следует говорить о фобии. Самые распространенные страхи, перерождающиеся в фобии, связаны со здоровьем. Это то состояние, когда мнительный человек панически боится заболеть - нозофобия.

### Злые эльфы и колдун под кроватью

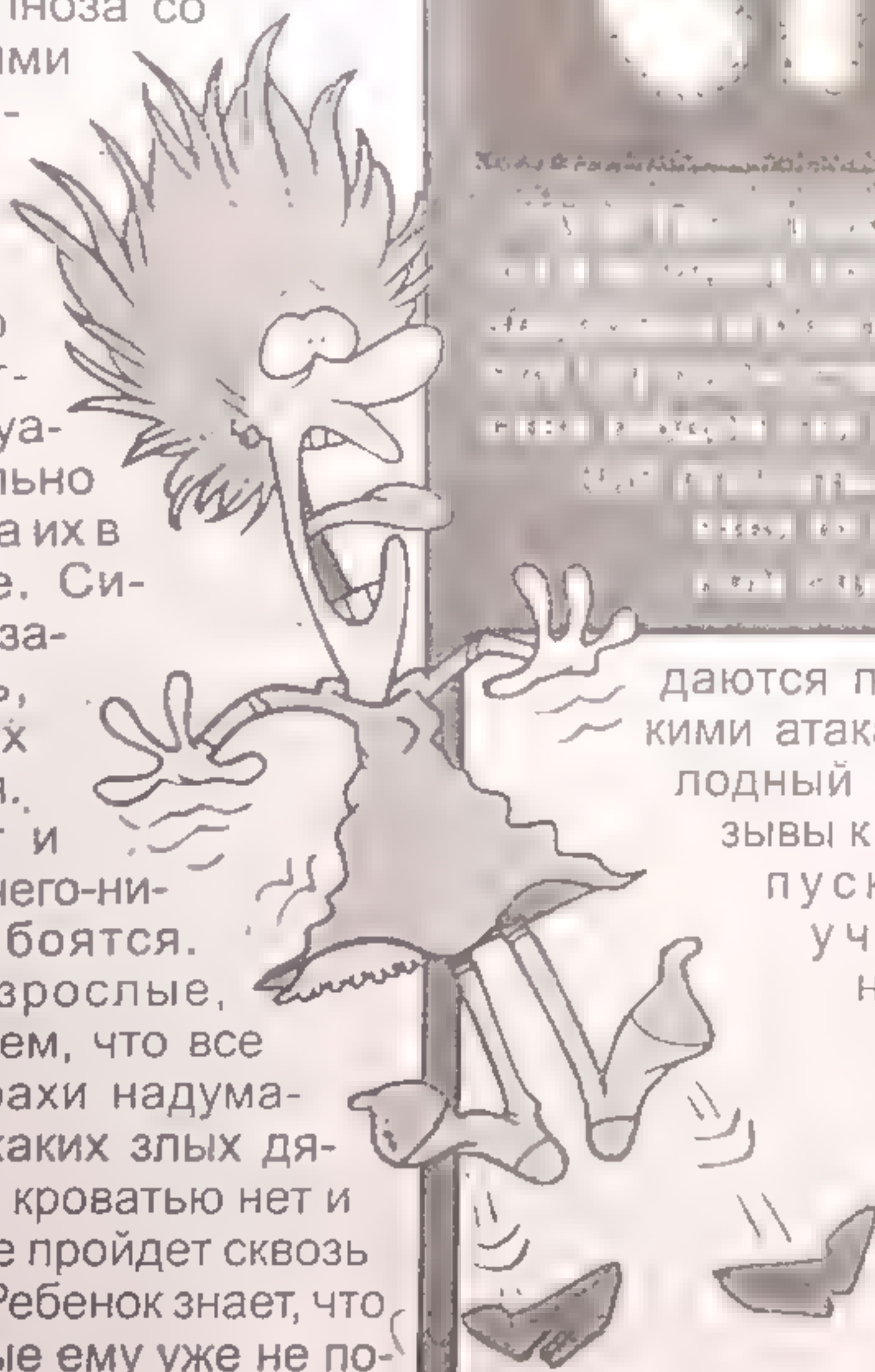
У теории, что все страхи тянутся из детства, очень много сторонников. И не без оснований. Сеансы гипноза со взрослыми

больными показали, что когда-то конкретная ситуация сильно напугала их в детстве. Ситуация забылась, а страх остался.

Дети всегда чего-нибудь боятся. Мы, взрослые, понимаем, что все эти страхи надуманы, никаких злых дядек под кроватью нет и никто не пройдет сквозь стену. Ребенок знает, что взрослые ему уже не помощники и остается со своими страхами один на один. Позже страх начинает разрушать личность, человек растет замкнутым, неуравновешенным, окружающая действительность для него во многом проблематична.

**Спокойно! Без паники!**

Все фобии сопровож-



**НЕ БОЙТЕСЬ ВСЕМ  
СТРАХАМ В ЛИЦО  
РАССМЕЯТЬСЯ,  
ЛИШЬ СОБСТВЕННОЙ  
ТРУСОСТИ НАДО  
БОЯТЬСЯ!**

# БОЙТЕСЬ СТРАХОВ

С  
О  
Б  
С  
М  
В  
Е  
Ж  
И  
Х

Вопрос, что такое страх, волнует многих людей. Страх - это эмоция, которая возникает в ответ на угрозу. Страх может быть полезен, если он заставляет нас избегать опасности. Однако если страх становится навязчивым, то это уже фобия. Фобии - это иррациональные страхи, которые мешают нормальной жизни. Фобии могут быть связаны с животными, природными явлениями, социальными ситуациями и т.д. Фобии часто возникают в детстве, но могут появиться и во взрослой жизни. Фобии лечатся с помощью психотерапии и медикаментов. Важно помнить, что фобии - это не приговор, и с ними можно справиться.

даются паническими атаками: холодный пот, позывы к мочеиспусканию, учащенный пульс, слезы, покраснение и либидозность кожных покровов. Собственно, эти атаки и мешают вести нормальный образ жизни. Поначалу они возникают только в конкретной фобической ситуации. Но по мере развития болезни панические атаки могут возникать и от воспоминания или перспективы пережить ситуацию вновь. На ранних стадиях забо-

левания, когда еще и в голову не приходит назвать собственные глупые страхи болезнью и тем более обратиться за помощью к врачу, следует проводить так называемую поведенческую терапию. Для этого присутствие доктора не обязательно. Достаточно родственникам, друзьям без насмешек отнестись к "трусам" и помочь ему избавиться от конкретного страха. Запаситесь терпением и пониманием и переживите фобическую ситуацию вместе с ним. Спуститесь на лифте, сходите вдвоем на прием к начальнику ЖЭКа, сознательно проведите некоторое время в темной комнате вместе...

**Если же болезнь пустить на самотек, то на ее фоне могут раз-**

**виться так называемые коморбидные состояния (сопутствующие психические расстройства).** Это связано с тем, что нервная система требует разгрузки, снятия напряжения. Но избавиться естественным способом человек уже не может, поэтому прибегает к помощи алкоголя, наркотиков, злоупотребляет лекарственными препаратами, совершает попытку суицида или же просто впадает в депрессию. Состояния эти опасны еще и тем, что смазывают общую картину заболевания и при госпитализации, как правило, диагноз ставится следственный, а не причинный.

**Татьяна  
КОЗЛОВА**



момента происхождения человека основным продуктом питания, кроме мяса животных, птиц и рыбы, были семена растений. В семенах как зародышах новой жизни концентрируется огромный энергетический запас. Однако наши предки не использовали семена не только для того, чтобы обеспечить организм необходимыми питательными веществами, жизненной силой и энергией. С давних пор было известно о целебных свойствах семян, поэтому их применяли для лечения многих заболеваний.

# БОЛЕЗНИ

До сих пор семена используются в народной медицине. Отвар из семян аниса употребляют при ларингите и потере голоса. Этот же отвар улучшает функциональное состояние кожи. Семена аниса часто входят в состав мочегонных сборов, являются хорошим средством от атонии кишечника, метеоризма.

Толченными семенами конопли синего удаляют бородавки. Настойки из семян конопли помогают избавиться от бессонницы.

Отвары из семян льна употребляют в качестве легкого слабительного средства.

Толченными семенами принимают ванны при мочекаменной болезни и желчно-пузырной патологии.

Овес посевной, как и ячмень, употребляют в виде отвара при кашле, для укрепления сил при старческой слабости. Эти отвары полезны для тяжелобольных и ослабленных людей, перенесших операцию, как общеукрепляющее средство. Употребляются они и при заболеваниях почек, а при желудочно-кишечных заболеваниях служат прекрасным обволакивающим средством.

При урологических заболеваниях (цистите, уретрите, мочекаменной болезни, а также при заболеваниях печени, отсроченной беременности) используют настои из семян петрушки. Они оказывают спазмолитическое воздействие, обладают мочегонным эффектом. Отвары из семян подорожника большого назначают при диспепсии,

болях в желудке, колитах, запорах. Истолченные или целые семена подорожника употребляют при хроническом поносе.

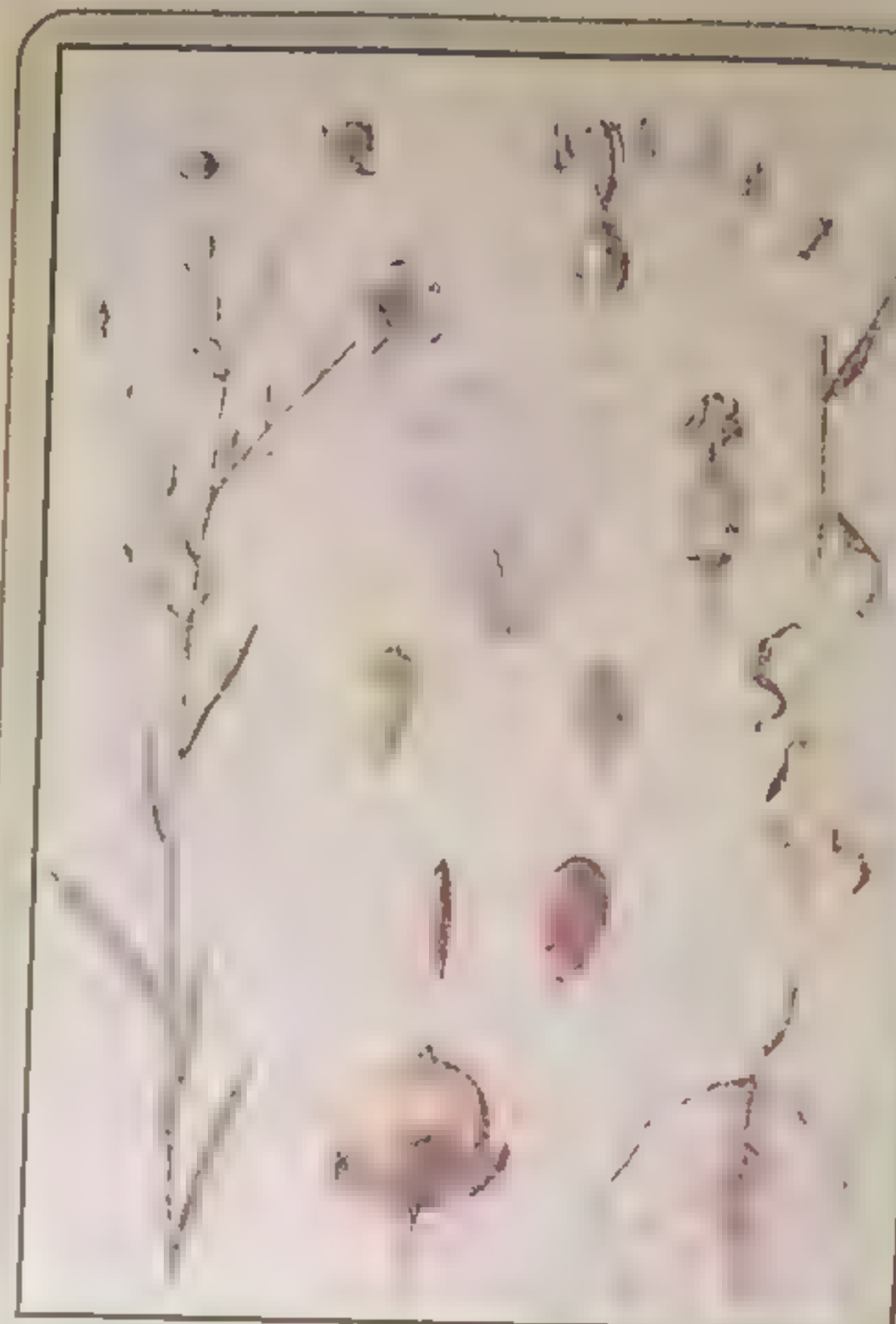
Они также возбуждают аппетит, устраняют метеоризм. Семена тыквы изгоняют ленточных глистов.

Отвар из них употребляют при диспепсии, болях в желудке и кишечнике, при упорной икоте. Он улучшает пищеварение, успокаивает кашель, лечит недержание мочи у людей любого возраста, желчно-каменную болезнь, увеличивает количество молока у кормящих матерей. В сочетании с соком моркови он помогает при куриной слепоте.

Масло из семян льна, которое является эффективным наружным средством при лечении трофических язв, пролежней, используется для заживления трещин в прямой кишке или сосков кормящих матерей.

Масло из семян льна используют для лечения ожогов, обморожений, экземы, псориаза, дерматита, а также для лечения варикозной болезни.

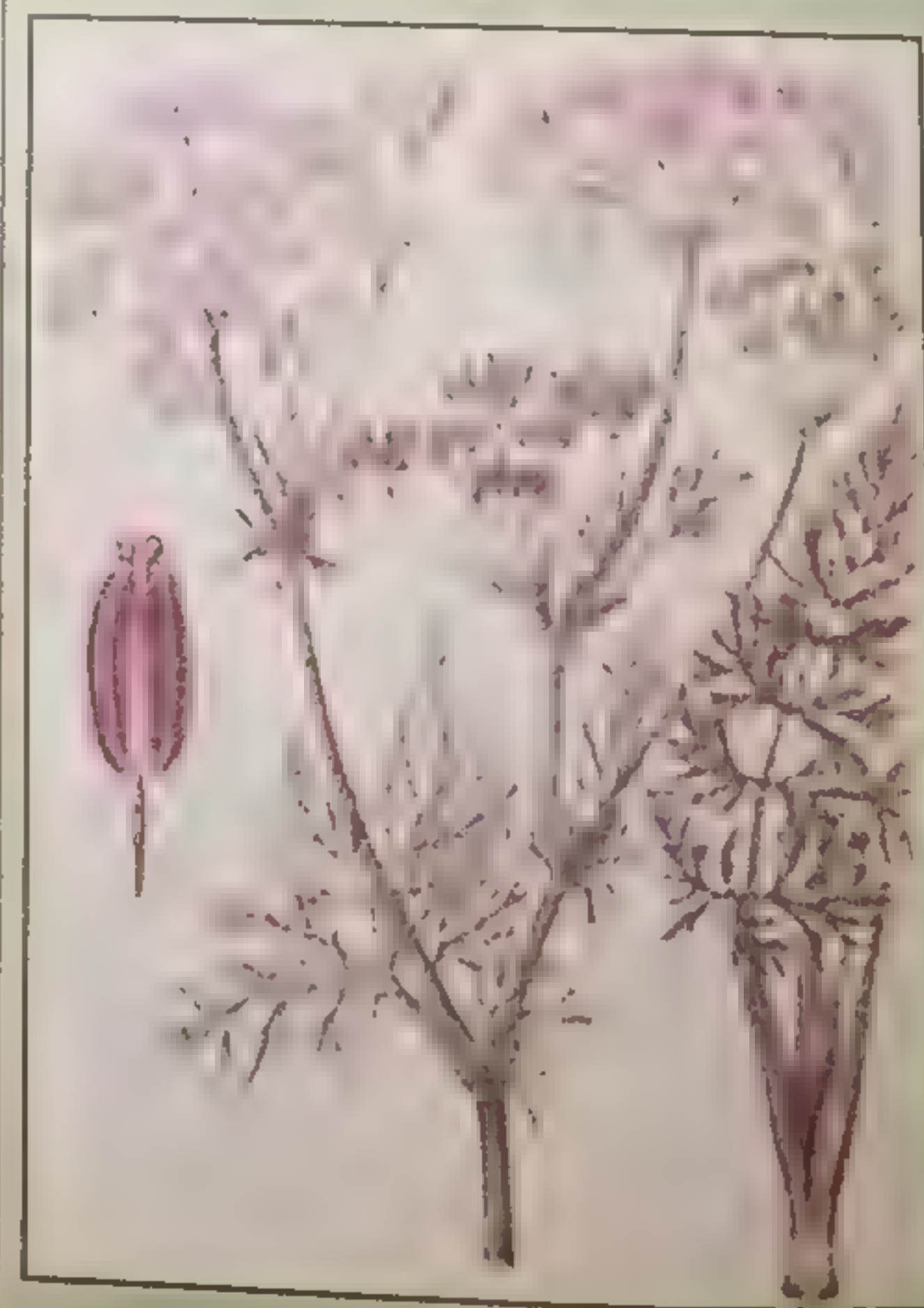
Однако на этом целебные свойства семян не ограничиваются. В последнее время широкую популярность получило основанное на древнекитайском учении использование семян с целью их энергетического воздействия на отдельные органы. Остановимся на этом подробнее.



ЛЕН



АНИС



ТМИН



## продолжение тематической темы

Достаточно сказать, что наше тело на 70% состоит из воды. Вода участвует во всех процессах, обеспечивающих жизнедеятельность человеческого организма. Вода входит в состав всех пищевых продуктов. Если без пищи человек может прожить несколько месяцев, то без воды - не больше недели. Кроме того, вода обладает целебными свойствами, позволяющими сохранить и укрепить здоровье. Не зря в древности ее называли эликсиром жизни. Оздоровительное воздействие на организм оказывает вода, настоянная на минерале - кремнии. Такая вода используется для профилактики гриппа. Она быстро останавливает кровотечение, успокаивает зубную боль, лечит ангину и насморк, помогает при туберкулезе и атеросклерозе. Кремниевую воду пьют при расстройствах желудка, повышенном содержании сахара в крови, для улучшения функционирования почек, печени, нормализации обмена веществ. Оптимальным считается недельный курс лечения кремниевой водой. Более длительное ее применение противопоказано.

### Дождевая вода

С наступлением весны наши предки всегда с особым нетерпением ждали первой грозы. Считалось, что упавшая водой во время первого весеннего дождя весь год не будет хворать. Такое же действие, по народным поверьям, оказывали и

дождь, прошедший в Ильин день (2 августа).

Впрочем, на Руси издавна ценилась любая дождевая вода. Народные врачеватели особенно широко использовали ее при головной боли, для лечения глазных болезней и для удаления бородавок. Говорили, что обмывание дождевой водой в состоя-

тельному ломотой следовало шесть раз сходить в утренние зори на луг и покататься там по росе на спине, приговаривая: "Зорька, зорька росистая! Возьми, унеси от меня ломоту и корчу, унеси в поднебесье от века и до века". При ревматизме надо было ходить рано утром босиком по росе. А чтобы

лялись к ключу, зачерпывали воду по течению, сосуд с водой плотно закрывали и возвращались домой молча и не оглядываясь. Потом опускали в принесенную воду три горячих уголька, комочек печной глины; щепоть соли и сбрызгивали этой водой больного или обливали его по два раза в сутки на утренней и вечерней заре с приговором: "С гуся вода, с лебедя вода, с тебя - худоба". Иногда давали больному испить этой воды, смачивали ею грудь напротив сердца и затем все, что осталось в чашке,

# ВОДА С ВАРИАЦИЯМИ

Мы настолько привыкли пользоваться водой, что уже не задумываемся о том, какую роль играет она в нашей жизни.

нии даже предотвратить беременность. Дождевая вода употреблялась также при эндемическом зобе и при куриной слепоте.

Наряду с дождевой водой эффективным лечебным средством при глазных болезнях признавалась утренняя роса. Больной должен был пойти утром на луг, собрать с травы росу и промывать ею глаза. Наилучшие целебные качества приписывались росе, собранной до восхода или при восходе солнца на Иванов день (7 июля). Обычно для сбора росы расстилали на лугу скатерть, ждали, когда она пропитается живительной влагой, а потом отжимали скатерть в кастрюлю или таз, переливали отжатую росу в бутылку и мазали ею глаза.

избавиться от бородавок, их смачивали росой с огорода. Очень ценились росы, собранные с лекарственных трав.

Таковыми же целебными свойствами, как дождевая вода и роса, обладает град. Особенно часто им пользовались в старину при зубной боли. В этом случае народные лекари предлагали либо жевать градины, либо полоскать рот водой, полученной после оттаивания собранного града.

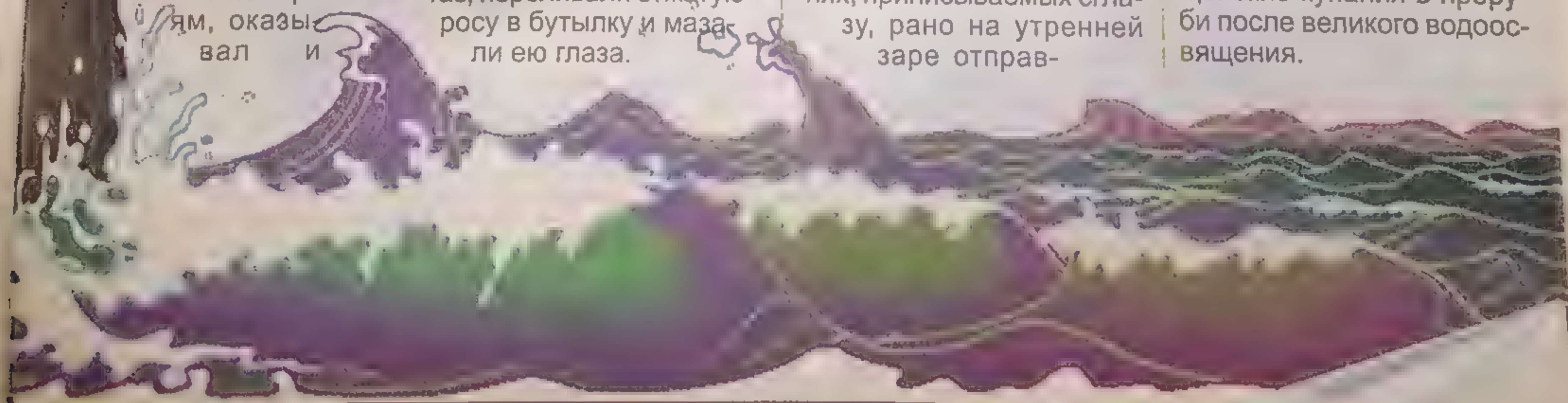
### Родники

По традиции у славян всегда в почете были родники (ключи, студеницы, криницы) и реки, стекающие с гор и возвышенностей. На Руси существовал такой обычай. При болезнях, приписываемых сглазу, рано на утренней заре отправ-

выливали под притолоку.

Нередко использовалась для лечения речная и колодезная вода. Правда, целебной считалась лишь та, которая бралась до восхода солнца, пока никто еще ее не зачерпнул. Причем, если воду для лечения брали из реки, черпать ее надо было обязательно против течения.

Зато на Ивана Купалу (7 июля) целебными свойствами наделялась всякая вода. Поэтому в этот день все непременно старались искупаться в каком-нибудь водоеме, твердо веря в то, что, если выкупаться между утренней и обедней, пройдут все болезни. Этот обычай сохранился и по сей день, так же, как и крещенские купания в проруби после великого водоосвящения.



## Нетрадиционная медицина



# КИСТА ЯИЧНИКОВ

ДАЛЕКО НЕ ВСЕ КИСТЫ ЯИЧНИКОВ ЯВЛЯЮТСЯ ОПУХОЛЯМИ, ДЛЯ УДАЛЕНИЯ КОТОРЫХ ПРИХОДИТСЯ ЛОЖИТЬСЯ НА ХИРУРГИЧЕСКИЙ СТОЛ. ПРИМЕРНО В СЕМИ ИЗ ДЕСЯТИ СЛУЧАЕВ ОБНАРУЖЕННАЯ У ЖЕНЩИНЫ КИСТА ОТНОСИТСЯ К ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ РАЗНОВИДНОСТЯМ, И ПРОХОДИТ САМА ПО СЕБЕ С НАЧАЛОМ СЛЕДУЮЩЕГО МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА.

Бить тревогу врачи начинают тогда, когда киста сохраняется дольше, вызывает боли или кровотечения. В этих случаях ее непременно нужно исследовать. В большинстве случаев с помощью ультразвукового обследования можно выяснить ее тип, размеры и вероятность перерождения в злокачественную.

Раз в месяц в организме каждой женщины образуется доброкачественная киста в яичнике - крохотный мешочек-капсула, наполненный жидкостью, или фолликул. Когда внутри него созревает яйцеклетка, оболочка фолликула разрывается, выпуская яйцеклетку наружу. В том случае, если овуляции по какой-либо причине не происходит, фолликул может продолжать расти, образуя кисту. Так как она образуется из нормальных тканей, ежемесячно изменяющихся во время овуляции, то называется функциональной кистой и обычно исчезает до начала следующего менструального цикла.

Другая физиологическая разновидность кисты может развиваться в небольшой полости, образующейся в яичнике после вытеснения яйца. Эти полости наполняются кровеносными сосудами и новыми клетками для того, чтобы образовать желтое тело, вырабатывающее гормон прогестерон. Как правило, желтые тела существуют в течение двух недель, а потом, если беременность не наступает, съеживаются, образуя крохотный рубец. Но если поверхность яичника кровоточит и кровь попадает в желтое тело, может образоваться киста, наполненная кровью. Она тоже обычно исчезает через один-два месяца.

Чаще всего возникновение функциональной кисты - следствие гормонального дисбаланса, и лечение ее основано на нормализации гормонального фона. Все это время за кистой внимательно наблюдают. Если в течение трех месяцев она не исчезает и не обнаруживает никаких тенденций к уменьшению, приходится прибегать к хирургическому лечению.

Большинство кист яичника не вызывают никаких симптомов, и женщина может даже не подозревать о ее существовании до тех пор,

пока врач не обнаружит кисту во время обычного профилактического осмотра или с помощью ультразвука. Именно поэтому так важно проходить осмотр у гинеколога не реже одного раза в год.

В любом случае лучше всего незамедлительно разобраться в причинах этих явлений, обратившись к гинекологу.

**Марат Тугушев, главный врач клиники акушерства и гинекологии:**

- Основной метод диагностики кист - ультразвуковое исследование. Оно дает возможность определить размер новообразования и следить за динамикой его развития. Но даже с помощью УЗИ бывает сложно отличить функциональную кисту от истинной опухоли, поэтому за ее состоянием некоторое время наблюдают. Если в течение трех месяцев она не уменьшается и не исчезает совсем, то ставится вопрос о хирургической операции.

По результатам УЗИ нельзя со всей определенностью судить о качестве опухоли, хотя определенные признаки, указывающие на злокачественность, существуют.

Тянуть с операцией по удалению кисты не следует, поскольку велик риск онкологического заболевания, а все злокачественные новообразования имеют тенденцию к очень быстрому росту и легко переходят на соседние ткани и органы. К счастью, случается это достаточно редко: кисты яичников оказываются злокачественными только в 10-12% случаев.

Доб-

рокачественную кистому удаляют при помощи лапароскопической операции. Правда, если речь идет об опухолевом образовании, и разобраться в том, злокачественное оно или нет, с помощью других диагностических методов бывает сложно, то срочный анализ (гистологическое исследование) клеток, взятых из тканей опухоли, проводят непосредственно во время операции. Если киста доброкачественная, то удаляют только ткань опухоли, сохраняя женщине яичник, после чего возможна нормальная беременность и роды.

Злокачественную опухоль приходится удалять при помощи обычной, открытой операции, так как есть опасность "разнести" больные клетки на другие органы и ткани.

**Лариса Рязанова, к.м.н., заведующая гинекологическим отделением:**

- У каждой третьей пациентки, обратившейся к гинекологу, при осмотре наблюдается увеличение яичников. Это может быть воспаление, опухолевидный процесс, доброкачественная или злокачественная опухоль. К сожалению, обычный осмотр не позволяет судить о структуре образований в яичнике, так как этот орган имеет очень сложное строение. Всего различают 10 групп опухолей и опухолевидных процессов, а есть еще и подгруппы. Поэтому для

постановки точного диагноза, необходимо использовать дополнительные методы исследования, такие как УЗИ, доплерография и пункция.

Мы призываем всех женщин к ежегодным гинекологическим осмотрам. Ведь именно своевременное лечение воспалительных заболеваний, кист яичников, нарушений менструального цикла и является профилактикой развития онкологических заболеваний женских половых органов.

Юлия Котина





Вообще, постоянные головные боли могут быть признаком серьезного заболевания. В этом случае необходимо обратиться к врачу и пройти специальное медицинское обследование. Если же вы практически здоровы и головная боль носит эпизодический характер, попробуйте снять ее самостоятельно, воспользовавшись простейшими народными средствами.

При головной боли рекомендуется приложить к вискам и ко лбу разрезанный вдоль крупный лист алоэ и полежать в темной комнате

только сваренный без соли картофель, обмакивая его в сахарный песок, отступит самая сильная головная боль. Надо съесть не менее 1 кг картофеля. При этом нельзя пить, даже если вас будет мучать жажда, - придется потерпеть до утра, а через месяц снова устроить себе картофельный день. Эта процедура является не только хорошим лечебным, но и профилактическим средством.

При головной боли полезно принимать горячие ножные ванны, а также контрастные ванны, попеременно опуская ноги то в горячую, то в

холодную. Если боль не пройдет, через некоторое время повторите их снова.

При частых головных болях рекомендуется проводить самомассаж головы:

лежа в постели, положите сложенные одна на другую ладони на лоб и сделайте ими 40 движений влево-вправо;

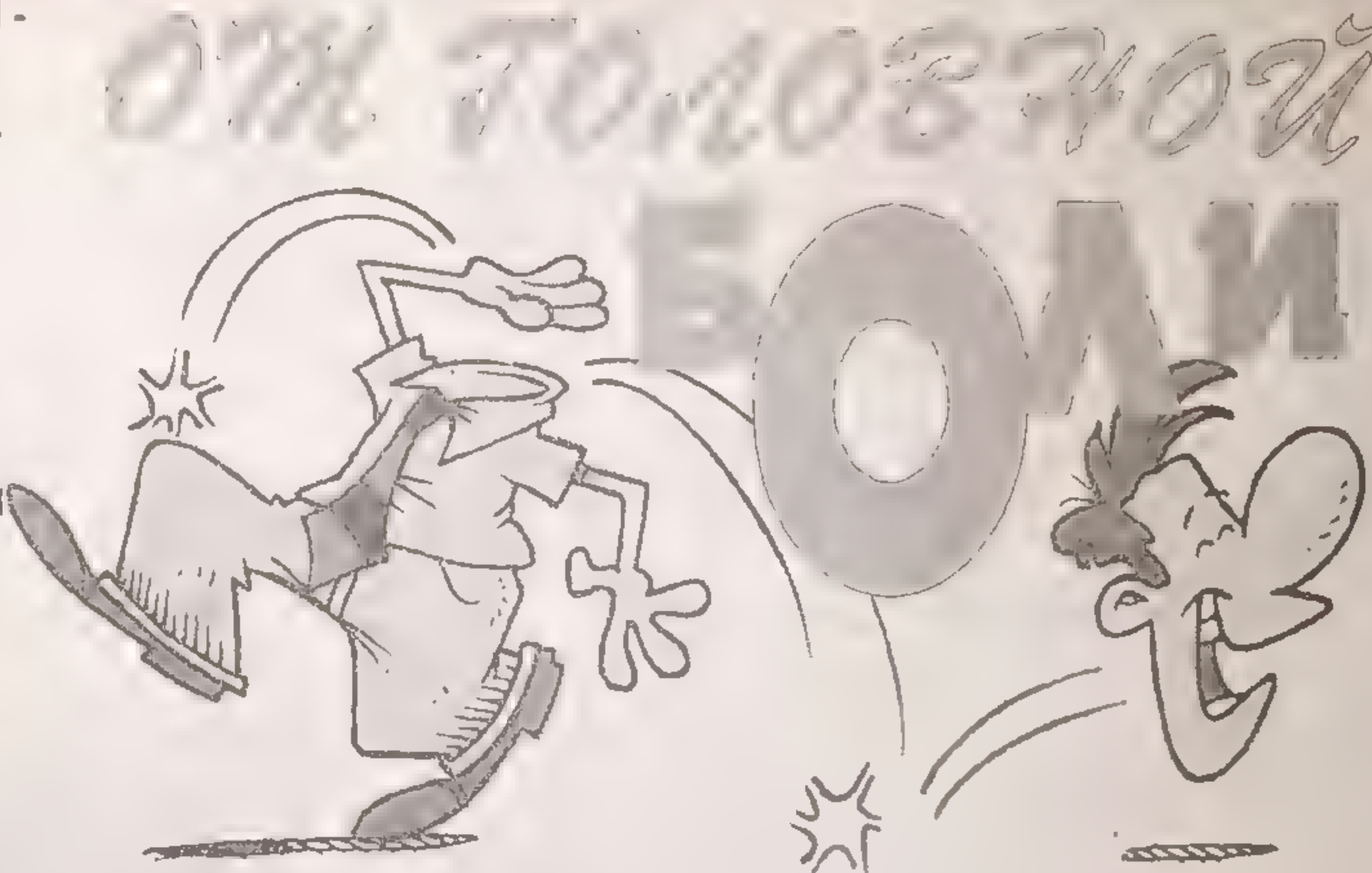
расположите ладони по бокам головы так, чтобы большой палец был рядом с ушной раковиной, и выполните 40 движений вниз-вверх;

левой ладонью проведите от под-

# КОЛОКОЛЬНЫЙ ЗВОН

ПОСТОЯННАЯ СМЕНА ПОГОДЫ - СВОЕОБРАЗНЫЙ СТРЕСС ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА.

ПРИЧИНОЙ ЕГО ЯВЛЯЮТСЯ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ТАК ИЛИ ИНАЧЕ ОТРАЖАЮЩИЕСЯ НА НАШЕМ САМОЧУВСТВИИ. МНОГИЕ ПРИЧИНЫ ЗАСТАВЛЯЮТ ОРГАНИЗМ ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ НА НОВЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ, ЧТО НЕ РЕДКО ВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ ВСЕВОЗМОЖНЫЕ НЕДОМОГАНИЯ. К НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ИЗ НИХ ОТНОСЯТСЯ СИЛЬНЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ.



**30 минут.** Можно смазать лоб и виски соком чеснока или понюхать сухие тертые листья и соцветья душицы.

**Быстро снимают боль** яичные компрессы. Отделите от 3 сырых яиц белки, подмешайте к ним немного шафрана, нанесите тонкий слой этой смеси на полотенце и привяжите его ко лбу.

Наши предки прикладывали к больному участку головы свежие капустные листья или привязывали ко лбу ломтики сырого картофеля. Картофель считается очень эффективным средством против головной боли. Народная медицина рекомендует прикладывать ко лбу и вискам теплые картофелины, сваренные в мундире, а при затяжных головных болях пить в течение 7-10 дней свежеприготовленный картофельный сок по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Если вы целый день будете есть

холодную воду. Можно опускать обе руки по локоть в очень горячую воду и держать их в воде до тех пор, пока боль не прекратится, все время подливая горячую воду.

Эффективно действует обильное горячее питье, особенно крепко заваренный черный или зеленый чай со щепоткой мяты. Целебными свойствами обладает такой напиток: разболтайте в стакане сырое яйцо, залейте его доверху кипящим молоком, быстро размешайте и выпейте. Если пить этот напиток несколько дней подряд, можно предупредить головную боль.

При периодически возникающих головных болях в затылке поможет гимнастика для головы. Наклоните голову вперед и назад, к правому и левому плечу, затем, расслабив шею, сделайте круговые движения головой в одну и в другую стороны. Выполните эти упражнения несколь-

ко раз подряд. Если боль не пройдет, через некоторое время повторите их снова.

расположите кисти рук сзади на затылке так, чтобы они соприкасались мизинцами; массируйте затылок ребрами кистей пилящими движениями, начиная сверху и постепенно опускаясь по произвольным линиям вниз;

завершите самомассаж легким поглаживанием затылка подушечками пальцев.

В народе говорят, что нельзя играть своей шапкой, так как это может стать причиной головной боли. Если верить народным приметам, лучшее средство от головной боли - колокольный звон. Страдающим головными болями народные врачеватели советовали также носить на шее, не снимая, нитку натурального желтого янтаря.

Наталья  
СМЕТАНИНА



Медики иногда шутят, что самая доходная и спокойная специализация врача - дерматолог. От кожных заболеваний пациенты редко умирают и редко излечиваются полностью. Большинство такого рода недугов даже болезнями назвать язык не поворачивается, неполадки с кожей необязательно сопровождаются болью. Чаще всего дерматологические заболевания остаются косметическими проблемами.

**ДЕМОДЕКОЗ** - кожное заболевание, набирающее в последнее время множество россиян, чаще всего сопровождается слабым зудом, жжением кожи. Демодекоз характеризуется многочисленными высыпаниями пятен розового, красного цвета на коже лица, иног-

ных средств специалисты чаще всего прописывают спиртовой раствор салициловой кислоты, который отлично помогает, правда, на весьма короткое время. При длительном использовании раствора высыпания и пятна появляются снова.

Короче говоря, практи-



# СРЕДСТВО ПРОТИВ ДЕМОДЕКОЗА

да на груди и спине. Со временем пятна расширяются, сливаются друг с другом, поверхность кожи воспаляется, шелушится. Лицо приобретает неопрятный, нездоровый вид. Косметические и гигиенические средства при этом часто еще больше усугубляют проблему.

Демодекоз частенько диагностируют как себорею, аллергию, экзему и даже как псориаз. Эти кожные болезни чаще всего вызываются внутренними причинами. Поэтому врачи рекомендуют переменить пищевой рацион больного - отказаться от сладкого, соленого, острого, алкоголя, курения.

Демодекоз, розацеа, розовый лишай, отрубевидный лишай - различить такого рода заболевания могут лишь узкие специалисты после добросовестного анализа соскоба с кожи. Из

ческого опыта подсказывает, что в современных российских условиях лечить демодекоз официальным порядком долго, хлопотно и накладно.

**Методика и рецепты народной медицины при лечении этого заболевания гораздо проще, эффективнее и на порядок дешевле.**

При лечении демодекоза главное - не лекарственное средство, а правильная подготовка к лечебным процедурам. Избавиться от микроклещей запросто можно дешевой серной мазью, дегтем или даже слабым раствором медного купороса. Но проще всего воспользоваться вполне доступным по цене **СТРЕПТОЦИДОМ**. Пары упаковок этого старого испытанного средства вполне достаточно, чтобы избавиться от многолетнего засилья демодекса. Двух таблеток растолченного в порошок или

даже в пудру стрептоцида обычно хватает на одну лечебную процедуру для кожи лица.

Но перед тем, как втирать растолченное средство, надо обязательно как следует подготовить кожу, хорошенько ее распарить. Умыться горячей водой, сделать подобие паровой ванны. Поддержать лицо над кастрюлькой с кипящей водой. Подойдет и компресс из полотенца, смоченного горячей водой. Естественно, при этом следует соблюдать разумную осторожность, не переусердствовать, не допускать ожогов кожи.

В подготовленную тепловыми процедурами кожу, пораженную демодекозом, следует втирать растолченный стрептоцид, налегая на те места, где больше покраснение и шелушение. Лучше совершать эти процедуры на ночь перед сном, утром

припудренное лицо выглядит естественным, не вызывающим беспокойства. Трех, от силы пяти процедур обычно вполне хватает, чтобы избавиться от многолетнего демодекоза. Если этого не произошло, кожа не приняла здоровый, естественный вид, придется уточнять диагноз у специалистов.

Но даже если лечение стрептоцидом дало хорошие результаты, расслабляться не стоит. Проблемная кожа, низкий иммунитет требуют постоянного внимания и профилактических мероприятий. Чаще умывайтесь дегтярным мылом, обтирайтесь тройным одеколоном или раствором салицилового спирта. При первых признаках возобновления заболевания втирайте в кожу серную мазь или проводите процедуры со стрептоцидом.

Федор ГРИГОРЬЕВ



## ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТУДЫ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники лечебной газеты. Хочу обратиться ко всем мамам, дети которых очень любят купаться. Мой сынишка, как только наступили теплые дни, из речки не вылезал. И вот результат - он жестоко простыл. А лечила я его вот такими народными средствами.

### Компрессы на ночь:

- \* капустный (капустный лист отбить, смазать постным маслом, на грудь - завернуть в целлофан и тепленькое сверху),

- \* медовый (мед втереть в тело, пока рука липнуть почти не перестанет - далее то же самое,

- \* При насморке надо промассировать зону тимуса (под ключицами) - очень хорошо растереть, прогреть.

- \* При насморке, помимо общих процедур (промывание соленой водичкой, прогревание яичком), совсем необычный рецепт, но нам помогает - на подушечки больших пальцев на ручках и ножках, там, где вершина подушечки нужно наклеить просовое или рисовое зернышко или нарисовать точки желтым или красным фломастером.

Но ингаляции и все тепловые процедуры можно делать, только если нет температуры!

Анна Щурина

## ОТ ФИБРОМИОМЫ

Привет, «Лекарь»! Хочу поделиться советами по лечению фибромиомы. Дело в том, что с возрастом у меня появилась эта опухоль, но врачи не сильно встревожились, потому что, мол, она чаще всего сама проходит. И лучше лечить ее травами.

- Крапива двудомная, чистотел, череда, корень валерианы лекарственной, пустырник, зверобой, мята, плоды шиповника, плоды или цветки боярышника. Взять всего по 1 чайной ложке, залить 1 литром кипятка, настоять. Принимать 2 раза в день: на ночь и между едой.

- 2 столовые ложки цветков, ягод или веток калины красной залить 2 стаканами кипятка, настоять 2-3 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

- 2-3 столовые ложки верхушек цветущей травы клевера лугового (красного) залить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/2-2/3 стакана слегка теплого настоя 3-5 раз в день до еды.

- 2-3 столовые ложки листьев и корней крапивы двудомной залить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/2-2/3 стакана 3-5 раз в день до еды.

- Семена конских бобов поджарить, смолоть и сварить, как варят кофе. Пить по кофейной чашке после еды.

Ольга Кузина

## КОЛЮЧИЙ ВИТАМИН С

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Как только наступает пора грибов, мы всей семьей выезжаем в лес. Но я больше собираю не грибы, а хвою сосен. Именно она спасла меня зимой, когда витаминов не хватало, да и в любое время года, когда я просто простывала. Настой хвои сосны является богатым источником витамина С. Напиток из хвои сосны: хвою залить крутым кипятком (на 1 кг хвои 3 л воды). Через 3-5 мин. горячую воду слить, а хвою промыть холодной водой, после чего залить подкисленной водой (на 1 кг хвои 5 л воды) и настаивать 12 часов. Пить полученный настой по 1 стакану 2 раза в день. Не принимать настой беременным и при гепатите.

Елена Мышкина

## РАСТЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Вопрос у меня к вам вот какой. В настоящий момент я - кормящая мама. Но молока у меня мало. Можно ли как-то народными средствами стимулировать его выделение?

Заранее благодарю, В.Д.

- \* Редька, рис, арбуз, орехи грецкие, кедровые, лесные - полезны в пищу в любом виде. Стимулируют выделение молока.

- \* Анис обыкновенный - 1 чайную ложку плодов залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- \* Душица обыкновенная - 15 г сухой травы залить стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Принимать по 2 столовые ложки 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

- \* Крапива двудомная - 1 столовую ложку сухих листьев залить стаканом кипятка и настаивать 10 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- \* Пион уклоняющийся (марьин корень) - настойка: по 30-40 капель 3 раза в день.

- \* Укроп огородный - трава в пищу в любом виде. Сухие плоды: по 1 чайной ложке 2 раза в день. Разжевать и запить водой.

Кормящие грудью матери должны помнить о том, что им противопоказаны следующие растения: ДЫНЯ - может вызвать диспепсию у ребенка, ОГУРЦЫ - вызывают у детей понос и боли в животе, СЛИВЫ - могут вызвать понос у ребенка, ЧЕРНЫЙ КРЕПКИЙ ЧАЙ И КОФЕ - могут вызвать бессонницу у ребенка.

## ПРИ ГОЛОВОКРУЖЕНИИ ПОДДЕРЖИТ БОЯРЫШНИК

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Было время, когда у меня очень часто кружилась голова. Бывало, что и в обморок я падала. Потом я стала принимать препараты из боярышника или просто сама заваривала плоды. Теперь я уже давно не ощущала этого неприятного состояния головокружения. А вместе с тем избавилась и от многих других своих болячек. А дело в том, что в плодах боярышника содержится много полезных веществ. Боярышник улучшает работу сердечной мышцы, его применяют при функциональных расстройствах сердечной деятельности, мерцательной аритмии, кардионеврозах. Боярышник обладает успокаивающим, гипотензивным и мочегонным действием. Сок боярышника нормализует сон, способствует восстановлению здоровья после тяжелых заболеваний, снижает уровень холестерина в крови. Его рекомендуют пить при неврозах пищевода, заболеваниях кожи, печени и желчевыводящих путей, головокружении, одышке и бессоннице. Цветы, листья и, особенно, плоды боярышника издавна использовались для лечения гипертонической болезни и в качестве сахароснижающего средства при диабете. Плоды употребляются преимущественно в свежем виде по 50 - 100 г три-четыре раза в день после еды. Обязательно на полный желудок! При вышеперечисленных заболеваниях также рекомендуют пить по одной чайной ложке сока цветов или по 0,5 стакана сока плодов в смеси со столовой ложкой меда три раза в день за 30 минут до еды.

Ангела Т.



*Здоровье дороже! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.*

## ВРОСШИЕ НОГТИ? НАРОД ПОМОЖЕТ

Здравствуй, "Семейный доктор"! У меня одно время была вот такая проблема - вросший ноготь. Врастая, ноготь причиняет сильную, порой мучительную боль. В подобных случаях рекомендуется каждый вечер надевать на большой палец напалечник, наполненный сливочным маслом. Сверху надеть носок и не снимать в течение ночи. Делать эту процедуру 2-3 недели подряд. Когда боли прекратятся, осторожно приподнять края вросшего ногтя и подложить кусочки марли.

При вросшем ногте, вдоль его центра от лунки к краю пальца осторожно сделать напильником бороздку, достаточно глубокую, но не до конца вглубь. Через несколько дней ноготь "выйдет" из углов и боль прекратится. В дальнейшем ногти подрезать таким образом, чтобы не срезать углов. Вот такие простые способы

Д.Х.

## БЕРЕМЕННОСТЬ БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники "Семейного доктора"! Во время беременности, чтобы не возникало осложнений, я пила вот такие травы. И, кстати, за все девять месяцев я ни разу не лежала в больнице, как сейчас, когда каждая вторая молодая мама ложится на сохранение. Вот что я бы рекомендовала.

\* Абрикос - сок: пить по 3/4-1 стакану в день. Курага: 100-150 г в день. Хорошо помогает при анемии.

\* Арбуз - также полезен при анемии.

\* Лимон - рекомендуется в пищу при рвоте у беременных.

\* Орех грецкий - включают в пищевой рацион для нормализации состава крови.

\* Рожь - в послеродовом периоде роженице рекомендуется пить похлебку из ржаной муки для сокращения матки.

\* Тыква - мякоть и сок полезны при рвоте.

\* Морковь - полезна в любом виде, способствует развитию и росту плода.

\* Барбарис обыкновенный - настойка: 20 г сухих листьев на 1/2 стакана водки. Настаивать 7 дней. Процедить. Принимать по 30-40 капель 3 раза в день при пониженном тонусе матки и кровотечениях после родов.

Анна В.

## ЯБЛОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Здравствуй, "Семейный доктор"! О целебных свойствах яблок люди знают не одно тысячелетие. С древнейших времен яблоню выращивают в Египте, Палестине, разводили ее в Древней Греции и в Риме. А на Руси впервые яблоневые сады были заложены в Киеве на территории Киево-Печерской лавры при Ярославе Мудром. В народной медицине яблоки используются для лечения и профилактики очень многих заболеваний. Они эффективны при кишечных инфекциях, болезнях почек, гипертонии, при ожирении, малокровии, подагре, сахарном диабете. При болезнях горла, воспалениях кашлицу из тертых яблок и тер-

того лука смешать с медом в равных пропорциях, принимать по 2-3 чайные ложки 2-3 раза в день.

При кашле и охриплости 3 неочищенных яблока вымыть, нарезать тонкими ломтиками, залить 1 л воды, кипятить 35 минут. Пить в теплом виде по 2-3 чашки в день. Хорошо помогает яблочная терапия и при ларингите. 15 г листьев залить 200 мл кипятка, настаивать в термосе 3-4 часа, процедить. Применять как полоскание.

Антонова Вера

## ГРАНАТОВЫЙ СОК

Здравствуй, "Семейный доктор"! Наверное, видели все, что на рынках появились целые лотки с гранатовым соком. И он действительно стоит того, чтобы на него обратить внимание. Этот сок является высоко-витаминным продуктом, поэтому его рекомендуют пить при истощении, малокровии, атеросклерозе, респираторных инфекциях, бронхиальной астме, ангине, радиационном облучении. Сок сладких сортов граната хорошо зарекомендовал себя как восстанавливающее средство после перенесенных инфекционных заболеваний и операций, почечных коликах и желудочно-кишечных расстройствах. Сок кислых сортов помогает при диабете. Если нет специальных рекомендаций, то гранатовый сок назначают по стакану с добавлением одной столовой ложки меда три раза в день. Внимание: сок граната противопоказан при язвенной болезни желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока!

Кавказцева Ирина

## ЧЕРЕМУХА ЗАКРЕПЛЯЕТ

Привет, «Лекарь»! У нашей бабушки в деревне - целый черемуховый сад. Она выращивала его просто потому, что черемуха - ее любимое дерево. А мы же теперь пользуемся ею как лекарством.

Особенно богата черемуха Р-витами-ноактивными дубильными веществами. Отвары, настои, варенья, кисели, компоты из ягод черемухи обладают вяжущими, противоанемическими свойствами, способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов и оздоровлению кишечника. Отвар листьев принимают внутрь при туберкулезе, бронхите, как противокашлевое средство и наружно - для полоскания рта при фурункулезе. Настой, сок и сиропы из ягод черемухи в старину применяли при лечении поносов у детей.

Вера Самойлова

## ЖАБНИК ПОЛЕВОЙ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

Здравствуй, "Семейный доктор"! Когда у меня начинает скакать давление, я завариваю себе жабник полевой. Жабник полевой очень хорошо помогает при гипертонии. Чтобы заварить лекарственную смесь, нужно 3 столовые ложки листьев жабника полевого залить 2 стаканами холодного кипятка, кипятить в течение 30 мин. Затем охладить до комнатной температуры и процедить. Принимают по 1 ст. ложке 6 раз в день.

Пулкова Зинаида



ХОЧУ НАПИСАТЬ О ЧУДЕ, КОТОРОЕ ПРОИЗОШЛО ПО МОЛИТВАМ К УГОДНИКУ  
БОЖИЮ НИКОЛАЮ ЧУДОТВОРЦУ

# По молитвам к Николаю Чудотворцу

Мамина знакомая, Вера - женщина пожилых лет; получая минимальную пенсию, она вынуждена была собирать милостыню, чтобы прокормить своего парализованного супруга, дочь, четверых внуков и отбывающего заключение сына. Невоцерковленная, почти ничего не знающая о Боге, Вера единственная непьющая из взрослых в семье. И супруг, и дочь, и даже старшие (несовершеннолетние!) внучка и внук пили все, вплоть до денатурата, и измывались над бабушкой, а дочь, случилось, била свою родную мать. Обо всем этом говорю не для осуждения, но чтобы показать, до какой степени падения дошла жизнь в этой семье. Младшие внуки росли слабыми и худенькими, у отроковицы Агаты был врожденный порок сердца, а младшенькую Софию, когда она родилась, мать вместо грудного молока нередко поила пивом, чтобы та не кричала и не просила есть...

Вера стала заходить к нам попить чаю и поговорить о жизни. Она жаловалась, что устала от такого прозябания, что ей надоело жить. Мы с мамой рассказывали ей о том, что есть святые угодники Божии, которые по нашим молитвам помогают нам, немощным, в тяжких обстоятельствах и скорбях. Предложили почитать акафист Николаю Чудотворцу, а когда пьяная дочь станет кричать и намахиваться, то ее нужно крестить. Прочитали акафист, дочь хотя и ругалась, перестала бить - не пускал крест. Еще два раза прочитали акафист - и наступили удивительные перемены!

## Чудеса исцеления

Марину (дочь Веры - моя тезка) лишили родительских прав, детей, кроме старшей (ей уже было пятнадцать лет), забрали в интернат, и вскоре Соню и Агату взяли в одну хорошую семью, в деревню. От хорошего питания и свежего воздуха они быстро поправились, и срочная операция на сердце Агате не понадобилась, так как дырочка в сердце закрылась! Слава Богу, врожденного порока сердца у нее как не бывало. Сейчас девочки учатся в младших классах на "отлично", пишут письма - сначала бабушке, а теперь и маме. Внук Сережа был большой хулиган, воровал, сбегал из интерната, но



теперь очень переменился. Он хорошо закончил школу, поступил в училище, живет дома. У мальчика золотые руки - и рисует, и все мастерит... Старшая внучка Леночка тоже успешно закончила школу, работает. А самое главное - то, что произошло с Мариной. Господь вразумил ее спасительными скорбями.

Поначалу она даже обрадовалась тому, что пропила все - даже собственных детей. В очередной раз пропадая из дома, Марина попала под машину, и ее привезли в больницу с переломом тазобедренной кости и множеством ушибов. Марине сделали операцию, вместо раздробленных костей на время вставили железные штыри. В тяжелом состоянии ее выписали домой - умирать... Участковый врач, прочитав выписку из больницы, сказала, что больше месяца Марина не проживет, так как у нее цирроз печени и очень плохое состояние.

Но, к удивлению врачей, Марина живет уже третий год - и умирать не собирается. И произошло это только по Божией милости! Сначала она заглушала боль водкой, денатуркой и всем, что горит, - ей приносили дети, пившие вместе с матерью. Но однажды, когда дочь поднесла ей очередной стакан, Марина отказалась. Она увидела множество бесов вокруг себя, а затем услышала голос - ясный, громкий, внушающий. Голос говорил ей в правое ухо: "Не пей!" Повторил несколько раз. А потом она увидела перед собой дивного стар-

ца и прекрасную Женщину - никогда она их прежде не видела, и только потом узнала на иконах Николая Чудотворца и Пречистую Богородицу. В это самое время Лена пыталась насильно влить ей в рот водку и ругалась, что та не хочет пить. А Марина боялась сказать о чудесном явлении, опасаясь, что ее сочтут за сумасшедшую. Лишь потом она все-таки рассказала об этом. Было ей тогда совсем плохо. Мы пригласили священника из храма Кирилла и Мефодия, чтобы причастить ее перед смертью: Марина лежала вся желтая, худая, с высокой температурой, едва могла говорить. Исповедал и причастил ее. После этого ей еще раз явился Николай Угодник со строгим наказом не пить. Он сказал, что Марина умрет, если будет пить.

Началось выздоровление, но бесы просто так не отступают. Они искушали ее старших детей - и те обозлились на мать из-за того, что она оставила пьянство, с руганью и побоями они старались заставить ее пить. Но с Божией помощью закончились и эти искушения.

Марина стала ходить - сначала с палочкой, теперь без нее. Кости срослись, нужна операция, необходимо удалить штыри - но у нее нет документов, и Марина начала их восстанавливать. А тут получили компенсацию за Лену - за то, что она по лишении матери родительских прав осталась жить в семье, - и на эти деньги смогли сделать ремонт в давно запущенной квартире. Вера уже больше не собирает милостыню, помогает Господь. И даже старшие дети, Лена и Сережа, стали редко выпивать с дедом. Им уже бывает стыдно за свое поведение, они слушаются матери, помогают делать ремонт. Вериного сына выпустили из тюрьмы, попал под амнистию, а сидеть ему оставалось еще несколько лет. Он устроился на работу...

Трудностей у них еще немало, сама эта семья напоминает тяжелобольного, от которого уже отступились, считая безнадежным, врачи, но он, вопреки всему, начал выздоравливать, понемногу встает на ноги, наливается силой... Дайто Бог, чтобы духовное здравие пришло в эту семью.

Раба Божия  
Марина



### Способы стать высоким

Осанка - это язык тела, поза, которая говорит всему миру о том, как вы себя ощущаете по отношению к другим, к своей жизни, к самому себе.

Итак, упражнения:

1. Полное вытягивание

на полное растягивание позвоночника.

6. Наклоны позвоночника вперед: встаньте и согните спину вперед, уронив руки и голову по направлению к полу, сгибая и вытягивая позвоночник.

7. Повторите упражнение на полное растягивание позвоночника.

ровняйте и распрямите плечи. Сделайте круговые движения вперед 10-15 раз, как будто пытаетесь грести веслами. Затем сделайте круговые движения назад. Следующее - держите голову высоко и вращайте ее по часовой стрелке. Повторите 6-8 раз, затем вращайте в дру-

мышцы живота, наклоняя нижнюю часть спины вниз так, чтобы бедра отклонялись назад, а лобковая кость поднималась вверх по направлению к потолку. Выдохните. Повторяйте при удобном случае в течение дня, если вы много времени проводите сидя.

3. В тот момент, когда вы

# ПРЕВЗОХОДЯЩАЯ ОСАДКА

позвоночника: встаньте, слегка согнув колени, руки сцепите спереди. Во время вдоха поднимите руки вверх, ладонями к потолку, поднимая плечи и грудную клетку. По мере опускания плеч вниз распрямляйте их. Дайте грудной клетке установиться на внутренней поверхности позвоночника. По мере того как вы медленно опускаете руки, плечи расслабляются.

2. Наклоны в сторону: встаньте и наклоните голову направо так, чтобы ухом коснуться плеча. Продолжайте наклоняться как можно больше, сгибаясь по направлению к бедру. Снова встаньте прямо и повторите в другом направлении.

3. Повторите упражнение на полное вытягивание позвоночника.

4. Вращение позвоночника. Медленно поверните голову так, чтобы смотреть через правое плечо. Повернитесь так далеко назад, как сможете. Поверните голову в исходное положение. Медленно поворачивайте голову, чтобы смотреть через левое плечо. Поверните ее в исходное положение.

5. Повторите упражнение

8. Свехрастягивание позвоночника: сядьте или встаньте, руки положите на бедра и отклоняйтесь очень медленно назад. Таз должен быть поджат.

9. Закончите упражнением на полное растягивание позвоночника.

Глядите в зеркало. Расслабьтесь и потренируйтесь стоять прямо.

Встаньте перед зеркалом в полный рост, чтобы проверить свою осанку. Распределите свой вес равномерно на обе ноги, плечи отведите назад и выровняйте. Грудь держите высоко. Ваш живот втянется естественным образом, если вы подадите таз слегка назад. Обратите внимание на то, чтобы ягодицы были поджаты, а в пояснице - очень легкий прогиб.

Вы поймете, что на верном пути, когда сможете провести воображаемую прямую линию от точки, лежащей за ухом, через плечо, сзади бедра и колена и через лодыжку.

Снимите напряжение. Сгорбленные плечи наклоняют вашу голову немного вперед, от этого натягиваются мышцы плеч и шеи. Снимите это напряжение с помощью круговых движений плеч и вращения головы. Начните с того, что вы-

гом направлении.

Проверьте СВОЙ изгиб. Совершенная спина - это спина с изгибом. Проверьте свой изгиб, прислонившись спиной и ягодицами к стене. Вы должны просунуть руку

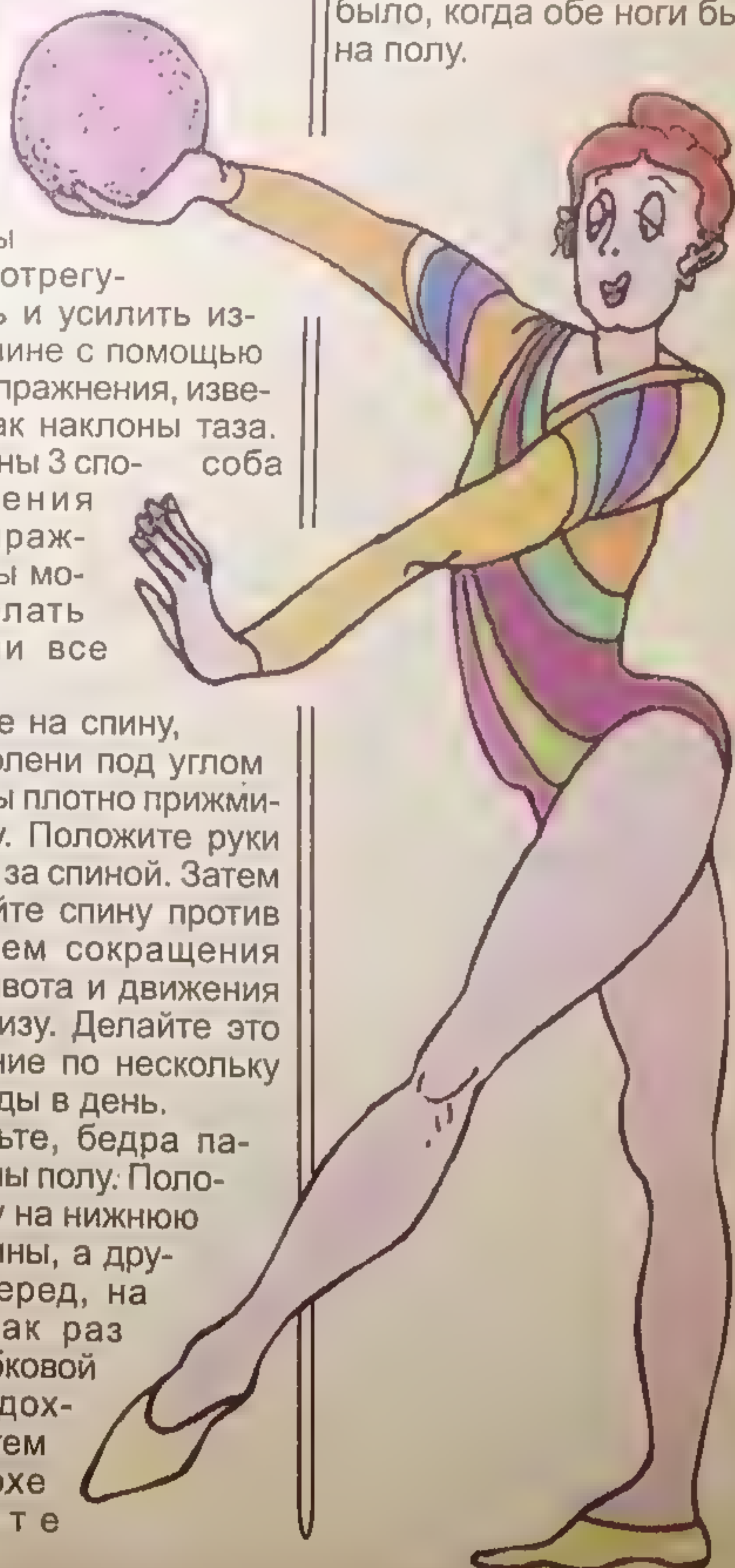
между стеной и спиной.

Наклоните таз. Вы можете отрегулировать и усилить изгиб на спине с помощью легкого упражнения, известного как наклоны таза. Здесь даны 3 способа выполнения этого упражнения. Вы можете делать одно или все три.

1. Лягте на спину, согнув колени под углом 45°, стопы плотно прижмите к полу. Положите руки на талию за спиной. Затем выровняйте спину против руки путем сокращения мышц живота и движения бедер книзу. Делайте это упражнение по несколько раз дважды в день.

2. Сядьте, бедра параллельны полу. Положите руку на нижнюю часть спины, а другую - вперед, на живот, как раз выше лобковой кости. Вдохните. Затем на выдохе втяните

проверяете изгиб своей спины, как описано выше, поставьте одну ногу на сиденье стула, стоящего перед вами. Ваш таз, естественно, отклонится вверх, а спина распрямится и будет ближе к стене, чем это было, когда обе ноги были на полу.





Специалисты не советуют, например, пить чай натощак. В любом случае, напиток не должен быть обжигающим: длительное употребление очень горя-

чий ухудшает усвоение протеина и железа. Лучше это сделать через 20-30 минут. Нельзя запивать чаем лекарства - из-за содержания в нем дубильных веществ они плохо усваиваются.

Чай, простоявший сутки, вполне можно использовать в лечебных целях, однако только как наружное средство. Он помогает при воспале-

Человек среднего возраста может употреблять 4-5 чашек не очень крепкого чая в течение дня. Его лучше пить в небольших количествах, но часто и всегда - свежесваренным.

Что касается беременных женщин, то, по данным японских исследователей, если выпивать по пять чашек крепкого чая ежедневно в течение дли-



## ЧАЙ ВО БЛАГО И ВО ВРЕД

*Известно, что употребление чая весьма благотворно для организма. Но так бывает не всегда.*

чего чая может вызвать болезни пищевода и желудка. Он не должен быть очень крепким, так как высокое содержание кофеина может стать причиной головной боли, бессонницы. Кроме того, если чай долго настаивается, снижается его ценность за счет окисления витаминов С и Р, аминокислот...

Некоторые специалисты не рекомендуют пить чай сразу после еды, ибо содержащийся в нем та-

кий ухудшает усвоение протеина и железа. Лучше это сделать через 20-30 минут. Нельзя запивать чаем лекарства - из-за содержания в нем дубильных веществ они плохо усваиваются.

Как бы ни был полезен чай, не стоит забывать об умеренности.

тельного времени, это может привести к недостаточности веса у младенца. Кроме того, кофеин увеличивает нагрузку на сердце и почки.

Хотя чай способствует пищеварению, его все же следует пить с осторожностью тем, кто страдает язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, а также повышенной кислотностью, атеросклерозом и гипертонией в тяжелой форме. Как известно,

не следует пить чай незадолго до сна из-за возбуждающего действия кофеина и ароматических веществ.

Вообще, с точки зрения поддержания здоровья и профилактики различных заболеваний лучше пить слабо заваренный чай. Он восстанавливает умственные и физические силы, но не возбуждает и не влияет на сон.

Высокая концентрация кофеина в крепком чае приводит к перевозбуждению и может вызвать нарушения в работе центральной нервной системы.

Родная  
УСАДЬБА



Читайте газету "Родная усадьба"! Здесь вы найдете информацию, которая как нельзя кстати пригодится вам на дачном участке, в саду и дома.

В свежем номере "Родной усадьбы" вы найдете исчерпывающую информацию о новых сортах огурца. Доказано, что лучший урожай получает тот, кто выращивает несколько различных сортов огурца, поэтому предлагаем на ваш суд гибриды "Усадебка" и "Опал".

Вы слышали о ящиках-грядках, которые вполне можно поместить в вашем саду или огороде? Кстати, они имеют ряд преимуществ: регулируют температуру почвы, насыщают ее питательными веществами, избавляют дачника от проблемы сорняков. А как их изготовить - об этом читайте в нашей газете.

Сетеете по осени на низкий урожай картофеля? Не беда. Теперь вы можете узнать, как добиться высокого урожая картофеля на любом участке. Секретами с вами поделится наша газета. А еще полезная информация о шпинате, пекинской капусте, загадочных каллах и интересные советы для настоящего хозяина!



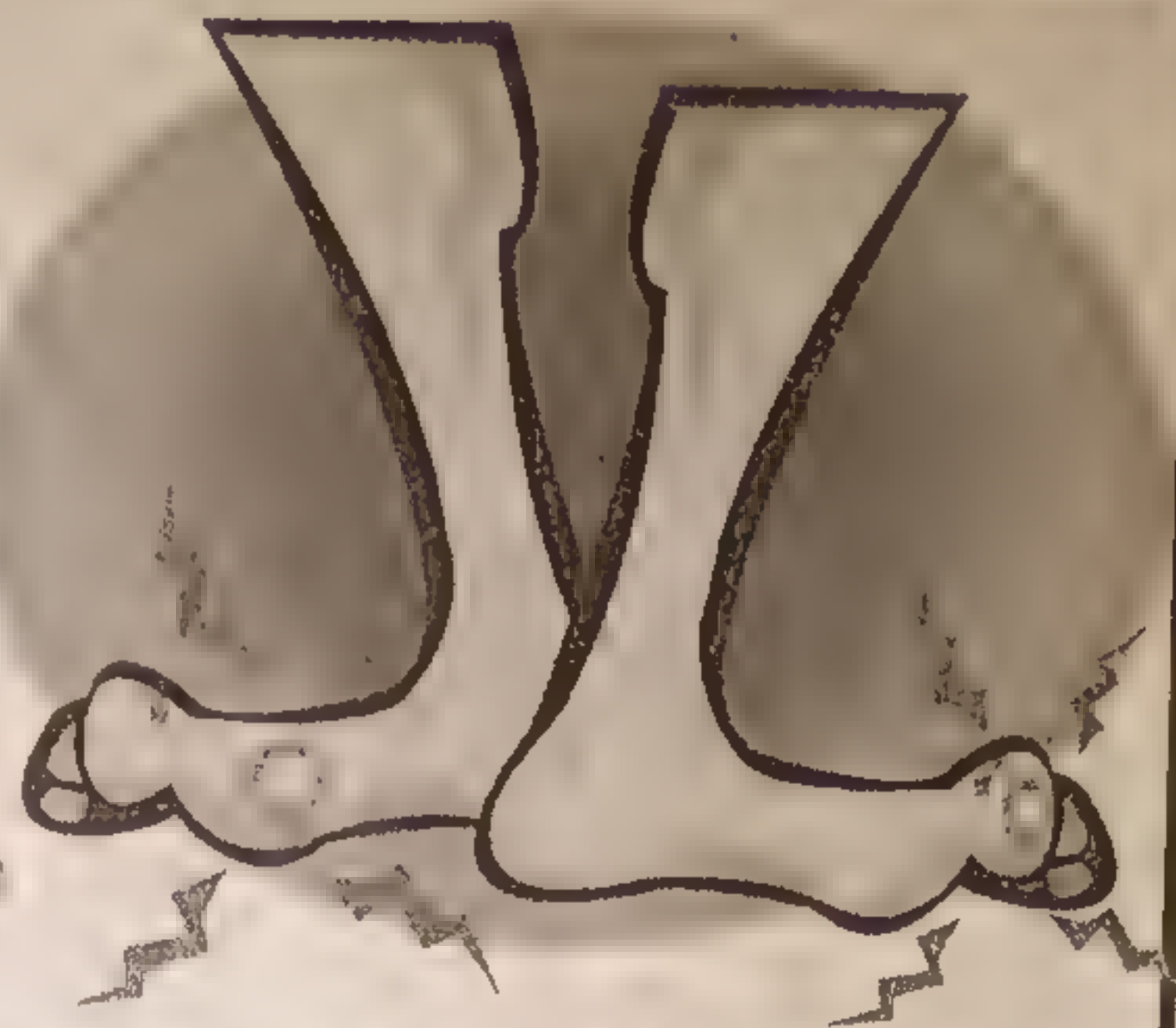
Вы собираетесь на пикник? Правильно делаете, ведь на природе аппетит гораздо лучше. Итак, вы окончательно решили отобедать на свежем воздухе, осталось только решить - что взять с собой. И главное, чтобы не накладно было это ни в материальном плане, ни в плане доставки на полянку. Что может быть лучше разнообразных бутербродов, вряд ли найдется удобная еда в приготовлении и в поглощении. А рецепты ищите на 8 полосе. Вы когда-нибудь ели солянку? Нет?! И не готовили? Вам просто необходимо восполнить этот пробел. Ведь только в этом необычном блюде вы найдете, пожалуй, все продукты, которые только можно намешать в одной кастрюле. Попробуйте, это вкусно. Вы, уважаемые кулинары, скажите честно, готовили когда-либо пельмени рыбно-мясные, или с овощами, или с мясом и яйцом? Хотите сказать таких пельменей не бывает? Бывает, рецепты найдете, заглянув на 26 полосу. А еще в свежем номере "Моя кухня" разнообразие вареников, блюд из яиц, птицы, вкусные десерты, салаты на любой вкус, и рецепты соусов - отличное дополнение к различным блюдам.

На здоровье!



Говорят, французы покупают обувь на размер больше. Мы же при сегодняшнем изобилии, но по старой памяти готовы терпеть боль несколько дней, пока туфли сами не разносятся. Не потому ли ноги у каждого третьего в мозолях?

МОЗОЛЯМ.



## ИЛИ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МОЗОЛЕЙ

Если вы страдаете повышенной потливостью, и ступни постоянно влажные, остерегайтесь различных инфекций, от которых мозоли могут воспаляться и даже нагнаиваться.

Некоторые люди прибегают к варварским методам: вырезают мозоли, чаще всего бритвой. Скажем сразу: опасная это затея - велика вероятность попадания внутрь болезнетворных бактерий. Процедуру удаления мозоли лучше доверить специалистам в поликлинике или косметическом салоне. Разумеется, можно обойтись и собственными силами, но для этого потребуются время и усилия.

Перед удалением мозоли кожу нужно размягчить. Для этого приготовьте мыльно-содовую ванночку: в литре горячей (40-42°C) воды растворите 1 ч.л. соды и немного мыльной стружки. Распаривать мозоль нужно 10-15 мин, а после этого потереть ее пемзой. Делать это надо 3-4 раза в неделю на протяжении 2-3 недель. Для устранения застарелой мозоли может понадобиться месяц, а то и два.

Распарить ноги можно и в горячей ванночке из настоя ромашки аптечной (2 части), череды и листьев липы (по 1 части) из расчета 50 г смеси на 3 л воды, добавив в настой 2 ст.л. пищевой соды. Или же в отваре дубовой коры (50 г коры залить 1 л кипятка и 20 мин держать на медленном огне).

**Бороться с мозолями можно и другими способами:**

На пораженные участки кожи положить измельченный сырой чеснок и прикрыть его стерильной марлей или хлопчатобумажной салфеткой, закрепив пластырем. Желательно держать повязку всю ночь.

Свежую луковицу очистить, разрезать пополам, залить небольшим количеством уксуса и на двое суток поставить в теплое место. Утром и вечером в течение нескольких дней получившуюся массу прикладывать к мозолям по слою и прибинтовывать.

Ускорить процесс избавления от мозолей помогают компрессы. Несколько слоев марли, смоченной специальной мозольной жидкостью (салицилово-молочный коллодий), наложить на нужный участок стопы, обернуть компрессной бумагой и забинтовать. Или прикладывать к мозоли разрезанный пополам лист алоэ. Компрессы нужно держать не менее суток, после чего приступить к уда-

лению мозоли. Протерев спиртом или одеколоном ножницы, начинайте осторожно соскабливать ими размягченный роговой слой кожи. После удаления мозоли смажьте кожу питательным кремом с витамином А или кремом "Календула".

Чтобы избавиться от мозолей навсегда, необходимо, по мнению некоторых специалистов, выяснить причину их появления именно на этом месте, а затем устранить ее. В этой связи интересную методику предлагают немецкие медики. По их мнению, появление мозолей на ступне - сигнал, что в организме не все в порядке.

Приведем несколько примеров. Если у вас хронический бронхит или кашель курильщика, вы подвержены простудным заболеваниям, насморку, кашлю, а на стопах у вас образуются постоянные участки загрубевшей кожи под 2-й или 3-й плюсневой костью, то для избавления от мозолей на подошвах нужно вылечить органы дыхания.

Появление мозоли на 2-м и 3-м пальцах ноги или между ними указывает на то, что у вас больной желудок.

При болях в сердце или неполадках в печени возможно образование мозолей между 4-м и 5-м пальцами ноги. Провоцировать возникновение мозолей в этом месте могут и травмы лопатки.

Если у вас проблемы с мочевым пузырем или вы страдаете отитами (воспаление среднего уха), следует ожидать появления мозоли на 5-м пальце (снаружи и сбоку). Здесь же локализуются мозоли при травмах ключицы.

Из-за плохой работы органов пищеварения, в том числе и желудка, мозоли появляются на подушечке или боковой поверхности большого пальца ноги. Здесь же образуются мозоли при нарушении обмена веществ.

При нарушениях в работе половых желез кожа ног грубеет в месте перехода средней части подошвы в пятку.

Если нарушена функция щитовидной железы, то, как правило, кожа грубеет в зоне под основанием большого пальца.

Возможно, кое-что здесь может показаться спорным. Но главное - следите за своим здоровьем, а еще будьте внимательны при выборе обуви и ориентируйтесь не на ее внешний вид, а на качество.

Астхик Етимян



Дорогие одноклассники - памперсы - заняли прочное место в жизни молодых семей. Они освобождают родителей от утомительной стирки и глаженья, но главное - ребенку всегда "тепло и сухо". Однако все ли так благополучно в этой "памперсной идиллии"? Насколько быстро и правильно формируются необходимые условные рефлексы у ребенка, "упакованного" в такие штанишки?

Позывы на мочеиспускание у новорожденного появляются каждые 30-40 минут, через полгода этот промежуток увеличивается до часа, а к годовалому возрасту - до полутора часов. К четвертому году жизни у нормального, здорового ребенка формируется рефлекс позыва к мочеиспусканию - подтвердить это может любой педиатр.

Однако небывалая популярность у родителей подгузников-непромокашек привела к стремительному росту числа малышей, у которых рефлекс не формируется или формируется с большим опозданием.

Малыш, с рождения привыкший к памперсам, мочится произвольно, абсолютно не контролируя процесс и не испытывая, как когда-то его ровесники, неудобств от натирающих ноги холодных мокрых штанишек. Такое поведение врачи раньше считали свойственным лишь умственно отсталым детям. А ныне недержание мочи - энурез - все чаще наблюдается у нормальных детишек. Виноваты в этом, к сожалению, родители: если уж вы не хотите отказаться от памперсов, так хотя бы не забывайте вовремя "высаживать" ребенка на горшок, чтобы подтолкнуть развитие необходимого рефлекса. Если к четырем годам штанишки у него по-прежнему бывают мокрыми, нужно обратиться к

# НЕ НАВРЕДИ!



## О ПАМПЕРСАХ "ЗА" И "ПРОТИВ"

урологу. И чем быстрее, тем лучше. Нечего тешить себя иллюзиями, что все исправится само собой.

Конечно, они удобны и гигиеничны, но надо знать меру. Врачи, например, не рекомендуют облачать в памперсы младенцев в первый месяц жизни, а тем более недоношенных, а также пользоваться ими круглосуточно.

За рубежом велись наблюдения за людьми, проводившими младенчество в памперсах. И что же они засвидетельствовали? Оказалось, что выросшие из памперсов мужчины чаще страдают бесплодием и злокачественными новообразованиями в области половых желез. Конечно, это еще не повод для скоропалительных выводов, проблема требует дальнейших исследований. Но

родителям есть над чем задуматься. Подобно тому, как молодые медики, давая клятву Гиппократу, обязуются врачевать, "воздерживаясь от причинения всякого вреда и несправедливости", родителям также не мешало бы задаться целью не навредить своему ребенку непродуманными действиями.

В том числе не переусердствовать с памперсами. Следить, чтобы ребенок в них не перегревался. Покупать сыну памперсы только "для мальчиков" или универсальные, предназначенные малышам обоего пола. Надевать их только на время сна, в дорогу, на прогулку, в гости. Сняв подгузник, обязательно подмыть малыша, дать ему полежать немного голеньким, проверить, нет ли

на коже покраснений.

Некоторые родители в целях экономии используют памперсы дважды: снимают с малыша, сушат и снова облачают его в те же. Делать так категорически запрещается: влага из подгузника испарится, а микробы все равно останутся. На то они и одноразовые, чтоб использовать только один раз.

Выбор памперсов - дело жизненно важное. Поэтому, покупая их в первый раз, предпочтительнее брать по одной упаковке двух-трех разных фирм. Не просчитайтесь и с размером подгузника. А для дальней дороги и на ночь лучше пользоваться памперсами с внутренней оборочкой: она плотно прилегает к ноге и не пропускает влагу.

Астхик  
Етимян



Антонина Сергеевна! Недержанием мочи страдают очень многие старики. Помочь им полностью избавиться от этого состояния на самом деле очень трудно. Можно лишь дать некоторые советы: не пить вечером никаких жидкостей, делать по утрам холодные обтирания, устроить постель так, чтобы в ногах она была несколько приподнята.

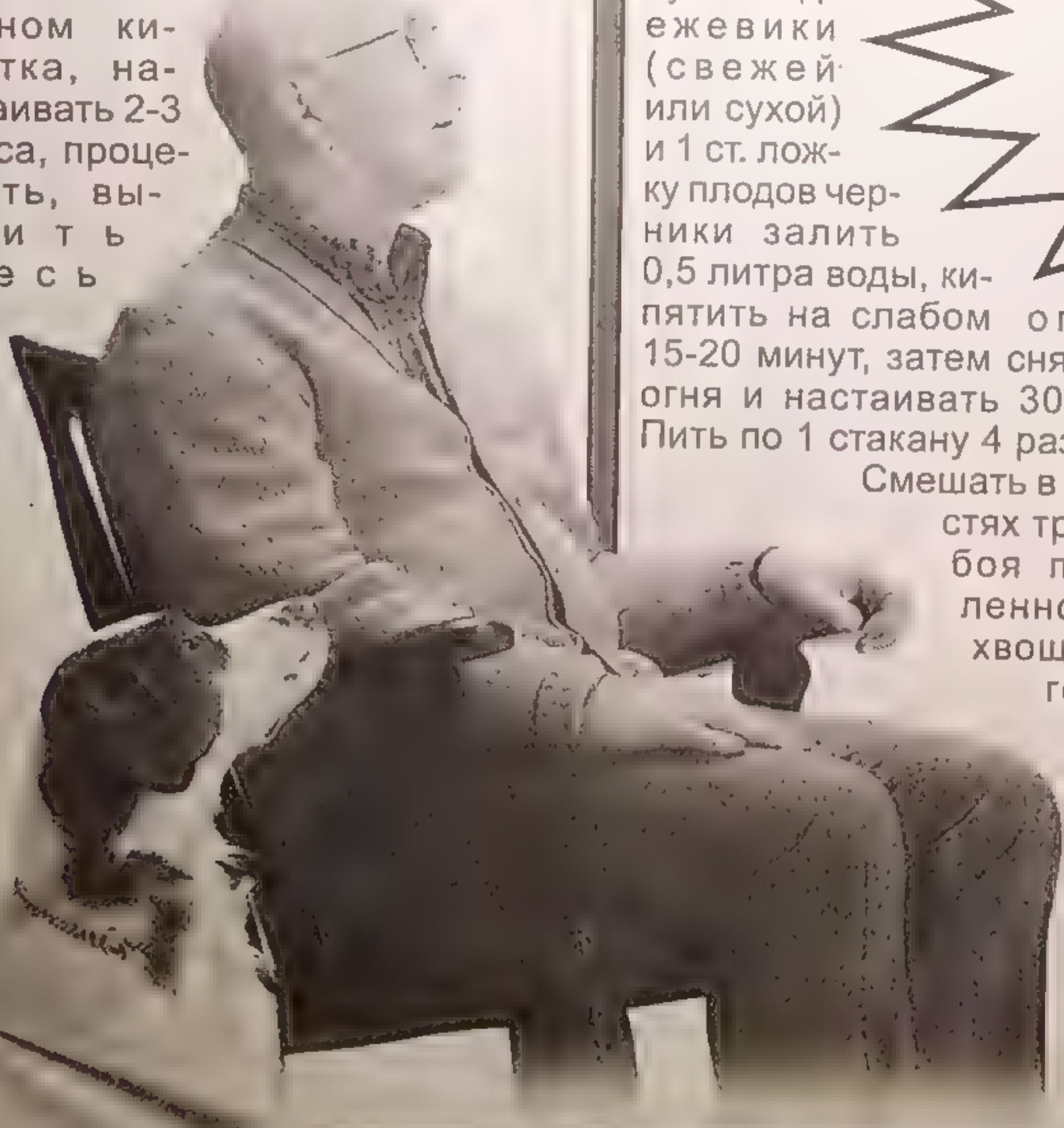
Следует полностью исключить из рациона арбузы, сельдерей, виноград, огурцы и другие продукты, обладающие мочегонным эффектом. А вот выпивать утром натошак по 1 стакану свежего морковного сока очень даже полезно. Пойдут на пользу и целебные травы.

Принимать 3-4 раза в день на кончике ножа порошок из семян подорожника.

Из подорожника можно также приготовить настой: залить 1 ст. ложку листьев подорожника стаканом кипятка, настаивать, хорошенько укутав, 1 час, затем процедить и принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

1 ч. ложку мелко нарезанного тысячелистника заварить стаканом крутого кипятка, парить 1 час, пить ежедневно по полчашки 2-3 раза в день за час до еды.

1 ст. ложку семян укропа залить стаканом кипятка, настаивать 2-3 часа, процедить, выпить весь



Мне очень неудобно обращаться к вам с этим вопросом, но я уже просто не знаю, что мне делать. Я измучилась. Мой отец, которому 95 лет, в течение года постоянно писается. Дважды в течение ночи мне приходится менять ему постельное белье. Вечером, возвращаясь с работы, я в течение 1,5 часов привожу квартиру в порядок, потому что отец не успевает добежать до туалета и мочится, где придется. В квартире стоит такой запах, что мне стыдно пригласить к себе своих друзей и знакомых. Обращалась к врачам, но у них один ответ: "От старости не лечат". Неужели ничем нельзя помочь?

Антонина Сергеевна

## КАК СДЕРЖАТЬ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

стакан за один прием 1 раз в день. В народе считают, что настоем семян укропа можно за короткое время вылечить недержание мочи у людей любого возраста

Залить 40 г сухой травы шалфея 1 литром кипятка, настаивать 1-2 часа, принимать по 100-200 мл 3 раза в день.

1 ст. ложку плодов ежевики (свежей или сухой) и 1 ст. ложку плодов черники залить 0,5 литрами воды, кипятить на слабом огне 15-20 минут, затем снять с огня и настаивать 30-40 минут. Пить по 1 стакану 4 раза в день.

Смешать в равных частях траву зверобоя продырявленного, траву хвоща полевого, листья брусники и листья черники. Взять 1 ст. ложку этой смеси, залить в термосе

стаканом кипятка и оставить на ночь. Половину настоя выпить днем за 30 минут до еды, а оставшуюся половину -

А вот несколько экзотический рецепт. Взять голову щуки, хорошо ее вымыть, высушить и истолочь в порошок. Потом весь полученный порошок залить стаканом крутого кипятка, слегка остудить и выпить сразу же за один прием очень горячим.

перед сном. Курс лечения 2-4 месяца.

Взять по 2 ст. ложки листьев и ягод брусники и травы зверобоя продырявленного. Все смешать, заварить смесь 3 стаканами кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Выпить в несколько приемов небольшими глотками, начиная с 4 часов дня и кончая отходом ко сну.

Рекомендуется также принимать ванны из корневищ пырея ползучего. Взять 50 г измельченных корневищ, залить 1 литром кипятка, кипятить 15 минут и вылить в ванну. Принимать ванну на ночь при температуре воды 36-37 градусов. Курс лечения 12-14 ванн.

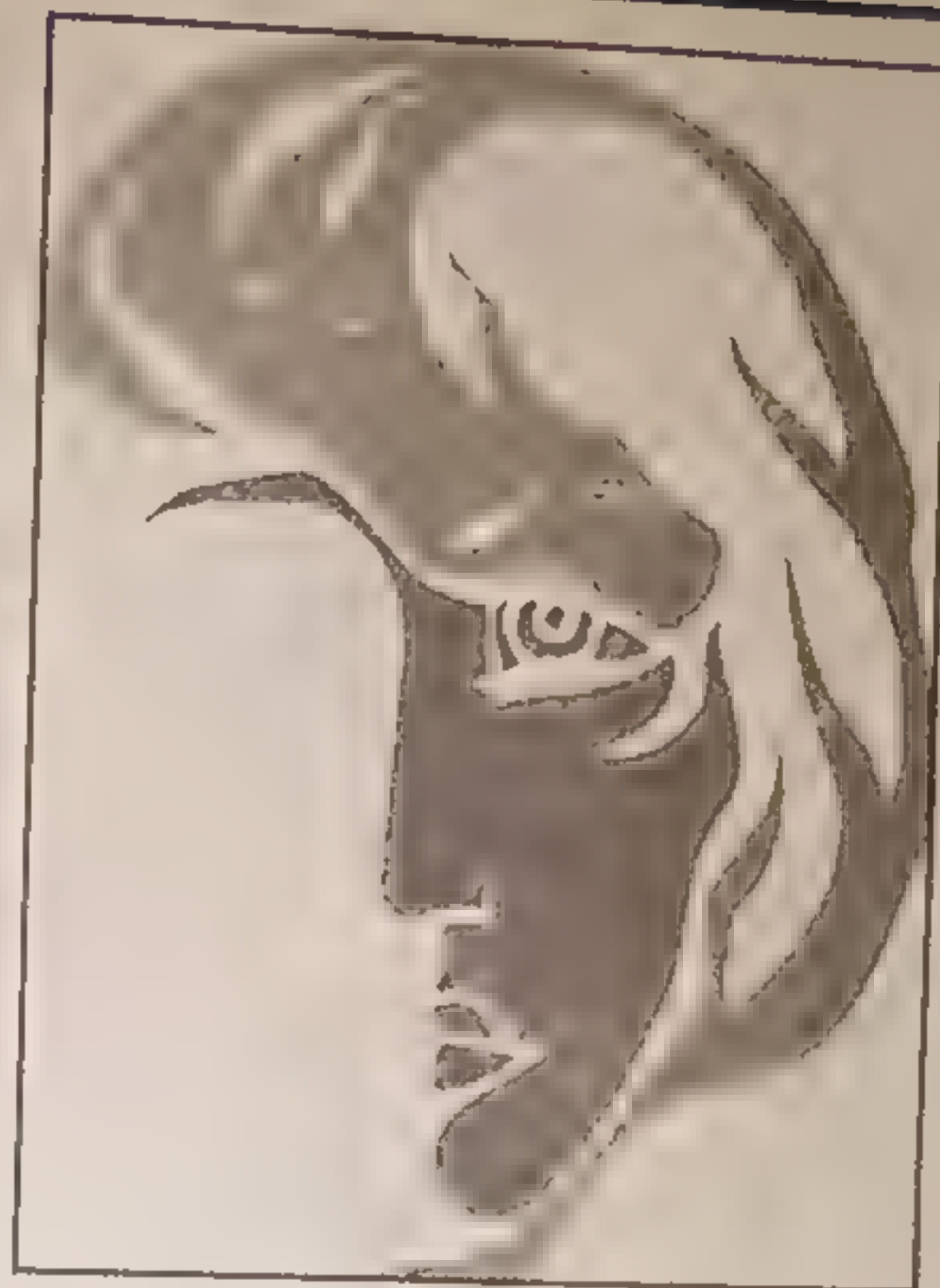
Наталья РОСТОВА



# СЛЕДИТЕ

## ЗА СВОЕЙ КОЖЕЙ

**ЕСЛИ ВОКРУГ ГЛАЗ ПРОЛЕГЛА СЕТКА МОРЩИНОК, ВЕКИ ПОТЯЖЕЛЕЛИ, НАМЕТИЛСЯ ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК, НЕ ВЗДЫХАЙТЕ ОБРЕЧЕННО - МОЛ, ЧТО ПОДЕЛАТЬ, ГОДЫ БЕРУТ СВОЕ. ВАША ОСЕНЬ ЕЩЕ НЕ НАСТУПИЛА!**



Лучше постарайтесь выполнять по утрам специальную косметическую гимнастику, помогающую коже вернуть цветущий вид. Морщины на лице начнут разглаживаться уже через 5-6 дней регулярных контрастных процедур - своеобразной гимнастики для подкожных суставов. Умываясь утром, сначала 30-40 раз ополосните лицо горячей водой (42-45°), затем 50-60 раз холодной (20°). Еще более эффективны горячие компрессы - их накладывают через день на хорошо вымытое лицо. Смочите горячей водой кусок льняного полотна или сложенную в несколько слоев марлю, отожмите и держите на лице 2-3 минуты. Сняв компресс, сразу же умойтесь холодной водой. Еще один совет: ежедневно обтирайте лицо и шею ватным шариком, обмакнув его в соленую воду комнатной температуры (1/2 чайной ложки на стакан). Затем смочите в этом растворе льняное полотенце и сделайте массаж, слегка похлопывая внизу по подбородку. И примите к сведению - землистый, сероватый оттенок кожи выдает нерегулярную работу кишечника или патологию почек; переходные тона от лимонного до оливкового - заболевания печени, желчного пузыря, желудка и селезенки. Чрезмерная бледность с синевой вокруг глаз и в зоне так называемого носогубного треу-

гольника характерна для анемии (малокровия), болезней дыхательной системы и сердца, а также для недосыпания, переутомления и нервного напряжения.

### **От отеков и морщин вокруг глаз**

1. Сядьте на стул, держите спину ровно. Широко откройте глаза и, глядя прямо перед собой, медленно сосчитайте до 8, затем закройте глаза и расслабьтесь.

2. Снова посмотрите прямо перед собой (глаза широко не открывайте) и сделайте 8 круговых движений глазами: не меняя положения головы, переведите взгляд вправо, влево, вверх, вниз, направо вверх, налево вверх, направо вниз, налево вниз. Повторите 2-4 раза.

3. Крепко зажмурив глаза, сосчитайте до 5.

4. Сядьте перед зеркалом, опустите подбородок. Глядя на свое отражение, постепенно закрывайте глаза, пока не останется маленькая щелочка, и постарайтесь немного приподнять вверх нижние веки. Закройте глаза и расслабьтесь, а затем повторите еще раз.

5. Кончиками трех пальцев с обеих сторон прижмите полукружия под глазами. Зажмурьте глаза и, медленно считая до 4, не сдвигая кожу, преодолевайте сопротивление пальцев (его нужно постепенно ослаблять). Повторите 2 раза.

6. Прижмите кончиками пальцев наружные края бровей и, преодолевая их сопротивление, постарайтесь плотно закрыть глаза - при этом медленно считайте до 6. Отпустите брови, расслабьтесь. Повторите 2 раза.

7. Сядьте, поставьте локти на стол, прижмите основания ладоней к скулам под глазами, постепенно усиливайте надавливание, не сдвигая кожу и считая до 10, затем ослабьте давление и уберите ладони.

8. То же, что и в предыдущем упражнении, только теперь надавливайте на виски.

### **От морщин вокруг рта и двойного подбородка**

1. Слегка вытяните губы, плотно прижимая уголки рта к зубам. Считая до 12, медленно стягивайте губы к центру. Затем сдвиньте сжатые губы по 3 раза влево и вправо. Расслабьтесь и проведите ладонями по лицу снизу вверх, чтобы снять напряжение.

2. Раскройте рот и произнесите длинное "а", не растягивая и не сжимая губы. Затем считайте в уме до 10 и, не двигая челюстями, медленно сомкните губы. Сделать это до конца не удастся - рот останется слегка приоткрытым. Побудьте в этом положении, считая до 10. Расслабьтесь. Когда хорошо усвоите упражнение, повторяйте его 3 раза в день.

3. Плотно сомкните челюсти, растяните сильнее нижнюю губу, считая до 10. Расслабьтесь. Теперь попробуйте одновременно растянуть обе губы сразу.

4. Посвистите секунд 10, плотно прижав уголки рта к зубам. Затем сильно надуйте щеки, закройте рот и перемещайте воздух по кругу - от левой щеки над верхней губой к правой щеке и из-под нижней губы справа к левой щеке. А теперь слегка откиньте голову назад и осторожно выдувайте воздух словно пушинку сдуваете. Повторите 2-3 раза.

5. Поставьте локти на стол, плотно сожмите челюсти, сложив губы дудочкой, и передвигайте сомкнутые пальцы ладоней снизу вверх вдоль челюсти с обеих сторон лица, слегка нажимая на напряженные мышцы, а затем так же массируйте щеки по направлению ко рту. В конце сожмите щеки ладонями и сосчитайте до 15. Расслабьтесь. Ладонями несколько раз похлопайте лицо и шею.

Успех от занятий будет более ощутимым, если упражнения 1, 2 и 3 делать в воде. А можно налить в широкую миску кипяченой воды с небольшим количеством чайной заварки или настоем череды, ромашки и погрузить нижнюю часть лица в эту ванночку, продолжая гимнастику.

**Светлана Панина, врач**



Вы, наверное, замечали, что стоит во время лесной прогулки прислониться к какому-то дереву, как вы ощущаете прилив бодрости и сил. Деревья действительно являются прекрасными биоэнерготерапевтами. Надо только найти то из них, которое обладает мощным запасом энергии.

Обычно это одиноко стоящее дерево, находящееся в нескольких метрах от других своих собратьев. Но не спешите к нему. С помощью биолокации установлено, что не все деревья отдают энергию. Есть и такие, которые, наоборот, ее забирают, являясь своеобразными энергетическими вампирами.

К деревьям, отдающим энергию, относятся дуб, береза, сосна, яблоня, кедр. Самый мощный поток энергии несут плодовые деревья в цвету. Отсасывают же энергию ольха, осина, тополь. Впрочем, назвать их вредителями язык не поворачивается, поскольку такие деревья, как правило, отсасывают отрицательную энергию у больного человека, освобождая его от болезни.

Каждый человек должен знать свое дерево, которое способно подпитать его своей энергией. Обычно при выборе своего дерева за точку отсчета принимается дата рождения. Однако, чтобы определить, как относится к вам то или иное дерево, можно провести несложный эксперимент.

Потрите ладонью кусочек фольги от конфеты или шоколадки и поднесите фольгу к дереву. Если фольга будет притягиваться к дереву - дерево готово с вами дружить и помогать вам. Если фольга прилипнет к вашей руке - дерево испытывает к вам неприязнь или равнодушие: рассчитывать на взаимность бесполезно, поэтому от этого дерева вам лучше отойти.

Наиболее универсальными с точки зрения энергетической подпитки считаются береза и



дуб. Они подходят почти всем. Береза по своему характеру (а у каждого дерева, как и у человека, есть свой характер) - женское дерево. Она ощущает любовь того, кто к ней приходит. Она жизнестойка. Почва вокруг нее всегда чиста. Березу особенно любят девушки и женщины пожилого возраста.

Дуб обладает мощной энергетикой и пользуется в народе особым уваже-

нием. Любой прислонившийся к дубу человек непременно заметит, что у него улучшилось настроение, прошла усталость, особенно если общение с деревом происходит в период с 9 часов вечера до 3 часов ночи.

Чтобы получить от дерева энергетическую подпитку, надо прислониться к нему спиной, встав лицом к востоку. Правую руку положите на

солнечное сплетение, левую тыльной стороной сзади - на почки, при этом левая ладонь должна касаться ствола. Мысленно обратитесь к дереву с просьбой поделиться с вами своей силой. Затем в течение нескольких минут побудьте в состоянии спокойного созерцания. Во время общения с деревом постарайтесь полностью расслабиться.

#### ЗНАЯ СВОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, НАЙДИТЕ В ЭТОМ ПЕРЕЧНЕ СВОЕ ДЕРЕВО:

Январь: 1 - береза, яблоня; 2-11 - ель; 12-24 - вяз; 25-31 - кипарис.

Февраль: 1-3 - кипарис, граб; 4-8 - рябина, липа; 9-18 - кедр; 19-29 - сосна.

Март: 1-10 - верба; 11-20 - клен; 21-30 - лещина.

Апрель: 1-10 - рябина; 11-20 - клен; 21-30 - грецкий орех.

Май: 1-14 - тополь; 15-24 - каштан; 25-31 - ясень.

Июнь: 1-3 - ясень; 4-13 - граб; 14-23 - инжир; 24 - береза; 25-30 - яблоня, клен, инжир.

Июль: 1-4 - клен, яблоня; 5-14 - ель; 15-25 - вяз; 26-31 - сосна, кипарис.

Август: 1-4 - липа, кипарис; 5-13 - тополь; 14-23 - сосна; 24-31 - яблоня, грецкий орех.

Сентябрь: 1-2 - грецкий орех, лещина; 3-12 - ива, верба; 13-22 - липа, 23 - слива; 24-30 - дуб, липа.

Октябрь: 1-3 - грецкий орех, лещина; 4-13 - рябина; 14-28 - клен; 29-31 - грецкий орех.

Ноябрь: 1-12 - ель; 13-21 - каштан; 22-30 - ясень.

Декабрь: 1 - кипарис, ясень; 2-11 - граб, тополь; 12-21 - инжир; 22 - бук; 23-31 - береза, яблоня.

Приходить к своему дереву надо не от случая к случаю, а регулярно. Чем чаще вы будете общаться со своим зеленым другом, тем лучше он почувствует, в какой помощи вы нуждаетесь, и обязательно поможет. Желательно устраивать такие свидания ежедневно, за 2-3 часа до сна. Придя к дереву, не забудьте поздороваться с ним, а расставаясь, - попрощаться. Если вы пришли к подпитываемому дереву, процесс общения с ним может продолжаться 10-15 минут. Если к дереву, которое способно отсосать недобрые для вас силы, свидание можно ограничить 1-2 минутами.

Анатолий САФОНОВ





## ОВЕН

Овнам следует проявить большую активность и инициативу. Ваше участие в самой разнообразной деятельности расширит круг общения, привлечет те возможности, к которым Вы стремитесь. Особенно ярко будет проявляться Ваш интерес ко всему оригинальному. Ориентируйтесь на свой опыт и свои вкусы, не обращайте внимания на мнение других. Их советы, скорее всего, будут ошибочны. Не рекомендуется употреблять в пищу замороженные продукты.



## ТЕЛЕЦ

Ваше нормальное существование зависит от того, насколько гармоничные отношения Вы создадите с партнерами по браку. Будьте осмотрительны, внимательно следите за малейшим проявлением вспышек гнева, иначе сами себе создадите негативные ситуации. Воспользуйтесь предложениями деловых партнеров и друзей вложить свои финансы в общее предприятие. Удачное время, чтобы потребовать возвращения старых долгов.



## БЛИЗНЕЦЫ

Близнецы будут полны сил и уверенности. Это позволит проявить личные достоинства, заявить о себе, расширить сферу влияния, деятельности. Не ждите инициативы от других. Сейчас Ваше время. Ваши начинания будут успешны. Обязательно утрясите все юридические вопросы, касающиеся Вашего бизнеса, наследства, обязательств. Благоприятное время для презентаций, участия в аукционах. Организм очень чувствителен к отравлению алкоголем, никотином.



## РАК

Наиболее успешна деятельность в коллективе. Могут возникнуть некоторые трудности социального плана. Соблюдайте общепринятые нормы и традиции, тогда удача не отвернется от Вас. У женщин-Раков возрастает желание чрезмерной опеки своих возлюбленных. Луна благоприятствует удачным покупкам, ремеслу, всем делам, связанным с водой, жидкостями, водной стихией. Молодые Раки в эти дни успешно могут решить вопрос о создании семьи. Уязвим желудок.



## ЛЕВ

Благоприятное время для расширения связей, контактов. Воздержитесь от опасных и рискованных дел, какими бы легкими они не казались. Остерегайтесь служебных романов. Их не удастся скрыть, а неприятностей будет предостаточно. Оставьте пока при себе Ваши идеи. Ими могут воспользоваться другие. Соблюдайте прямую осанку - это в значительной степени улучшит работу сердца и снимет утомляемость. Благоприятны массажные процедуры.



## ДЕВА

Избегайте авторитарности, диктаторских замашек. Не делайте попыток подавить своей волей других, иначе наживете себе много врагов. Различные трудности этих дней потребуют мобилизации Ваших внутренних ресурсов и быстрой реакции на обстановку. Могут возникнуть проблемы во взаимоотношениях с начальством или другими вышестоящими лицами и влиятельными людьми. Удачны дела, требующие сосредоточенности, внимания, аккуратности. Воздержитесь от обильной пищи.

## ВЕСЫ



Удачно складываются предпосылки для выполнения ранее намеченных планов. Ваш энтузиазм привлечет к Вашим предприятиям внимание окружающих. Не рекомендуется заниматься общественными и политическими проблемами, иначе Вам придется поступиться своими принципами. Успешны сделки, обмен, крупные приобретения. Внимательно следите за состоянием своего здоровья. При малейшем недомогании обратитесь к специалисту.

## СКОРПИОН



Хорошее время для начала воплощения в жизнь Ваших долгосрочных планов. Возможно, что некоторым Скорпионам придется решать вопрос переезда на новое место жительства в связи со служебными обязанностями. Любые изменения в семейном положении и в карьере будут для Вас благоприятны, даже если сначала покажутся негативными. Удачное время для продолжения творческой и научной работы, сбора недостающей для этого информации.

## СТРЕЛЕЦ



Ваши успехи во многом зависят от степени сотрудничества с окружающими. Их мнение в основном определит Вашу роль. Любые неприятные моменты следует разрешать исключительно мирным путем. Большие шансы на успех ожидаются в сфере дизайна, изобразительного искусства, фотографии, виноделия и торговли винными напитками. Взаимные отношения с близкими строятся на принципе взаимного доверия и поддержки.

## КОЗЕРОГ



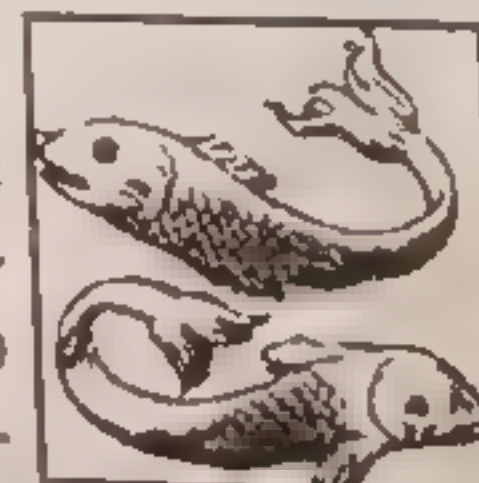
Постарайтесь приложить усилия к тому, чтобы как можно быстрее адаптироваться к быстро меняющимся обстоятельствам. Больших расходов потребует ведение домашнего хозяйства, семья, дети. Можно заняться совместной работой с друзьями, деловыми партнерами, помочь разрешить стоящие перед ними проблемы. Удачное время для перехода на новую работу, поисков дополнительных заработков. Благоприятное время для романтических встреч, новых знакомств с лицами противоположного пола.

## ВОДОЛЕЙ



Возрастает самоуверенность, активность. Эти дни требуют строгого соблюдения общественных норм и законов. Их нарушение ничего, кроме неприятностей, не принесет. Не торопитесь разрушать отношения с теми, кто Вам чем-то не нравится. Постарайтесь перевести их на другой уровень. При проведении лабораторных работ, экспериментов, исследований будьте особенно осторожны, не проявляйте нетерпение и спешку.

## РЫБЫ



Любая тайная деятельность, тайное увлечение станут известны, и тогда Вам не избежать упреков и нареканий. В финансовых вопросах много неразберихи. Это может быть выражено как в виде неотданного долга, так и в задержке заработной платы или других ожидаемых, но не выплаченных Вам сумм. Не отпускайте детей к водоемам без присмотра взрослых. Не рекомендуется что-то менять в сложившихся отношениях между партнерами.



# СМЕХОТЕРАПИЯ

Как-то раз мужик решил покрасить сиденье в туалете, пока жены не было дома. Завершив работу, он пошел в бар попить пивка. В это время жена возвращается с работы, ну и, естественно, идет справлять свои надобности. Не заметив, что сиденье только что покрашено, она на него садится и, понятное дело, прилипает. Возвращается муж из бара и видит эту печальную картину. Ну решают они поехать к доктору. Понятное дело, что никакие брюки или юбка на жену не налезает, тогда она просто накидывает сверху пальто, и в таком виде едут к доктору.

Зайдя в кабинет к доктору, муж разворачивает жену спиной к доктору, задирает ей пальто и спрашивает:

- Доктор, вы когда-нибудь раньше ТАКОЕ видели???

Доктор:

- Ну, в общем, да, много раз... Но чтобы в рамочке!!!



В РАМЧОКЕ

В поликлинике в дверь с надписью "Стоматолог" просовывается женская голова:

- Доктор, вы не подскажете, где здесь аборт делают?

- Проходите, садитесь в кресло...

- Как, ведь вы же - дантист!

- Да какая разница! Метр выше, метр ниже...

на голове. С ухом...  
ме следы от р...  
от муки. Доктор, с юмором:

- Ну и что же вас беспокоит, миссия?

Мужик:

- В данный момент меня беспокоит душевное состояние моей супруги!

Существуют три основных правила сохранения ваших зубов в хорошей форме:

1. Чистите их два раза в день.
2. Посещайте своего дантиста не реже двух раз в год.
3. Не суйте нос не в свои дела.

Реклама

## DARTEL

ИНТЕРНЕТ  
ОТ 2 РУБ ЗА ЧАС

8 ТАРИФНЫХ  
ПЛАНОВ

БЕСПЛАТНЫЙ  
ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

ПОСЕКУНДНАЯ  
ТАРИФИКАЦИЯ

Лицензия Минсвязи РФ №14378

32-81-66

Семейный доктор. МЕДИЦИНА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ  
Издательство ООО «Медиа-Пресс»  
Адрес: г. Минск, ул. Серафимовича, д. 10, к. 901  
Почтовый адрес: 220090 г. Минск, ул. Серафимовича, д. 10  
Тел.: (8534 2) 23 45-46, 24 61 96  
Факс: (8534 2) 7 577 1  
E-mail: info@mediapress.by, media.press@minsk.net

Учредитель: ООО «Медиа-Пресс»  
Главный редактор: Бадис Валерий Александрович  
Выпускающий редактор: Кузоваренко Марина Александровна  
Газета зарегистрирована МинТР РФ ПИ № 77-14941  
Опечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Нам»  
г. Минск 140052 ул. Гоголя 51-73  
Тел.: (8112) 34 19 74, 34 23 59

Заказ № 852  
Тираж 15000 экз. (из них 1000 экз. в подарок)  
Не оплачиваются подписки на газету в период с 1 по 31 мая  
Почтовый индекс 220090  
Распространение осуществляется через «Медиа-Пресс»  
Цена свободная



# ЛЕКАРЬ

№38 (90)

## НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ

## ЧАЙ ПЕЙ, НЕ БОЛЕЙ!

Средств для лечения заболеваний много, но не все они безопасны. В последнее время все чаще встречаются случаи, когда люди, принимая лекарства, получают серьезные осложнения. Поэтому перед тем, как начать прием любого препарата, необходимо проконсультироваться с врачом. В этом номере мы расскажем о том, как правильно выбрать лекарство и как его принимать.

## БОЛЕЗНИ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ

Растения обладают огромной силой. Но это ничто по сравнению с силой камней, которые веками копят в себе целительную энергию. С.17

## СВОЙСТВА ТАЛОЙ ВОДЫ

Тем, кто страдает от головных болей, гипертонии, тучности, а также всем, кто хочет продлить молодость и сохранить здоровье, рекомендуют чаще пить талую воду. С.30

## А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

- Огородный доктор с.5
- Календарь поможет сохранить здоровье с.6
- Водолечение. Целебные ванны с.8
- Булимия: голод, которого нет с.15
- Домашняя физиотерапия с.19
- Физкультурное «лекарство» с.20
- Малыш и баня с.27





## На каждого москвича приходится 200 кг вредных выбросов

На каждого москвича в среднем приходится по 200 кг вредных выбросов в атмосферу в год. Об этом сообщила сегодня начальник отдела госконтроля за состоянием атмосферного воздуха Минприроды РФ Людмила Абрамова, представившая государственный доклад о состоянии окружающей среды столицы в 2002 году.

Наибольший ущерб экологии города наносят автомобили, количество которых за последние 12 лет выросло на треть. На улицы Москвы выезжает до 2,5 млн. автомобилей, 30% которых выпущены 10 и более лет назад. "На автотранспорт приходится 1,7 млн т вредных выбросов, промышленные предприятия ежегодно выбрасывают в столичный воздух 115,1 тыс. т токсичных веществ", - подчеркнула Абрамова.

В целом экологическая обстановка в городе характеризуется как "умеренно неблагоприятная". Самая критичная ситуация складывается вблизи автомагистралей. Санитарные нормы на многих из них превышены в несколько раз. Самым чистым воздухом дышат жители "спальных" районов, где содержание вредных веществ на 15-30% ниже, чем в центре города, передает ИТАР-ТАСС

## Стрессы уничтожают мозг

Как известно, стрессы, особенно регулярно повторяющиеся, провоцируют развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, например артериальной гипертонии и атеросклероза. Но, оказывается, они играют роль в развитии и намного более опасных болезней. Так, голландские ученые показали, что стресс является фактором риска тяжелейшего и практически неизлечимого заболевания нервной системы - рассеянного склероза.

Как показали проведенные ими исследования, у людей, регулярно подвергающихся стрессам, рассеянный склероз развивается почти в два раза чаще, чем у обычных людей. Ученые предполагают, что это связано с нарушением функций иммунной системы. Рассеянный склероз развивается из-за того, что клетки иммунной системы человека "атакуют" его же собственную нервную ткань.



## В Саратовской области началась эпидемия гепатита А

В городе Балашов Саратовской области отмечается резкое повышение уровня заболеваемости вирусным гепатитом А. За последние 10 дней призна-

ки вирусной инфекции были обнаружены у 110 жителей города, передает РИА "Новости".

По мнению специалистов, причиной эпидемии является несоответствие системы водоснабжения и канализации санитарным нормам.

Гепатит А является пищевой инфекцией, заражение которой часто происходит из-за загрязнения водопровода канализационными стоками. Источником вируса может являться только больной гепатитом человек.

## В столице "боятся" делать операции по пересадке органов

В Москве практически остановлены операции по пересадке органов, заявила заместитель мэра Людмила Швецова. По мнению столичных властей, виноваты в этом правоохранительные органы и государственное телевидение, целенаправленно разжигающие страсти вокруг проблемы трансплантации.

Как заявила Швецова, "мы специально собрались, чтобы успокоить общественность". Медиков обвиняют в торговле донорскими органами; уголовные дела не заводят, а материалы расследований каким-то образом появляются в прессе. В результате врачи боятся делать операции, а люди даже "скорую" вызывать не хотят, опасаясь, что их разрежут на кусочки.

Директор института трансплантологии выразил свое возмущение передачей на втором канале, где ведущий, доказывая, что органы удаляют у еще живых людей, демонстрировал пульс у умершего. Хотя даже студент-медик знает, что пульс можно вернуть, но человека этим не оживить. Власти задаются вопросом, случайно ли эта кампания совпала с появлением возможности проводить дорогостоящие операции за рубежом.

## РЕКЛАМА

### "ЦЕНТР САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА"

8-дневные учебно-оздоровительные курсы по методикам академика М.Норбекова

\* Вы желаете снять

**ОЧКИ?**

\* Восстановить работоспособность опорно-двигательного аппарата?

\* Избавиться от многих недугов?

Занятия состоятся 6 и 14 октября 2003 г. в 18.00 в Доме науки и техники, ул. Пролетарская, 39  
т. (834-2) 55-76-52, 17-46-88



# Если все-таки ПРОСТЫЛИ

## Насморк (ринит)

**Насморк - это воспаление слизистой оболочки носа. Вызывается различными микробами и вирусами; его развитию способствует переохлаждение, сильная запыленность и загазованность воздуха. Насморк - частый симптом простудных заболеваний (например, гриппа, дифтерии, кори и др.) Различают насморк острый и хронический. Методы лечения этих видов насморка отличаются. В данном выпуске пойдет речь о лечении острого насморка. Причины острого насморка - простуда, инфекция, аллергия. Часто повторяющийся острый насморк может перейти в хронический. Итак, средства, рекомендуемые для лечения острого насморка.**

1. Закапывать в нос 3-5 капель свежего сока листьев каланхоэ перистого (живого дерева) 2-3 раза в день.

2. Смазать нос вазелином. Смазать ватные тампоны соком чеснока и вложить в обе ноздри (по очереди, сначала в одну, а затем -

в другую ноздрю). Не стоит закапывать свежий сок чеснока или лука в нос, или закладывать тампоны, предварительно не смазав нос вазелином - рискуете сжечь слизистую носа!

3. Закапывать 3-5 капель свежего сока алоэ в каждую ноздрю 4-5 раз в день, откинув голову назад и массируя после закапывания крылья носа.

4. Прогреть область гайморовых пазух (область гайморовых пазух находится выше крыльев носа)

5. В Индии используют порошок корней аира как нюхательное средство при насморке

6. Опять же в Индии масло из корневищ аира используется для закапывания в нос и наружно для массажа при насморке.

7. В тибетской медицине при насморке курили корнеклубни сыти круглой.

8. Авиценна рекомендовал больным насморком окуривание льняным семенем.

9. На Руси от всех болезней лечились в бане. В

го чая.

10. Отварить в кастрюле 3 ст. ложки сосновых почек и дышать над паром, укутавшись.

После этой процедуры нельзя выходить на улицу 2-3 часа.

11. Ненадолго избавиться от насморка можно серией коротких вдохов, подсушивающих слизистую оболочку.

12. Полстакана вина из черной смородины и полстакана горячей воды смешать. Выпить залпом. Через час повторить процедуру. Утром следующего дня выпить полстакана вина без воды.

13. Достаточно популярный метод: насыпать сухой горчицы в носки и лечь спать. Меня в детстве от простуды и насморка лечили только таким способом.

## Общеукрепляющие средства для восстановления сил после перенесенного заболевания

1. Настой плодов шиповника. Одну ст. ложку сухих плодов залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе сутки. Пить по полстакана 2-3 раза в день.

2. Настой березового гриба (чаги). Свежий гриб обмыть и натереть на терке. Сушеный гриб предва-

рительно замочить на 4 ч. в холодной воде. На 1 часть натертого гриба взять 5 частей теплой кипяченой воды, настаивать 2 суток, процедить. Пить по 1 стакану за 30 мин. до еды.

3. Одну - две ст. ложки ягод черной смородины залить 1 ст. кипятка, настаивать 15 мин. Пить по 1/2 - 1 стакану несколько раз в день.

4. Одну-две ст. ложки листьев земляники лесной залить 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

5. Одну ст. ложку свежих корней сельдерея залить 1,5 ст. кипятка, настаивать 4 ч., процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

6. Одну ст. ложку плодов можжевельника залить 2 ст. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Ирина Сенченко



том числе и от насморка. Если у вас нет возможности посетить баню, можно пропотеть следующим образом: очень тепло одеться, укрыться теплым одеялом, пить очень много ячменной воды и горяче-



# Неделя здоровья

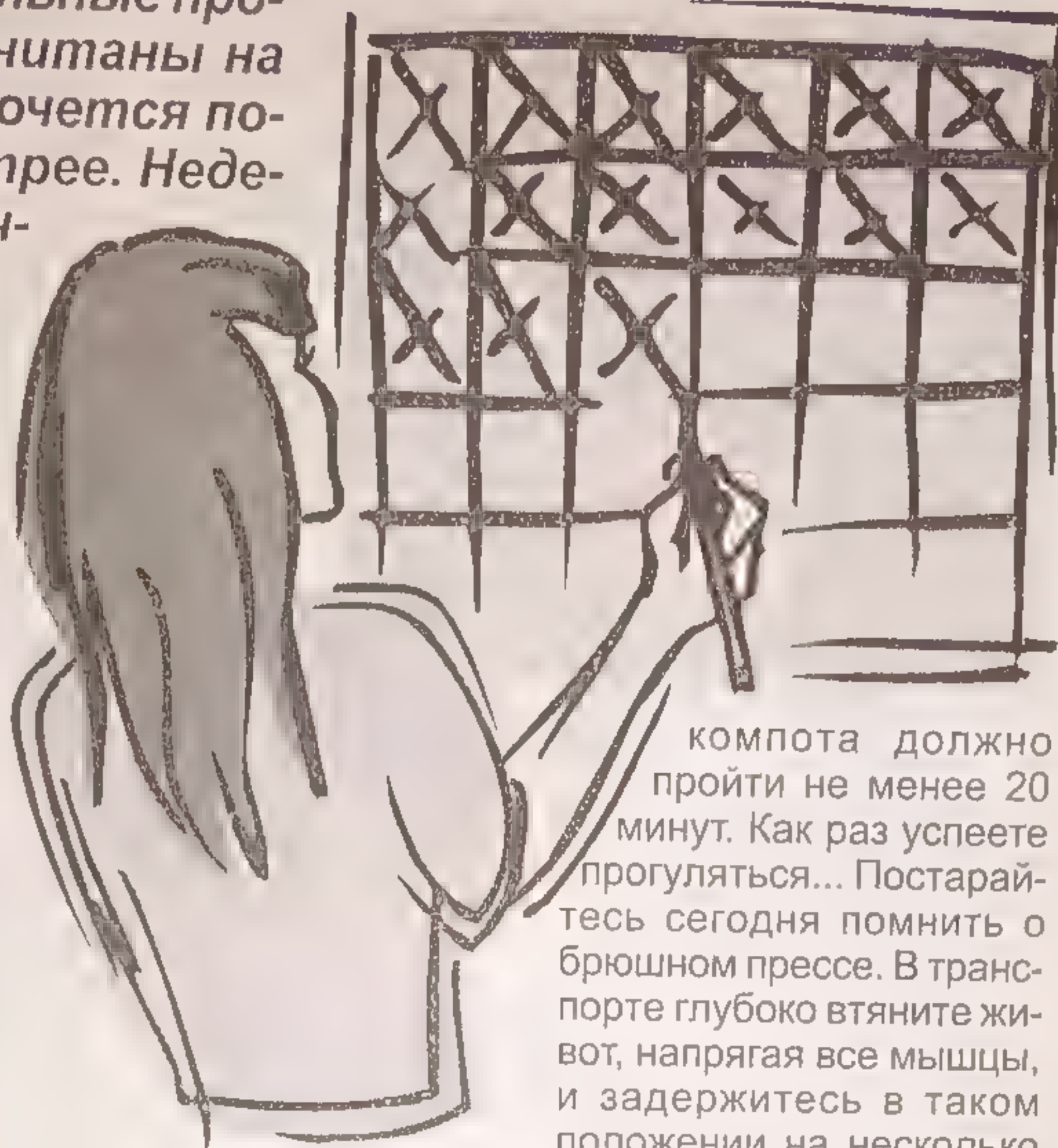
Как правило, целительные программы обычно рассчитаны на месяц, а результат хочется почувствовать побыстрее. Неделя - вполне достаточный "компромиссный" срок, в течение которого можно "потерпеть".

## Понедельник

Проснитесь минут на 10 раньше положенного срока. Не вставая с постели, включите тихую музыку и, закрыв глаза, проанализируйте планы на сегодня. Далее сделайте легкую "пробуждающую" гимнастику: 10 раз сожмите пальцы в кулак и расслабьте их веером. Потянитесь. Сделайте по 5 круговых движений стопами по часовой стрелке и против. Поперекачивайте на подушке голову направо и налево, затем приподнимите ее к груди. Втяните живот и задержите дыхание на несколько секунд. После утренних водных процедур намочите полотенце горячей водой и приложите к лицу и шее. Затем намочите полотенце холодной водой, отожмите и интенсивно похлопайте им по лицу и шее. В обеденный перерыв выйдите на улицу и прогуляйтесь быстрым шагом. Ужин устройте не позднее 7 часов. Можно съесть мясное или рыбное блюдо с любыми овощами. Запейте трапезу зеленым чаем. Управившись с домашними делами, посвятите 30 минут красоте. Успокаивающая травяная ванна для рук и ног.

**НОВОВВЕДЕНИЯ ПОНЕДЕЛЬНИКА, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ПОВТОРЯТЬСЯ ЕЖЕДНЕВНО:**

Пятиминутная гимнастика



стика в постели, контрастное утреннее умывание лица, 15 мин. на дневную прогулку, ужин за 3 часа до сна, получасовые вечерние процедуры для красоты.

## Вторник

Разгрузочный день: до обеда только фрукты. Выпейте стакан сока. Откройте окно и сделайте интенсивную зарядку. Комплекс можно подобрать произвольно, но преобладать должны упражнения на ваше "слабое" место. Перед дневной трапезой выпейте стакан травяного чая с мятой. И - вновь прогулка. Вечером сделайте питательную маску. Например, из геркулеса, меда, сметаны и нескольких капель лимона.

## Среда

Завтрак: молочная каша, творог, кефир или йогурт. Пора корректировать меню обеда: откажитесь от бутербродов; замените белый хлеб на ржаной или с отрубями. Между обедом и приемом жидкости: чая, сока или

компота должно пройти не менее 20 минут. Как раз успеете прогуляться... Постарайтесь сегодня помнить о брюшном прессе. В транспорте глубоко втяните живот, напрягая все мышцы, и задержитесь в таком положении на несколько секунд. Хорошо бы 15 таких "втягиваний".

За ужином придерживайтесь принципов раздельного питания. Перед сном обязательно выпейте стакан 1-процентного кефира.

Вечерняя процедура красоты - ванна. Лежа в ванной, поочередно "вынимайте" из воды руки и ноги, чтобы потереть скрабом или морской солью. Затем опустите их на несколько минут в кисло-молочный продукт.

## Четверг

Утром выдерживаем режим вторника или среды. Сегодня рыбный день. Это касается обеда и ужина. Кстати, японцы считают, что рыба усваивается лучше, если до и после трапезы пить зеленый чай. Рыбный день идеален для посещения бани или сауны. Ужин - только рыба, легкий фруктовый салат и горсть орешков.

## Пятница

Энергетический завтрак: 3 ст. л. овсяных хлопьев, полстакана йогурта, кефира или молока, тер-

тое яблоко, размятый банан и мелко порезанное киви. Можно добавить горсть изюма. После работы посетите бассейн или тренажерный зал. Перед выходными днями можете покушать чуть позднее и сытнее. Но после ужина не забудьте выпить лимонный сок или стакан воды, в которую добавлено полторы ст. л. яблочного уксуса.

Время красоты. На 5 минут укутываем шею и кисти рук мокрым полотенцем, смоченным в горячей воде. Затем накладываем слой жирного крема. Шею обматываем хлопчатобумажным платком, на руки надеваем нитяные перчатки. Кстати, все это можно оставить на ночь.

## Суббота

Зарядка - более интенсивная с нетяжелыми гантелями: от 1 до 2 кг. В еде себе почти не отказывайте, но не забывайте о том, чтобы не есть на ночь. Привычные полчаса здоровья посвящаем волосам. Нанесите на волосы и вотрите в кожу головы касторовое масло. Сверху натяните целлофановый пакет и утеплите голову старой шапочкой. Через час вымойте волосы. Пока они высыхают, мелкими круговыми движениями помассируйте кожу головы пальцами, кончики которых смачивайте в пиве.

## Воскресенье

Разгрузочный день. Ешьте только яблоки и кефир или яблоки и чай с молоком. Зарядку можно отменить. Полчаса красоты. Для лица и шеи - паровая ванночка с шалфеем. Затем очищающий пилинг скрабом.

**Неделя здоровья закончилась. Вы получили результат и возможность выбора: возвращаться к прежней жизни или продлить "здоровую неделю", сделать ее нормой жизни.**



# Огородный доктор

Как только в народе не называют это неприхотливое, растущее вдоль дорог, на огородах и в полях растение с огромными мохнатыми листьями: репей, репейник, репяшник, дедовник, липучие шишки. За всеми этими названиями стоит обладающий уникальными целебными свойствами лопух.

Многие считают его сорняком и стараются всячески избавиться от "огородного доктора". Между тем история применения лопуха с лечебной целью насчитывает столетия. Известно, например, что им успешно пользовался личный врач Александра Невского.

**Свежими листьями лопуха лечат суставные боли, застарелые гнойные раны, различные опухоли.** Сок из свежих листьев лопуха очень хорошо очищает кровь, что особенно важно при лечении угревой сыпи, фурункулеза и различных кожных заболеваний.

**Из лопуха готовят чай, экстракты, отвары, настои, мази, соки.** Отвар листьев, собранных во время цветения, пьют как чай при злокачественных опухолях, заболеваниях печени, лихорадке: берут 15-20 г свежих листьев и заваривают стаканом кипятка.

**Из корней лопуха тоже готовят целебный чай:** берут 2 ч. ложки высушенных и измельченных корней и заваривают стаканом кипятка. Принимают внутрь при болезнях печени и желчного пузыря, а также наружно для умывания и ванн при воспалении

сальных желез, нечистой коже, грибка на ногах, при лишае и роже.

**Отвар из корней лопуха выводит из организма шлаки, соли, токсины и такие вредные вещества, как соединения ртути.** Для его приготовления берут 2 ч. ложки измельченных корней, заливают стаканом горячей воды, выдерживают на водяной бане 15-20 минут, настаивают 30 минут, процеживают и доводят, добавляя кипяченую воду, до исходного объема. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Этот же отвар пьют при сахарном диабете.

**Для лечения почечнокаменной и желчнокаменной болезней, при камнях в поджелудочной железе готовят другой отвар.** Берут 2 ст. ложки сухих измельченных корней, заливают 3 стаканами кипяченой воды комнатной температуры, настаивают в течение 2-5 часов, кипятят на водяной бане 10-15 минут, охлаждают, процеживают и доводят до первоначального объема. Принимают внутрь в теплом виде по трети или половине стакана 2-3 раза в день.

**Приготовленный из корней лопуха экстракт улучшает состав крови и мочи у больных подагрой.** Для его приготовления берут 2 десерт-

ные ложки измельченных корней, заливают 200 г водки, настаивают в теплом месте в течение 8-10 дней, периодически взбалтывая. Затем процеживают и пьют 3 раза в день по 1 ч. ложке, добавляя в чашку чая из ромашки.

**При ревматизме, радикулите, артрите наряду с прикладыванием к больным местам свежих листьев лопуха принимают внутрь отвар из корней лопуха, приготовленный по следующему рецепту:** 2 ч. ложки измельченного сырья заливают стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 15-20 минут, процеживают и доводят до исходного объема. Готовый отвар принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

**При запорах используют отвар плодов, созревающих в августе - сентябре.** Горсть зрелых репейных плодов заливают стаканом

кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и выпивают в один прием перед сном.

**При лечении ожогов применяют мазь, приготовленную из корней лопуха.** Вначале готовят отвар: берут 4 ст. ложки измельченных корней, заливают 4 стаканами кипящей воды, настаивают 20 минут, охлаждают и процеживают. Затем уваривают полученный отвар до половины объема, берут 1 часть сгущенного отвара, добавляют 4 части свежего несоленого сливочного масла и тщательно перемешивают. Полученной мазью смазывают пораженные места.

**Ирина Чудаева,**  
ст. научный сотрудник  
Института  
натуропатии



# Календарь

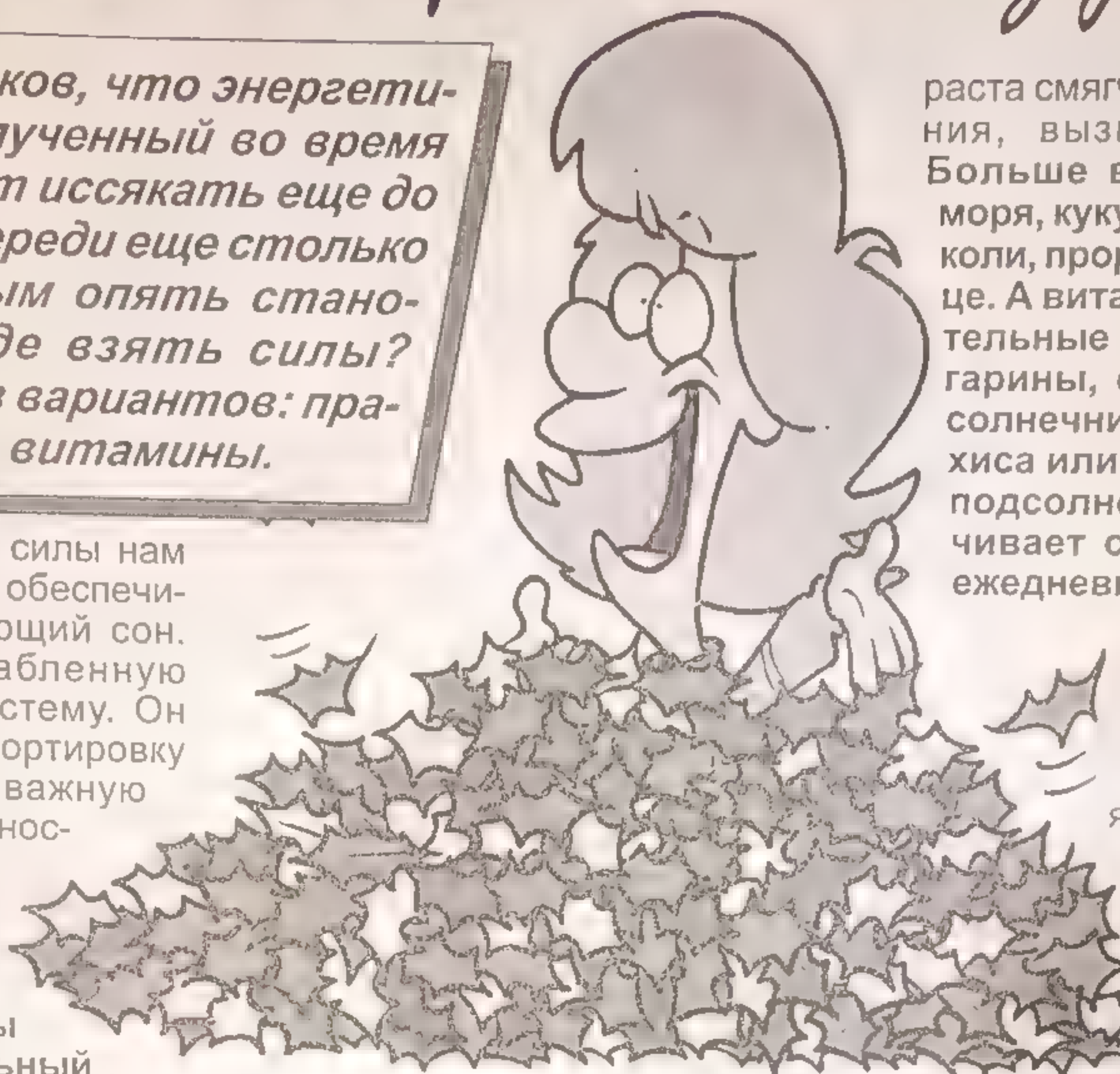
## поможет сохранить здоровье

*Ритм жизни таков, что энергетический заряд, полученный во время отпуска, начинает иссякать еще до начала зимы. А впереди еще столько дел, что насущным опять становится вопрос: где взять силы? Предлагаем один из вариантов: правильное питание и витамины.*

Энергию и жизненные силы нам прибавляет МАГНИЙ. Он обеспечивает хороший, освежающий сон. ЦИНК укрепляет ослабленную стрессом иммунную систему. Он также влияет на транспортировку субстанций, играющих важную роль в половой деятельности: например, гистаминов в мозг или в стенки кровеносных сосудов мужских и женских гениталий. Именно гистамины отвечают за эмоциональный настрой, потенцию, половое влечение и интенсивность переживания оргазма. Расстройства потенции и полового влечения могут быть следствием дефицита цинка в организме.

### Осень - сезон простуд

Когда наступают холода, падает сопротивляемость. Сужаются кровеносные сосуды кожи, слизистой оболочки носа и горла, мышц и суставов. Если наш организм не закален, такое состояние затягивается. Ткани недостаточно снабжаются кровью, и создаются благоприятные условия для инфекций. От **болезнетворных вирусов нас охраняет витамин С**, наибольшее содержание которого обнаружено в **гранулоцитах**. Благодаря витамину С они быстрее транспортируются к очагам инфекции и побеждают вирусы. Витамин С смягчает симптомы простуды и ускоряет выздоровление. Ежедневно мы должны поставлять организму 70 мг, а курящие - 100-150 мг. Во время болезни следует принимать мегадозы витамина С - 1 г. Однако **слишком долгий курс может навредить: вызвать диарею или даже развитие почечно-каменной болезни**. Натуральным источником



витамина С являются цитрусовые, черная смородина, киви и перец.

Наряду с витамином А витамин С является и одним из лучших антиоксидантов, борющихся со свободными радикалами, разрушающими клетки организма. Возникновение свободных радикалов провоцируется загрязнением окружающей среды, ультрафиолетовым излучением, алкоголем, никотином. Свободные радикалы уничтожают липиды - строительный материал оболочек клеток - и атакуют нуклеиновую кислоту, отвечающую за образование клеток. Именно свободные радикалы вызывают старение организма и множество болезней (склероз, новообразования). Антиоксидантами являются также витамин Е и селен. Осенью и зимой в организме понижается уровень хорошего холестерина. Витамин Е тормозит окисление плохого холестерина, что препятствует повреждению стенок сосудов. У лиц, принимающих дополнительно витамин Е, уменьшается риск недостаточного поступления крови в сердце. Антиоксидант селен еще недавно считали ядом. А сейчас известно, что он обладает способностью уничтожать свободные радикалы, а у женщин климактерического воз-

раста смягчает неприятные ощущения, вызываемые приливами. Больше всего селена в дарах моря, кукурузе, помидорах, брокколи, пророщенной пшенице, тунце. А витамин Е содержат растительные масла, некоторые маргарины, семена тыквы и подсолнечника, кунжут. Горсть арахиса или миндаля или ложечка подсолнечного масла обеспечивает организму требуемую ежедневную дозу витамина Е.

С наступлением **ХОЛОДНОЙ ЗИМЫ** Когда за окном появится первый мороз, мы станем реже бывать на воздухе. В связи с этим появляются сонливость, слабость, трудности с концентрацией. Это может быть

признаком надвигающейся зимней депрессии. Ее лечение может быть очень простым, но мы забываем, что можем быть превосходным врачом для себя самих. Слабость и дурное настроение побеждают движение и соответствующая диета. На улучшение самочувствия влияют продукты, содержащие магний (шоколад, соя, горох, какао, хлопья злаковых). Магний расслабляет и нивелирует депрессию, его недостаток вызывает беспокойство, страх, излишнее возбуждение, бессонницу и головную боль. К сожалению, зачастую мы сами лишаем себя этого важного элемента. Излишние чашки чая, кофе и алкоголя "вымывают" магний из организма.

Напоследок напоминаем, что **витамины не следует принимать в неограниченных количествах**. В качестве общих рекомендаций сообщаем, что растворимые в воде витамины (С и из группы В) можно принимать в количествах, в 100 раз превышающих дневную дозу, так как избыток организм выделяет с мочой. А витамины, растворимые в жирах (А, D, Е), менее безопасны, и их высокие дозы должны приниматься под контролем врача. Эти витамины следует хранить в затемненном месте.



Раньше гипертонию называли "болезнью дурной крови", а лечили ее кровопусканием. Роль доктора чаще всего выполнял местный цирюльник, вооруженный острой бритвой. Пациентами таких "хирургов" становились в основном мужчины в возрасте за пятьдесят лет. С тех пор изменилось почти все. Но до чего же живучи некоторые стереотипы!

За два последних десятилетия количество больных гипертонией возросло почти в два раза.

### Стереотип первый - самый главный

"Гипертоническая болезнь" - диагноз распространенный и неопасный.

**Верно**, ею (по результатам эпидемиологических исследований) страдают до 40% взрослого населения страны. В тридцать лет этот диагноз преследует почти 20% женщин. А в 55 лет 50%.

А вот что касается "безобидности" гипертонии... Судите сами: ее считают фактором риска атеросклероза, сердечной и почечной недостаточности. Ишемическая болезнь сердца при ней случается в 3-4 раза чаще, а мозговой инсульт - в 7 раз чаще. Голые цифры, конечно, мало о чем говорят. Но факт, что большинству пациентов, перенесших инсульт, приходится оформлять инвалидность, вряд ли требует комментариев.

### Стереотип второй

**Тучные люди более склонны к гипертонии.** **Верно.** Более того, ученые высчитали математическую зависимость между лишними килограммами и давлением. Каждый сброшенный килограмм уменьшает систолическое (верхнее) давление на 1 единицу, а диастолическое (нижнее) - на 0.5.



### Стереотип третий

**Повышенное давление чаще "донимает" представителей сильного пола.**

**Верно**, но это касается только мужчин среднего возраста. После пятидесяти женщины чаще обращаются к кардиологу. Настоящая причина этого находится в непосредственном ведении другого врача - гинеколога. Дело в том, что женские половые гормоны (эстрогены) являются своего рода хранителями сосудов. Когда функция яичников приближается к закату, эстрогенов становится катастрофически мало. И появляются так называемые "приливы" (скачки давления), что, во-первых, отрицательно сказывается на работоспособности и настроении, а во-вторых, на здоровье. Кровеносные сосуды, длительно находящиеся под таким прессингом перепадов давления, просто "заболевают".

### Стереотип четвертый

**Показатели нормально-го давления для женщин 30-ти и 50-ти лет отличаются.**

**Неверно.** Возрастные нормы есть только для

детей. Для всех взрослых нормальным считается давление не выше 140 на 90. Повышение этого показателя означает проявление гипертонической болезни.

### Стереотип пятый

**Вредные привычки в первую очередь вредны для сердца.**

**Верно.** Курение способствует раннему развитию атеросклероза. Никотин ускоряет сердечный ритм и вызывает спазмы сосудов. Каждая сигарета резко повышает давление даже у заядлых курильщиков: на первой минуте - на 15 единиц, на четвертой - на 25!

С алкоголем ситуация все еще спорная. Большинство исследователей считают, что "чуть-чуть" все-таки можно. Некоторые - что нельзя вообще. По мнению ученых, безопасное "чуть-чуть" составляет 50 г водки в день для мужчин и 25 - для женщин (или эквивалент этой дозы).

### Стереотип шестой

**Гипертоническая болезнь всегда сопровождается головной болью, слабостью, чувством апатии, "мушками" перед глазами и понижением рабо-**

тоспособности.

**Неверно.** Гипертония может протекать бессимптомно! Вывод: каждый человек должен измерять свое давление раз в два года. После 45 лет - ежегодно.

### Стереотип седьмой

**Люди, ведущие активный образ жизни, меньше страдают от повышенного давления.**

**Верно**, если речь идет о регулярных занятиях спортом, но без олимпийских рекордов. Легкие физические нагрузки (особенно ходьба, бег трусцой, плавание) полезны для сердца. А вот если "физкультурой" приходится заниматься денно и нощно (например, пропалывающая грядки), то риск развития гипертонии увеличивается. Этим можно объяснить особое распространение гипертонии в Украине: уровень артериального давления у жителей сельской местности выше, чем у горожан.

**Наталья Попова**

Благодарим за помощь в подготовке материала профессора Института кардиологии им. Стражеско

**Юрия Спренко.**



# Заболевание

Холодные ножные ванны служат хорошим лечебным средством в тех случаях, когда нужно отвести кровь от головы и груди к ногам. Здоровым людям они рекомендуются как освежающее и укрепляющее средство.

Эти ванны особенно эффективны при сильном утомлении и бессоннице. Для выполнения этой процедуры надо налить в таз холодную воду до такого уровня, чтобы она доходила до середины икры, и постоять в воде 1-4 минуты.

Теплые ножные ванны полезно принимать при слабости, малокровии, а также нервным и престарелым людям, особенно женщинам. Они очень эффективны при нарушениях кровообращения, приливах крови, болезнях головы и гортани, судорогах. В теплую воду температурой 31-33 °С бросают горсть соли, 2 горсти древесной золы и хорошо перемешивают. Ноги в ванну опускают до икр или чуть выше. Принимать ванну можно сидя или стоя. Продолжительность ванны 12-15 минут.

Ножная ванна из сенной трухи показана при болезнях и потливости ног, разного рода ушибах,



## НОЖНЫЕ ВАННЫ

при подагре, нарывах под ногтями, повреждениях от тесной обуви. Для приготовления такой ванны необходимо залить кипятком 3-5 горстей сенной трухи и дать настояться под закрытой крышкой, пока вода не остынет до 31 градуса. Отвар вылить в таз и опустить ноги до икр. Продолжительность ванны 15-20 минут.

Ножная ванна с отваром из овсяной соломы является прекрасным средством для размягчения всякого рода затвердеваний на ногах. Она также помогает при суставном ревматизме, подагре, мозолях, врастаю-

щих и гниющих ногтях, водяных пузырях от ходьбы. С помощью такой ванны можно даже излечить открытые и гноящиеся раны на ногах, по-

вреждения от разъедающего их пота. Для приготовления ванны овсяная солома варится в течение 30 минут, затем охлаждается до 31-33 градусов, и отвар выливается в таз. Принимать ванну следует в течение 20-30 минут.

После теплых ножных ванн из сенной трухи и овсяной соломы рекомендуется сделать холодное обмывание ног. Страдающим варикозным расширением вен при приеме любых ножных ванн необходимо соблюдать два условия: вода должна достигать только до икр (не выше), а температура воды не должна превышать 31°С.







# Сам себе лекарь



Помните материал "Лечение травами", что в номере №36(88). "...А ведь правда, животные как только заболеют, как только почувствуют что, что-то не так со здоровьем, найдут травку, предварительно обнюхав не одно растение, пожуют и все в порядке..." это слова многих читателей, которые были заинтересованы этим материалом. И поэтому сегодня мы продолжим тему лечения травами. Затронем те болезни, о которых вы просили рассказать. Только не забывайте проверять травы на противопоказания относительно вашего здоровья.

## Стресс

Успокаивающий чай. Возьмите по 50 г мелиссы, корня валерианы, шишек хмеля, корней солодки и 100 г листьев мяты. Все смешайте. 1 ст. л. смеси залейте стаканом кипятка, оставьте на 15-20 мин., процедите. Принимайте по стакану перед сном в течение

трех недель. По вкусу можно добавить мед. Если вы привыкли пить чай утром, а не вечером, пейте утром, вместо обычного черного чая. А если у вас бессонница, попробуйте такой способ: 50 г укропа засыпьте в пол-литра красного вина. Подогрейте на малом огне в течение 15-20 минут. Принимайте перед сном по 50 мл (четверть стакана).

Вы сможете легко научиться засыпать, если перед сном будете придержи-

живаться одного и того же ритуала. У каждого он свой - кому-то нужно почистить газету или проветрить помещение, кому-то помыть ноги в теплой воде, а кому-то, может быть, помечтать.

## Панкреатит

Возьмите 150 г листьев мяты, 150 г укропа, по 100 г боярышника и жасминника и 50 г ромашки. Все смешайте. Одну столовую ложку смеси в термосе залейте стаканом кипятка. Оставьте на 10-

15 минут, процедите. Принимайте 2-3 раза в день по полстакана в теплом виде через час после еды. В чай можно добавлять мед (по вкусу). Лечебный цикл - три недели.

## Отеки (мочегонный чай)

Возьмите 150 г плодов можжевельника, по 50 г плодов фенхеля и корней солодки. Все смешайте. Одну столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка (лучше в термосе), оставьте на 10-15 минут, процедите. Пейте 2-3 раза в день по полстакана в теплом виде натощак или перед едой в течение трех недель. По вкусу в чай можно добавить мед.

## Гинекологические нарушения

Предлагаемый чай улучшает работу яичников и применяется при бесплодии, воспалении яичников, климаксе.

Смешайте поровну календулу, листья мяты, ромашку, тысячелистник и мелиссу. Одну столовую ложку смеси в термосе залейте стаканом кипятка. Оставьте на 15 мин., процедите. Принимайте в течение трех недель два раза в день в теплом виде натощак или перед едой. Можете добавить мед.

## Кровотечение

При желудочно-кишечном кровотечении немед-

ленно обратитесь к врачу. А при обильном женском ежемесячном кровотечении поможет следующий рецепт.

Возьмите 3 ст. л. коры крушины, 2 ст. л. крапивы и 1 ст. л. тысячелистника. Все смешайте. 2 ст. л. этой смеси залейте стаканом кипятка (лучше в термосе). Оставьте на 10-15 минут, процедите. Принимайте 2-3 раза в день по стакану или по полстакана перед едой или натощак.

## Простатит

Три столовых ложки ромашки залейте стаканом кипятка и подождите пока вода остынет до 38-40 °C. Процедите. Сделайте с этим раствором клизму. Процедуру проводите через день в

течении двух недель.

Эти манипуляции не заменяют врачебных назначений.

## Напиток, повышающий сексуальное возбуждение.

В небольшую кастрюльку влейте два стакана красного вина и засыпьте туда горсть измельченной ветки можжевельника. Нагрейте вино до 70-80-ти градусов (чтобы поверхность начала паровать). Оставьте на 15 минут. Процедите. Добавить стакан коньяка и положите 2 кусочка сахара. Перемешайте. Употребляйте в теплом виде вдвоем с партнершей или партнером.

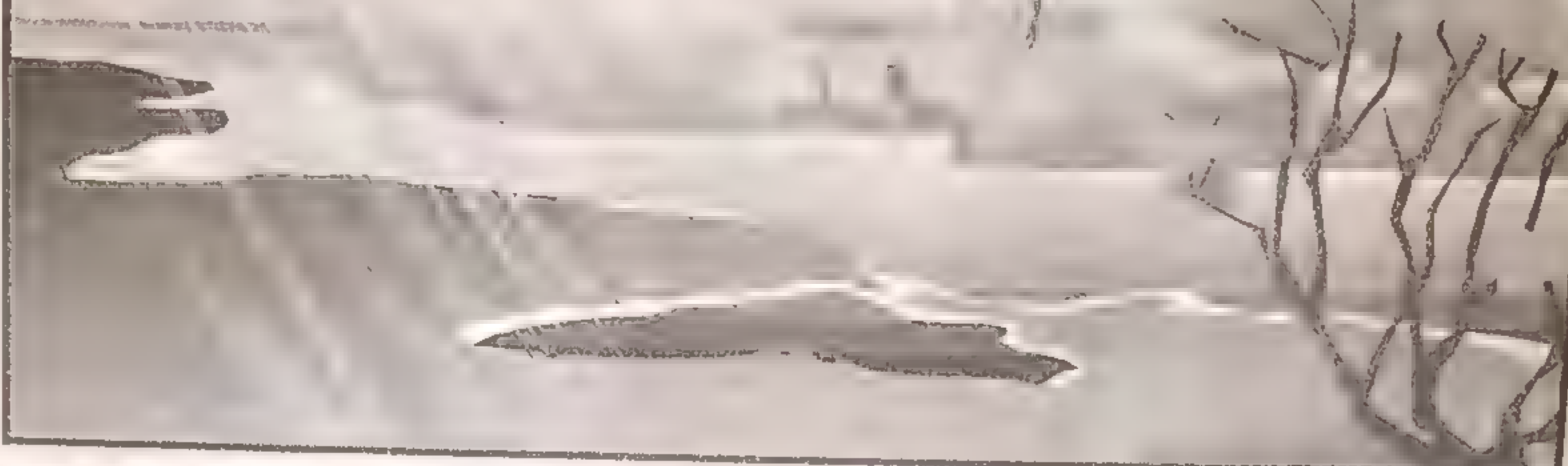




Заболесваемость ОРВИ медленно, но верно растет каждый год. Если сложить все затраты государства на оплату больничных листов и сопоставить с валовым внутренним продуктом, выйдет, что убытки эквивалентны тому, что Россия пять дней в году ничего не производит.

Кашель и насморк у нас признаком болезни не являются, а вот на температуре ломаются почти все и начинают усиленно ее сбивать. Есть данные, что 92% российских врачей советуют убирать лихорадочное состояние с помощью жаропонижающих - парацетамола, ацетилсалициловой кислоты и ибупрофена. Население это мнение разделяет.

## Снова ОСЕНЬ



## СНОВА ПАРАЦЕТАМОЛ

цетамолом. Панадол и тайленол, калпол, парацетамол в сиропе и свечи ректальные с парацетамолом, табсин колд, эффералган, колдрекс, инфлюбене, цитрамон-экстра и цитрамон-форте, солпадеин, фервекс, акамол, конгест, цитропар, ибуклин - это неполный список лекарств, в состав которых входит парацетамол.

Во всем мире его используют миллионы - от головной и зубной боли, от простуды. Это действительно хорошее лекарство, но при передозировке чрезвычайно опасное. Когда мы принимаем парацетамол в допустимых количествах, приблизительно 5% конвертируется в потенциальный яд. Печень нормально реагирует на такую дозу и потихоньку перерабатывает ее без угрозы для здоровья, но с большими объемами яда справиться не в состоянии.

Намеренные и случайные передозировки парацетамола приводят к множеству смертельных случаев в год. Из-за отравления парацетамолом множество пациентов нуждается в пересадке печени.

С какого предела начинается опасность? С девяти

ти таблеток по 500 мг в течение 24 часов - для здорового человека. Это не смертельная доза - но вред для печени ощутимый.

**Особо чувствительны к парацетамолу:**

- люди, постоянно злоупотребляющие алкоголем,

- те, кто плохо питается, постоянно недоедает, страдает отсутствием аппетита,

- больные, употребляющие лекарства против эпилепсии - фенитоин, карбамазепин, а также антибиотик рифампицин.

Отравление парацетамолом редко проявляется сразу, чаще оно становится очевидным через 3-4 дня, когда время давать противоядие уже упущено.

Токсикологи советуют: если вы подозреваете, что наглотались чересчур много парацетамола, отправляйтесь в больницу как можно скорее. В стационаре есть возможность измерить уровень парацетамола в крови и принять необходимые меры, в частности, получить внутривенную дозу антидота под названием ацетилстеин.

**Александра Данилова**

ет.

Между тем, жаропонижающие (антипиретики) должны применяться:

- а) если температура выше 38,5 (на Западе - 39,0),

- б) кратковременно.

Температура может случиться не только из-за ОРВИ, но также из-за отита, фарингита, физических перегрузок, стрессов, почечных неполадок. Попадая антипиретики без особой необходимости, мы напрасно «грузим» печень, при этом ничего существенного не делаем для выздоровления.

**Доверчивость  
детская...**

Особенно усердно мы залечиваем де-

тей, начиная пичкать их таблетками уже с 37 градусов. Сбиваем до 35, причем старыми методами - аналгин+аспирин. То и другое - лекарства запрещенные. Анальгин из-за большого риска аллергических реакций и возможности агранулоцитоза (страшные изменения в крови) с 1974 года не применяется в Швеции, а с 1980 года - в США, Англии, Дании, Италии, Германии, Австралии.

Аспирин с марта 1999 года не рекомендован в России для коррекции острых лихорадочных состояний у детей.

**...и взрослая**

Благодаря вере в теле-рекламу мы набили свои домашние аптечки пара-



## СМЕСЬ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

У меня смолоду болело основание шеи с задней стороны и плечи около этого места. И как ни разминаю, как ни поворачиваю шею, боль не унимается. Оказалось - это остеохондроз. Стала искать всякие способы лечения, но говорят, он не вылечивается до конца. И тут мне подсказали одно народное средство: вечером растворить таблетку фурацилина в 1/4 стакана теплой воды, опустить и размешать 1 ч. л. меда. Смочить в этом растворе горчичники и наложить их на больные места на 5-7 минут. Потом горчичники снять, а шею и плечи закрыть полиэтиленовой пленкой, потеплей укутаться и ложиться спать. Утром уже чувствуется облегчение.

*Ипполитова Ирина, г. Саранск*

## ЛЕЙКОЗ

Здравствуй, уважаемая газета. Многие народные целители советуют при лейкозе настаивать растение золотой ус на меду с кагором в весовом соотношении: одну часть размолотого растения дихоризандры (золотого уса) смешать с одной частью гречишного меда и залить двумя частями кагора, настаивать 40 дней, принимать по столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды и запивать 0,5 стакана отвара сухих цветов каштана конского (1 ст. ложку цветов на литр воды). Быть может этот рецепт кому-то поможет.

*Иванова Галина, г. Саратов*

## ПРОТИВОРАКОВЫЙ МАСЛЯНЫЙ БАЛЬЗАМ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я хочу поделиться с вами рецептом противоракового масляного бальзама. В рецепт входят два компонента: подсолнечное масло и спиртовая вытяжка растения золотой ус. Налить в баночку 40 мл подсолнечного нерафинированного масла и 30 мл спиртовой вытяжки. Плотно закрыть крышкой, сильно потрясти 7 минут и тут же залпом выпить. Медлить нельзя, так как произойдет разделение смеси, что недопустимо! Принимать такое лекарство надо трижды в день. Курс лечения - 3 декады с 5-дневными перерывами между ними. До приема - два часа ничего не есть. Принимать за 20 минут до еды. Ни в коем случае лекарство ничем не заедать и не запивать. Не позднее получаса после приема надо что-нибудь съесть. Пить можно только после еды, спустя 30 минут.

Бальзам лучше принимать через равные промежутки времени. Пить 10 дней подряд. Потом сделать перерыв в пять дней. После третьей десятидневки приема, перерыв - десять дней. Это первый цикл, за ним следует второй, третий и так до полного излечения. Внимание! Важна точная дозировка компонентов лекарства: ровно 40 мл и 30 мл отмерять следует не на "глазок" и не ложками, а точной меркой. Ошибка в дозировке может иметь неприятные последствия! Практический опыт лечения масляным бальзамом показывает, что за полтора-два месяца излечиваются первичные опухоли небольших размеров. Более серьезные случаи требуют большего срока лечения - до 6-7 месяцев. Уже через месяц-полтора происходит значительное уменьшение размеров опухолей (если опу-

холь очень большая, то сначала она делится на сегменты, которые постепенно размягчаются), проходят мучительные боли, налаживаются аппетит и стул, еще раньше прекращаются внутренние кровотечения, заживают язвы.

*Ольга Щеплакова, г. Ардатов*

## НОРМАЛИЗОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ

Здравствуй, любимая газета. К сожалению, среди моих знакомых очень много людей, которые страдают перепадами давления. Я тоже не исключение. Но меня обычно спасает отвар из трав, которым я пользуюсь уже на протяжении нескольких лет.

И ни разу еще он меня не подводил. Взять по 5 листов сирени, айвы и шелковицы. Залить 1 литром воды. Кипятить 15 минут. Пить 3 раза в день по 100 г.

*Шмыгина Анна, г. Ардатов*

## ДЕЗИНТОКСИКАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА

Здравствуй, любимая газета. Чтобы восстановить силы организма после химиотерапии, я готовила для себя лечебный отвар. Нужно приготовить отвар семян льна, который хорошо выводит химиопрепараты, радионуклиды, токсины. стакан семян залить тремя литрами кипятка и варить на водяной бане 2 часа. Остудить до 40 градусов и принимать в теплом виде, без ограничений в течение 2-3-х недель (до 1-1,5 л в сутки). Принимать с 12 часов дня до 12 ночи.

Хорошо помогают также цветы каштана конского. Всыпать в литровую банку 6-8 ст. ложек сухих цветов и залить доверху водой. Довести до кипения, укутать, настоять ночь, процедить и принимать по одному глотку на прием - выпить весь отвар в течение дня. (Пить после облучения).

*Игнатова Наталья, Атюреевский район*

## СБОР ОТ ХОЛЕЦИСТИТА

Приветствую "Семейный лекарь"! От холецистита я вылечилась настоем из сбора некоторых лекарственных трав. Настой приготавливают следующим образом: 5 - 6 г смеси заваривают 500 мл кипятка, томят и принимают по 150 мл 3 раза в сутки за 10 - 15 минут до еды. Вкус настоя горьковатый, запах приятный.

Во время приступов печеночной колики - настой принимать в горячем виде и добавить мяты до 10 г. При склонности к отекам количество кипятка можно сократить до 250 мл. Утром за 15 минут до приема настоя полезно принять тертую морковь с небольшим количеством сметаны или пареную с медом тыкву.

Состав: календула лекарственная (надземная часть) 10 г, укроп огородный (семена) 10 г, береза белая (листья) 10 г, сушеница лесная (травы) 10 г, можжевельник обыкновенный (плоды) 10 г, ромашка аптечная (цветки) 20 г, земляника лесная (плоды) 20 г, роза белая (лепестки) 20 г, хвощ полевой (побеги) 30 г, кукурузные рыльца 30 г, шиповник коричный (плоды толченые) 30 г, одуванчик лекарственный (корень) 30 г, бессмертник песчаный (цветки) 40 г.

*Майданова Катерина,  
г. Краснослободск*



Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## ЛЕЧЕНИЕ ПАПИЛЛОМАТОЗА ГОРТАНИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Мой знакомый болел папилломатозом гортани с 5-летнего возраста, приблизительно до 30 лет. Излечился полностью смазыванием гортани изнутри соком чистотела. Помогли только два смазывания гортани изнутри. Лечение проводилось в стационаре. Лечение проводила врач-отоларинголог. На кончике гортанного зонда была ватка, смоченная соком чистотела из корня чистотела, который был приготовлен заранее и сохранялся в холодильнике. Перед употреблением корень чистотела разрезать и слегка смочить ватку. Смазать голосовые связки, гортань, но только с анестезией предварительно, иначе появляется сильный кашель, жжение и выделение слизи из глаз. Ему произвели несколько смазываний, и папилломы не нарастают уже больше 10 лет. Это нужно делать только в ЛОР-отделении и только с анестезией.

Кудрич Василий Иванович, г. Москва

## ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПОЧЕК

Здравствуй, "Лекарь"! Для очищения почек русские деревенские лекари прибегают к помощи льняного семени. Чайная ложка семени на стакан воды. Смесь вскипятить.

Доза: полстакана каждые два часа в течение двух дней. Так как вскипяченная смесь будет довольно густой, перед приемом ее надо разбавить водой. Если средство кажется неприятным на вкус, добавлять лимонного сока.

Кожиков Максим, г. Саранск

## ОТ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Есть болезни человеческие, разговор о которых вводит в краску. Я тоже очень стеснялся идти со своей проблемой к целителям. Но болезнь все больше доставляла неудобств (у меня было недержание мочи). Как-то однажды мне совершенно случайно встретила бабушка на улице, которая подсказала, что нужно делать. Самым надежным средством от недержания мочи русские народные лекари испокон веков считали смесь трав - зверобоя и золототысячника. Их надо брать в одинаковом количестве (половина на половину), заваривать и пить, как чай.

Примечание: при частых позывах к мочеиспусканию следует исключить из диеты сельдерей, арбузы, очень спелый виноград и спаржу до тех пор, пока осложнение с мочевым пузырем не пройдет совершенно.

Мухин Владимир, г. Пенза

## КАМНИ В ЖЕЛЧНЫХ ПРОТОКАХ

Здравствуй, уважаемая редакция! Я знаю два рецепта народного лечения желчных протоков, в которых застревают камни. Первый: сок

свежего растения лапчатки гусиной смешать с соком зеленого растения ржи. Принимать по 3 столовые ложки в день до еды, как средство от желчных и печеночных камней.

Второй гораздо проще. Нужно просто пить сок квашеной капусты. Ежедневно принимать сок квашеной капусты по 0,5 - 1 стакану 3 раза в день до еды.

Курс лечения 1,5 - 2 месяца.

С уважением, Татьяна Шулькина, г. Самара

## РОЖА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! От рожи избавиться очень сложно. Тем не менее есть народный способ, который, по отзывам тех, кто пользовался им, помогает. Для этого нужны мед пчелиный натуральный, лоскут красного шелка.

Лоскут натурального шелка, красного цвета величиной с ладонь растереть на мелкие кусочки. Смешать с медом пчелиным натуральным, разделить эту смесь на 3 части. Утром за час до восхода солнца наложить эту смесь на пораженное рожой место и перевязать. На следующее утро процедуру повторить и так до выздоровления.

И еще один. Порошок мела - 1 часть; порошок цветов ромашки - 1 часть; порошок красного кирпича - 1 часть; порошок листьев шалфея - 1 часть. Все хорошо смешать. Насыпать смесь на хлопчатобумажную ткань и прижать на пораженное место. Менять 4 раза в сутки, в полутемном месте, чтобы не попали прямые лучи солнца.

Сидорова Елена, г. Темников

## ПРОСВИРНИК ДЛЯ СЕЛЕЗЕНКИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Чтобы селезенка не болела, нужно временами проводить профилактику. Если же заболевания все-таки одолели, советую вот такой народный способ. 200 г листьев и цветков или всего растения просвирника лесного, 150 г цветков ромашки, 1 л зерен овса залить примерно 5-ю л кипятка, вымачивать целый день, вечером кипятить, влить в ванну. Ванну принимать непосредственно перед сном при заболеваниях селезенки.

Фадеева Полина, г. Ульяновск

## РАСТИТЕЛЬНЫЙ СБОР СНИМАЕТ СПАЗМЫ ЖЕЛУДКА

Здравствуйте, уважаемые читатели и сотрудники лечебной газеты. Желудочные спазмы в наше время, наверное, мало кто не испытал на себе. Время суточное, нормально кушать чаще всего не успеваешь, отсюда и все болезни. Так вот есть способ, при помощи которого я избавляюсь от этих неприятных желудочных спазмов. Мята (листья) - 10 г, анис (плоды) - 10 г, тмин (плоды) - 10 г, фенхель (плоды) - 10 г. 2 ст. ложки растительного сырья заливают стаканом кипятка, настаивают в плотно закрытой посуде или термосе 1 час, процеживают и отжимают. Навар выпивают в течение дня в несколько приемов небольшими глотками при спазмах желудка и метеоризме.

Лыкова Елена, г. Н. Новгород



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

## БРОНХИТЫ

-Здравствуй, "Семейный лекарь"! Наша дыхательная система постоянно подвергается вредным влияниям окружающей среды, поэтому многие, особенно дети, часто страдают бронхитами. Хронический бронхит может перейти в астму. Поэтому надо следить за своим состоянием и при бронхите не допускать его перехода в хроническую форму.

При лечении бронхита используют следующие растения: корень солодки, корень алтея, траву спорыша, плоды аниса, траву чабреца, плоды укропа, листья мать-и-мачехи, цветки ромашки, листья подорожника, траву багульника, траву мяты перечной, листья шалфея, семя льна, траву душицы, корень девясила, сосновые почки.

Не обязательно иметь под рукой все эти растения. Достаточно взять 3-4 вида указанных растений в равных количествах, измельчить, смешать и приготовить из них отвар. Пить его надо по 0,5 стакана горячим 3 раза в день после еды. Можно добавлять столовую ложку меда и сок половины лимона.

Помогут справиться с бронхитом и такие средства.

Измельчите 500 г лука, добавьте 400 г сахара, 50 г меда, залейте 1 литром воды и томите 3 часа на медленном огне. Остудите, процедите, перелейте в бутылку. Храните закупоренным в холодном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

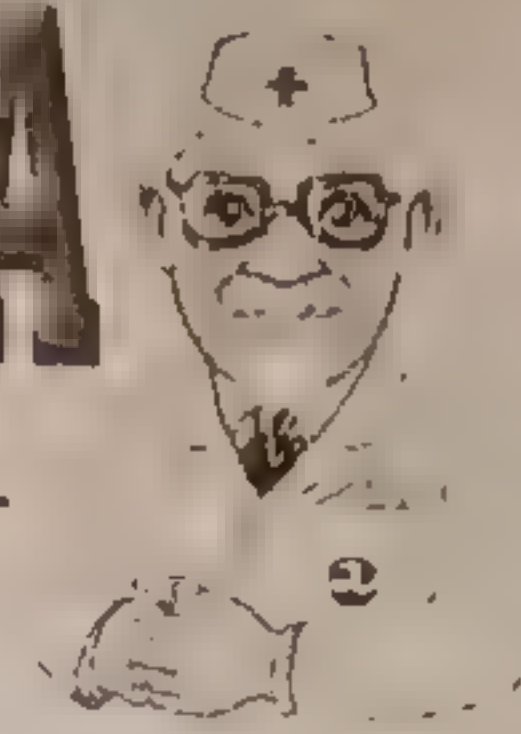
Натошак съедайте 1-2 листика алоэ (детям давайте 4-5 капель сока алоэ), потом кусочек сливочного масла и 2 сырых яйца. Вечером после еды, за 3 часа до сна, повторите. Этот рецепт противопоказан при опухолях, беременности, кровоточащем геморрое, воспалении почек и мочевого пузыря.

Марина Вяземская, г. Рязань

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОТЕНЦИИ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Вот все говорят, что у женщин свои секреты. А у мужчин как будто их нет. Это не так.

## ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

У мужчин тоже есть свои секреты. В частности, хочу поделиться одним, который восстанавливает потенцию. В медной посуде довести до кипения 0,5 л водки (лучше -- виноградной) и 100 г меда. Влить в посуду при закипании 20 г петушиной крови. Снять с огня, перелить в глиняный горшок; добавить натертый на терке неочищенный корень сельдерея и три мелко нарезанных корешка ослиной колючки. Настаивать три дня. Принимать ежедневно по 30 г, смешав с растертым сырым куриным желтком. В эту массу положить несколько листов лаврового листа. Накрыть крышкой. Держать на огне 5-7 минут. Есть в горячем виде. Продукты и специи по желанию и аппетиту. Да, не забудьте посолить.

Ф. И.

## ЛЕЧЕНИЕ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ

Здравствуй, уважаемая газета. Хочу предложить вам и всем читателям "Семейного лекаря" рецепт лечения трофической язвы. Цветки ромашки аптечной - 2 части; трава фиалки трехцветной - 1 часть; трава хвоща полевого - 1 часть; трава зверобоя продырявленного - 2 части; трава тысячелистника обыкновенного - 1 часть; цветки календулы лекарственной - 2 части; кора дуба обыкновенного - 1 часть. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение получаса.

Применять в виде компресса и (или) для промывания трофических язв несколько дней подряд.

Каждые 4-5 дней настой сбора трав чередуют с отваром листьев подорожника. Для этого берут:

1 ст. л. мелко нарезанного подорожника на 1 стакан воды. Кипятят 5-10 минут, настаивают в течение 1 часа, процеживают.

Теплым отваром обильно орошают поверхность язв несколько раз в течение дня.

Кашицу отвара прикладывают к язве вечером под компресс.

Отвар следует готовить ежедневно свежий.

Ольга Ведякина,  
Ульяновская область



## ЭКЗЕМА ИСЧЕЗЛА ОКОНЧАТЕЛЬНО

Здравствуй, уважаемая газета. Как-то из-за поломки машины пришлось нам с мужем остановиться в деревне недалеко от Геленджика. В одном из домов на окраине нас приютила старушка - баба Настя. К машине нужно было добыть какие-то запчасти, поэтому и пробыли мы там несколько дней. Муж почти все время провёл за ремонтом, а я с бабой Настей за разговорами. Поделилась с ней и своими бедами. Старшей дочери нашей 22 года. Страдала она от экземы на руках уже больше трех лет. Не помогали ни лекарства, которые выписывали врачи, ни народные средства. Дочка перестала общаться с друзьями, старалась меньше бывать на людях. Я, конечно, переживала вместе с ней. Баба Настя поохала, а потом посоветовала сделать вот что: взять столовую ложку сметаны, чайную ложку сухой горчицы, тщательно перемешать. Потом поставить смесь на тихий огонь. Должно получиться что-то вроде каши. В другой посуде в это время должна кипеть вода. Миску с "кашей" из горчицы и сметаны опустить в горячую воду, не дать смеси остыть. Больные места надо смазывать почти горячей "кашей" 1-2 раза в день в течение месяца. Во время лечения мыть их только кипяченой водой. Вернувшись домой, мы воспользовались этим рецептом. Помогло, экзема исчезла окончательно. Баба Настя рассказала и о том, как лечит псориаз. Есть на Кавказе травка - грыжник называется. Растет она на песчаных сухих местах. Баба Настя мне ее показывала: стебли у грыжника распростерты, цветки мелкие. Псориаз проходит, если после тщательного очищения спиртом смазывать больные места соком грыжника.

*Ходусова Валентина, г. Ульяновск*

## ЛЕЧЕНИЕ ПОЛИАРТРИТА КОМПРЕССАМИ ИЗ ТЕРТЫХ ЯБЛОК

Приветствую вас, уважаемая редакция и читатели лечебной газеты. Несколько лет у мамы не сгибались коленные суставы, она могла или стоять, или лежать, садиться на стул, кровать было проблемой. Внезапно зимой у нее поднялась температура до 39°C, которая держалась восемь дней, все эти дни мама бредила. После спада температуры она не могла стоять на ногах, коленные суставы распухли, врачи однозначно поставили диагноз: полиартрит, а мне сказали: "Она обречена на постельный режим". Болезнь усугубилась сдвигом позвоночного диска, который вправил врач.

Я вылечила ее суставы так: терла яблоки, раскладывала полученную массу на подготовленную, сложенную в несколько слоев ткань, шириной по объему коленного сустава. Потом бинтовала самодельными бинтами из ткани, сверху покрывала шерстяным бинтом из трикотажной кофты красного цвета. Компрессы делала месяца три, в удобное для мамы время.

Прихожу однажды домой, а мама стоит на костылях и сгибает ногу в колене. Больше на боль в коленных суставах она не жаловалась и спокойно садилась на стул, чего она не могла делать около десяти лет. Советую попробовать. Яблоки лучше брать зеленого цвета.

*Маньковская Раиса Ивановна,  
г. Самара*

## ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ АНГИН РАЗНОГО ТИПА

Здравствуй! Хотела бы поделиться своим опытом лечения ангины. У меня одно время постоянно болело горло, я вылечивала ангину, а через две недели все снова повторялось. Однажды мне повезло, я узнала о таком рецепте против ангины: как только почувствуете боль в горле, нужно сосать дольку лимона (без сахара), после этого полчаса ничего не есть и не пить. Затем снова повторить эту процедуру, и так в течение дня (через каждые два часа) до тех пор, пока не пройдет горло. Главное, начать лечение сразу после того, как появились признаки простуды. Кроме того, я один-два раза в день сосала дольку лимона для профилактики.

Применяя этот метод, я отказалась от полоскания горла, что очень важно, потому что при полоскании снимается защитная пленка со слизистой оболочки горла, и слизистая истончается. Также я постоянно следила за тем, чтобы не пить очень горячие напитки и слишком холодные. Так я полностью избавилась от ангины.

*Горячева Ангелина, с. Атяшево*

## СБОР ОТ КОНЬЮНКТИВИТА

Здравствуй, "Семейный лекарь". Мы приехали в Мордовию с севера. Но так получилось, что у моего сына очень сложно проходила адаптация к местному климату. Каждое утро он буквально раздирал глаза, потому что у него никак не проходил жестокий конъюнктивит. Мы мучались довольно долго, покупали мази, но все безрезультатно. Как только заканчивался тюбик, тут же болезнь наступала с новой силой. Тогда одна бабушка, которую я встретила совершенно случайно в автобусе, посоветовала вот такой народный рецепт из лекарственных растений. Подорожник большой (листья) - 1 часть, шиповник (цветки) - 2 части, ромашка (цветки) - 1 часть, василек (цветки) - 2 части, бузина травянистая (цветки) - 1 часть. 3 ст. ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают через марлю и вату. Закапывают 1 раз в день по 3 капли в оба глаза.

*Ирина Шершенева, г. Чебоксары*

## ЧЕСНОК ОТ ПОЛИКИСТОЗА

Здравствуй, уважаемая газета. Я прочитала в прошлом номере "Семейного лекаря" просьбу читательницы о лечении поликистоза почек. Очень сочувствую этой женщине. И вот что слышала о народном лечении этого заболевания. Лечение чесноком заключается в следующем: 1 кг чеснока очистить и пропустить через мясорубку. Залить 1 литром кипяченой охлажденной воды. Настаивать в темной закрытой посуде 1 месяц, время от времени взбалтывая. Полученный состав процедить через 3 слоя марли и хранить в темном прохладном месте, но не в холодильнике.

Принимать по 2 столовые ложки, запивая 0,5 стакана теплого молока, 3 раза в день за полчаса-час до еды.

Повторять лечение через каждые три месяца, потом сделать УЗИ.

На каждый курс делать новую порцию настойки.

*Татьяна Панкова*



"Теперь не думаешь ни о чем, кроме еды. Это не голод, нет. И не аппетит. Это - тупое желание просто жевать-глотать, ощущая, как сладкое, соленое, горькое, твердое, мягкое, сырое, готовое, да какое угодно, проваливается в желудок огромными кусками. Каждое утро начинается с твердого обещания: нет, конечно, сегодня я не позволю себе сорваться... И утром ты действительно способна на это. Ты набрасываешься на холодильник. Ты не в состоянии посмотреть на себя со стороны, сказать себе "стоп", выйти из кухни, отвлечься. Потом, переваливаясь, как утка, отправишься в ванную. Где и засунешь два пальца в рот, вызывая мучительную рвоту. Ты даже почувствуешь некоторое облегчение - ну как же, ты наказала себя. Рвота - это неприятно, это болезненно, это противостоит естественности и грязно. А еще ты спасла свой желудок от его, желудочных, проблем: ему не придется переваривать весь этот огромный и странный набор непржеванных толком кусков. И калории, наверное, еще не успели злодейски проникнуть в твоё бедное тело, и уж теперь-то ты долго не сможешь взглянуть на еду без отвращения. Признаться самой себе, что это - булимия".

Проще говоря, булимия - это необузданная, неконтролируемая потребность человека в еде, обжорство. Именно она часто становится причиной ожирения и сопровождает некоторые разновидности неврозов. Страшнее всего вид булимии, сопровождающий общую депрессию. В основе его не голод и даже не повышенный аппетит, а состояние эмоционального дискомфорта: человек ест, чтобы избавиться от тоски, тревоги, чувства одиночества. **Бороться с булимией необходимо, поскольку последствия ее поистине губительны для организма.**

# БУЛИМИЯ: ГОЛОД, КОТОРОГО НЕТ



Вот некоторые способы, которые помогут вам победить в этой трудной борьбе:

**Займитесь аутотренингом.** Можно использовать готовый текст (к примеру, из книги Г.Н. Сытина "Животворящая сила" или И.А. Корешкина "Все способы похудения"), а можно составить свой. Неважно, запишете вы текст на магнитофон или просто выучите наизусть. Главное - проговаривать незатейливые фразы как минимум дважды в день - утром и вечером.

А вот теперь, когда вы сознательно вникли в проблему, хорошо бы отправиться к врачу. Институт психоанализа у нас еще не очень развит, но грамотный психоневролог либо подскажет вам, к кому обратиться, либо сам даст несколько разумных рекомендаций.

**Коррекция диеты.** Самая большая опасность "бытовой булимии" - решение устранить ее результаты посредством жестокого самоистязания. Даже если вы продержитесь на диете неделю, потом обязательно сорветесь: растянутый желудок будет постоянно требовать привычных объемов пищи. Так что корректиро-

вать диету нужно мягко, последовательно и постепенно. Определить среднее (не слишком низкое) количество калорий. Исключить особо вредные продукты. Обязательно включить в рацион продукты, богатые клетчаткой, которые разбухают в желудке и создают иллюзию наполненности и сытости.

**Медикаменты.** Волчий голод способен свести на нет все благие устремления. Рассчитывать в этом случае только на собственную волю не стоит: некоторые "пограничные" состояния требуют уже внешней поддержки. Безусловно, о выборе лекарства нужно посоветоваться с врачом и регулярно с ним консультироваться. Для начала стоит попробовать пищевые добавки: клетчатка, водоросли (спирулина и ламинария), микроцеллюлоза. Помогают травяные сборы (природный анорексиген - кукурузные рыльца).

**Обязательно займитесь своим внешним видом.** Бассейн, сауна, шейпинг, что угодно: ощущение постоянного самосовершенствования поможет избежать срывов, вам просто жаль будет затраченного

труда и впечатляющих результатов.

**Необходимо занять себя.** Попробуйте чувство физического голода компенсировать удовлетворением голода иного рода - информационного, к примеру. Вы должны быть постоянно заняты. Как можно меньше бывайте дома, отказывайтесь от посещений кафе и вечеринок, носите с собой минимум денег, чтобы просто не на что было купить что-то из еды.

**Психологические уловки, имеющие успех:**

повесьте на дверцу холодильника картинку, внушающую ужас: заплывшего жиром бегемота, портрет фламандской красавицы XVII века (восемь подбородков!), злую карикатуру на толстого обжору...

Пишите ежевечерние самоотчеты или ведите подробный дневник с подробным анализом борьбы с болезнью.

Введите для себя систему поощрений и порицаний (за выдержку дарите себе что-нибудь, за срыв отказывайте в чем-то).



# Чай пей,

# не болей!



С давних пор почетное место среди напитков, пользующихся во всем мире особой любовью, занимает чай. Столь высокую популярность обеспечивает ему редкое сочетание питательных, вкусовых и целебных качеств. Вот что написано о нем в одном из старинных восточных манускриптов: "Чай усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль и не дозволяет поселиться лени".

В народной медицине крепкий горячий чай с молоком находит довольно широкое применение. Его рекомендуют в качестве противоядия при отравлениях алкоголем, наркотиками и некоторыми лекарствами. А горячий крепкий чай с лимоном - прекрасное потогонное средство при

простудах. Эффективность его еще более повысится, если добавить в заварку липовый цвет и мед.

При конкретных заболеваниях или недомоганиях рекомендуется пить чай, обладающие ярко выраженным лечебным эффектом.

## Успокоительные чай:

смешать 2 части корня валерианы, 3 части соцветий ромашки, 5 частей плодов тмина, залить 2 ст. ложки этой смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить, пить по 0,5 стакана утром и на ночь при нервном возбуждении, повышенной раздражительности, бессоннице;

смешать в равных пропорциях траву пустырника, траву сушеницы, цветки боярышника и ромашки, залить 1 ст. ложку этой смеси стаканом кипятка, настаивать, укутав, 8 часов, процедить, пить по

0,5 стакана 3 раза в день через час после еды при нервном расстройстве, сердечной слабости в сочетании с удушьем и головной болью;

смешать равные части травы пустырника, плодов тмина, плодов фенхеля и корня валерианы, залить 2 ст. ложки этой смеси 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения, процедить, пить по 0,5 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении и сердцебиении.

## Почечные чай:

смешать листья брусники (4 части), траву лесной земляники (10 частей), листья черной смородины (6 частей), залить 200 г этой смеси 1 литром кипятка, настаивать до охлаждения, процедить, пить по 1 стакану 3 раза в день; смешать равные части листьев брусники, листьев лесной земляники, травы хвоща полевого, плодов можжевельника, семян тмина и корня солодки, залить 1 ст. ложку этой смеси стаканом воды, довести до кипения, кипятить 20-25 минут, затем настаивать 20 минут. Процедить и пить по стакану 2 раза в день.

## Желудочные чай:

смешать 3 части плодов черемухи, 2 части плодов черники, залить 2 ст. ложки этой смеси 2 стаканами кипятка, кипятить 20 минут, процедить, пить по четверти или половине стакана 3-4 раза в день при поносах;

смешать 1 часть корневища аира, 3 части коры крушины, 2 части листьев мяты, 2 части листьев крапивы, 1 часть корня одуванчика, 1 часть корня валерианы, залить 2 ст. ложки этой смеси 2 стаканами кипящей воды, кипятить 10 минут,

процедить, пить по 0,5 стакана утром и вечером (этот чай хорошо регулирует деятельность кишечника).

## Мочегонные чай:

смешать поровну листья березы и траву хвоща, залить 2 ст. ложки этой смеси 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения, процедить, пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день;

смешать поровну цветки бузины, цветки терновника, траву крапивы и листья березы, залить 1 ст. ложку этой смеси стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить, пить по стакану во время завтрака.

## Потогонные чай:

смешать в равных пропорциях цветки липы и плоды малины, заварить 2 ст. ложки этой смеси 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут, процедить, пить на ночь в горячем виде;

смешать равные части цветков липы и листьев мать-и-мачехи, залить 2 ст. ложки этой смеси 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить, пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

## Ветрогонные чай:

смешать поровну соцветия ромашки и траву душицы, залить 2 ч. ложки этой смеси стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить, остудить, пить по стакану утром и вечером;

смешать поровну траву зверобоя, траву сушеницы, траву тысячелистника, залить 3 ст. ложки этой смеси литром кипятка, настаивать 2 часа, процедить, пить по 0,5 стакана 4-5 раз в день.

Александр Порошин



# Аюрведа

## БОЛЕЗНИ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ

Веды гласят, что все наши болячки - либо от неверного поведения в прошлом, либо от невежества в настоящем. Они дают-ся человеку как испытание. Аюрведический врач не лечит симптомы - он призван устранить причины.

Растения обладают огромной силой. Правильно подобранная трава, привязанная к запястьям, за 5 минут может, например, нормализовать давление. Но это ничто по сравнению с силой камней, которые веками копят в себе целительную энергию. Очень важно найти свой камень, соответствующий вашему типу. Изготавливают из них лечебные настойки. Но и в качестве амулета камни могут "взять" болезнь на себя.

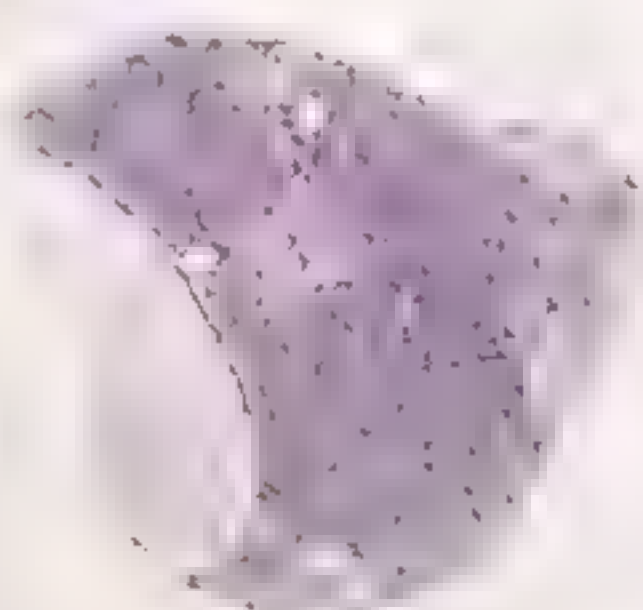
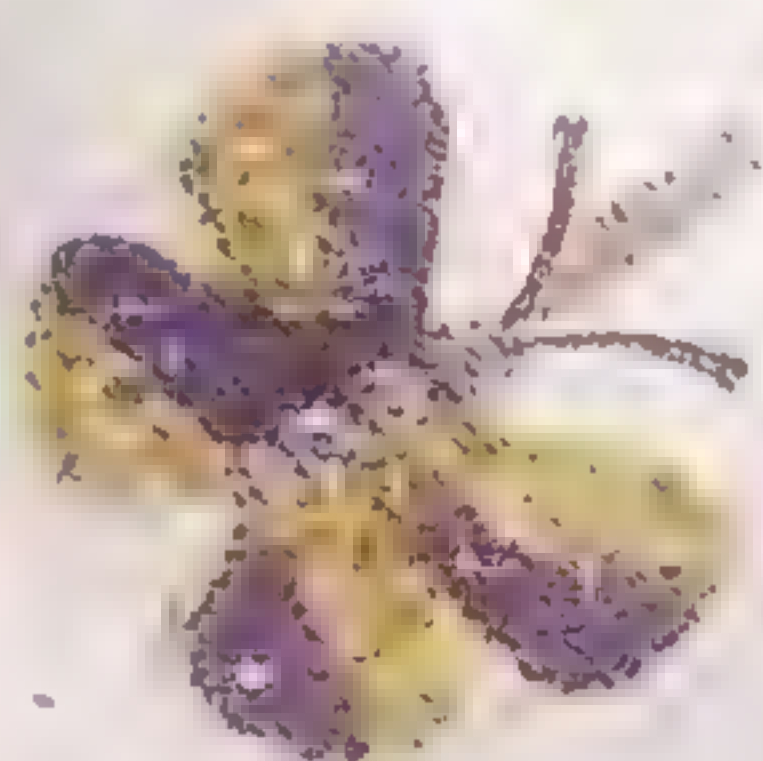
**КАМНИ ВЕКАМИ КОПЯТ ЦЕЛИТЕЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ.**

**Бриллиант** подходит всем. Его используют при анемии, гинекологических заболеваниях, диабете, половом бессилии, астме, болезнях сердца, нарушении обмена веществ.

**Рубин** восстанавливает утраченную силу легких, лечит "болезни, развивающиеся в голове".

**Жемчуг** контролирует дыхание, выделение жидкости из организма, теплообмен; регулирует работу сердца, почек, легких, печени; придает здоровый оттенок коже.

**Коралл** используют при болезнях кожи и ды-



хательных путей, а также при излишней потливости.

**Изумруд** спасает при заболеваниях костей, почек, печени, желудка. Это камень людей, занятых творчеством.

**Топаз** цвета небес восполняет "полые" участки в организме. Он помогает при ревматизме, астме, нервных расстройствах, физическом истощении.

**Сапфир** эффективен при нервных расстройствах. Он лечит депрессию, эпилепсию, слабоумие, глазные болезни.

**Оникс** тоже излечивает от нервных расстройств, а также помогает женщинам при родах. Камень подходит

всем типам людей.

**Кошачий и тигровый глаз** благотворно влияют на психику. Амулеты из кошачьего глаза вешают на шею детям: это регулирует работу органов дыхания.

**Лунный камень** восстанавливает больные ткани; эффективен при желтухе, ангине, бессоннице, заболеваниях позвоночника и костных тканей.

**Циркон** делает более эффективной лекарственную терапию, помогает при хронических заболеваниях.

**Как за два дня восстановить силы?**

Аюрведа рекомендует начать оздоровительные процедуры в пятницу вечером.

Помассируйте все тело с маслом (например, оливковым) и примите 20-минутную теплую ванну с настоем из успокаивающих трав (герань, резеда, цикламен, апельсин, лимон).

Послушайте спокойную музыку, почитайте книгу, полистайте журналы.

Ужин должен быть не позже 19 часов.

**В субботу:**

Утром выпейте теплого молока, помассируйте тело с маслом и примите душ.

После легкого завтрака можно отправиться на прогулку.

Обед должен быть не позже 13 часов. После обеда отдохните.

Вторую половину дня посвятите приятным делам.

После ужина можно заняться косметическими процедурами, почитать.

**В воскресенье:**

После массажа и душа можно позволить себе более калорийный завтрак.

Обед и ужин должны быть легкими, желательно вегетарианскими.

Вторую половину дня посвятите приятным занятиям (в том числе оздоровительным процедурам): гимнастика, бег, медитация, чтение, музыка.



# Предупреждение ПОЛОВЫХ РАССТРОЙСТВ И БЕСПЛОДИЯ у мужчин

Профилактика кортикальных форм импотенции, которые зависят от состояния психики, требует соблюдения нормального режима жизни и работы, здорового сна, занятий физическими упражнениями, прогулок на свежем воздухе, исключения эмоциональных перегрузок и т.п.

При этой форме импотенции важное значение имеет отказ от вредных привычек, и прежде всего от злоупотребления алкоголем, вредное влияние которого на психику общеизвестно.

В начальных стадиях алкоголизма спиртные напитки, оказывая на психику возбуждающее действие, создают видимость повышения половой потенции, а при прогрессировании болезни наступает неспособность совершить половой акт в трезвом состоянии, а в дальнейшем - и после приема алкоголя.

**Отказ от спиртного и курения - обязательное условие профилактики** всех форм импотенции, поскольку, как выше уже говорилось, алкоголь оказывает прямое токсическое действие на половые железы мужчины, нарушая их функцию. Исследования показали, что и импотенция и бесплодие -

весьма частое явление при хроническом алкоголизме, но еще чаще они встречаются при алкоголизме, осложнившимся воспалительными заболеваниями половых органов (простатит, везикулит, эпидидимит).

Для профилактики бесплодия, связанного с перенесенным воспалением яичка (орхитом), важное значение имеет своевременное распознавание и лечение инфекционных заболеваний - паротита и других. Об этом следует помнить родителям мальчиков. При любом повышении температуры тела, общем недомогании, особенно если это сопровождается болями в яичках, следует немедленно показать ребенка врачу: педиатру, хирургу, урологу.

Равным образом требует своевременное выявление и лечение у подростков, юношей и молодых мужчин варикозное расширение вен семенного канатика (варикоцеле). Будучи обычно левосторонним, варикоцеле тем не менее оказывает неблагоприятное воздействие и на правое яичко.

Надо помнить, что варикоцеле не только вызывает физическое и косметическое неудобство, но и вызывает бесплодие.

Что же касается спинальных форм импотенции, то есть обусловленных истощением центров эрекции и эякуляции в спинном мозге, то важной мерой профилактики должно быть соблюдение мужчинами правильного режима и гигиены поло-



вой жизни. Несоблюдение этих правил приводит не только к половым расстройствам, но и к заболеваниям мужских половых органов (воспалительным, опухолевым), раннему мужскому климаксу. Об этом необходимо всегда помнить!

Итак, здоровый образ жизни, активный режим, правильное питание, прием жидкости в разумных пределах - вот основные рекомендации, которые может дать уролог здоровым людям.



# ДОМАШНЯЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ

Даны некоторые физиотерапевтические процедуры, которые можно и нужно проводить в домашних условиях. Здесь собраны только те манипуляции, для освоения которых достаточно прочитывать то, что здесь написано.

## Нервное напряжение.

### Успокаивающая травяная аэрозоль

Возьмите по 50 граммов листьев мяты, шишек хмеля и травы тимьяна. Смешайте и поместите в какую-нибудь подходящую коробочку. Зимой на 1-2 часа поставьте открытую коробочку с травами на батарею отопления, а летом оставьте её открытой на всю ночь в вашей спальне. Курс 10-14 дней. Через месяц можете повторить всё сначала, не забыв сменить использованные травы.

## Ангина

Выжмите из сырой красной свеклы стакан сока и добавьте туда столовую ложку уксуса. Полощите таким раствором горло 5-6 раз в день. После каждой процедуры пожуйте ломтик лимона.

Антибиотики принимать всё-таки нужно, но с этими дополнительными манипуляциями ангина пройдет гораздо быстрее.

## Хронический тонзиллит

Когда светит яркое солнце, сядьте напротив него с открытыми ртом и закрытыми глазами так, чтобы солнечный свет в течение 8-10 минут попадал на миндалины. Пусть они "загорают" несколько раз в день.

Кроме этого миндалины необходимо закалывать. Это можно сделать с помощью водных полосканий. Вначале температура воды такая же, как и температура тела (36-37 градусов), но каждый последующий день её нужно снижать на половину градуса - градус. Когда дойдёте до ледяной - курс окончен.

## Почечная или печеночная колики

Они вызываются прохождением мелких камней по мочеточникам или по протоку желчного пузыря. Для того, чтобы расширить им путь, необходимо выпить спазмолитик типа но-шпы, положить на место, где чувствуете боль, грелку и принять горячую ванну.



## Недержание мочи

К сожалению, довольно много пациентов со слабостью сфинктера мочевого пузыря. Моча у таких людей постоянно подтекает мелкими каплями. Помочь этому неприятному недугу можно. Для этого ежедневно, принимая теплый душ, на 1-2 минуты нужно выключить или почти выключить кран с теплой водой и прохладной водой обмывать ноги и низ живота. Такая процедура тонизирует и укрепляет мышцы мочевого пузыря.

## Геморрой

При геморрое важно прежде всего нормализовать стул, чтобы он был ежедневным и не травмирующим узлы. А ликвидировать их воспаление можно следующим образом. В кастрюлю налейте 2 литра молока и бросьте туда 4 сырые луковицы. Вскипятите. Дайте немного остыть. Перелейте в детский горшок и сядьте на него. Посидите 10-15 минут. Процедуры проводите через день, всего 5-7 раз. При кровотечении этого делать нельзя.

## Воспаление суставов

Лечебная ванна для рук или ног. Возьмите по 50 г крапивы, зверобоя, подорожника и календулы. Смешайте. Две столовые ложки смеси залейте литром кипятка. Оставьте на 20 минут, процедите и добавьте в тазик с теплой водой. Держите в этом тазике руки или ноги в течение 15-20 минут. Проводите эти процедуры через день. Лечебный курс 7-10 процедур.

Аппликации с перцем. К больным суставам, так же как и при радикулите, прикладывайте разрезанный пополам стручок горького перца. Это способствует улучшению кровообращения и снимает воспаление.

## Ревматизм мелких суставов кистей или стоп

Мешочки с листьями берёзы. Сшейте небольшие мешочки, в которые можно поместить кисти рук или стопы ног. Поместите в них свежие, а если нет свежих, то сухие берёзовые листья и держите в этих мешочках кисти или стопы всю ночь во время сна. Повторяйте процедуру каждую вторую ночь, всего 5-7 раз. Если из-за потения листья станут слишком мокрые, в полночь их смените.

Вместо мешочков можно использовать тряпичные перчатки или носки.

## Грибковое поражение кожи

Оно чаще всего возникает на кистях рук и ступнях.

Сварите крепкий кофе, дайте ему немного остыть и ежедневно полощите в нем кисти и ступни.

На любое поражение кожи, особенно с зудом, благоприятно действует солнечный свет или облучение ультрафиолетовой лампой.

## Слабая потенция

1. Чайную ложку измельченного корня женьшеня по утрам заваривайте и пейте как чай.

2. Заверните в целлофановый мешочек лед. Держите этот мешочек 1 минуту на затылке, 1 минуту между лопатками, 1 минуту на крестце и 1 минуту (если вытерпите) на мошонке. Процедуры проводите каждый вечер в течение недели. В эту неделю никаких сексуальных контактов!



# Физкультурное «ЛЕКАРСТВО»

Физическая активность - самый дешевый, доступный и верный способ профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Как правильно пользоваться этим "лекарством", рассказывает директор ГНИЦ профилактической медицины МЗ РФ академик РАМН Рафаэль Гегамович Оганов.

Речь идет не о занятиях спортом (что тоже неплохо), а именно об активности, причем любой: прогулки с собакой, домашняя уборка, подъем по лестнице без лифта, танцы, копание на огороде... Усилий немного, результаты - впечатляющие. Итак, даже небольшая (но регулярная!) физическая активность:

понижает уровень артериального давления.

Уменьшает концентрацию холестерина в крови. Нормальным считается общий уровень холестерина ниже 5 ммоль/л. Тренирует сосуды. Они становятся более эластичными, сохраняют упругость и тонус, т. е. менее подвержены атеросклерозу и другим патологиям. Предупреждает возникновение тромбов.

Улучшает психический статус. Двигательная активность "отвлекает" от стресса, неприятных эмоций, повышает самооценку. Иначе говоря, нервные нагрузки переходят в физические.

**Это все факты, которые доказаны наукой. А теперь о том, как достичь описанных результатов.**



## Минимум для здоровья

Для здоровья достаточно ежедневной 30-минутной прогулки. Прогуливаться желательно быстрым шагом. Чтобы повысить тренированность, улучшить физическую форму, придется заниматься более интенсивно. Но сначала нужно правильно рассчитать интенсивность физических нагрузок. **Есть простой способ.**

**220 - возраст = макс. число сердечных сокращений.**

Скажем, если человеку 50 лет, его максимальная частота сердечных сокращений равна 170 ударам в минуту. Некоторый разброс возможен. Но, в сущности, для него это порог. Для укрепления здоро-

вья обычному человеку достаточно тренироваться на уровне 70% от максимального числа сердечных сокращений. Но тем, кто десять лет дальше, чем от стола до машины, не ходил, лучше начинать с 50%. Контролировать нагрузку можно, считая пульс. Есть способ еще проще. Если во время быстрой ходьбы вы можете спокойно разговаривать с собеседником и при этом нет одышки, значит, это уровень 50-60% от максимального. Будьте готовы к тому, что сразу привести себя в хорошую форму не получится. И любой ценой стремиться к максимуму не стоит. Это может быть даже опасно.

**Тренировки для больных**

Поскольку возможности больных людей все-таки ограничены, прежде чем начинать занятия, нужно выяснить, какая нагрузка для них безопасна. Формула расчета максимального числа сердечных сокращений, о которой говорилось выше, в данном случае не подходит. К примеру, человек, страдающий ишемической болезнью сердца, занимается на уровне 70 процентов от максимума (по формуле для здоровых), и у него возникает приступ стенокардии. Значит, для него это уже пороговый уровень, а оптимальной будет нагрузка на 10-20% ниже. Появление болей в области сердца, неприятных ощущений, чрезмерной слабости говорит о том, что человек достиг максимального уровня и нагрузки надо прекращать.

## Разумная или безумная

Как всякое лекарство, физические нагрузки имеют противопоказания и опасность передозировки. Здесь важно уловить слово "разумная", потому что есть еще и безумная физическая активность.

Физические нагрузки небезопасны для людей с врожденными патологиями сердечно-сосудистой системы. Важно вовремя обратить внимание на опасные симптомы. Если появилась чрезмерная одышка, перебои в сердечном ритме, слабость, головокружение, в худшем варианте за грудиной боли, нужно немедленно прекратить нагрузки. **Чтобы не было неприятностей, лучше всего, перед тем как начинать какую-то физическую деятельность, пройти обследование у врача и выяснить, на что вы "годитесь".**

Юлия Борта



## ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГАСТРИТА

Здравствуй, уважаемая редакция. Мой совет для тех, кто уже успел заработать гастрит. Как говорит народная мудрость, гастрит заработали, язву наживем. И правильно. Ведь это по сути первый шаг к язве желудка. Чтобы избежать этого, я лечился вот таким способом. Зверобой (трава) - 20 г, тысячелистник (трава) - 20 г, чистотел большой (трава) - 10 г, ромашка (цветки) - 20 г. 1 ст. ложка смеси заливается стаканом кипятка, накрывается крышкой на 30 мин. и процеживается. Пить по 1 ст. 2-3 раза в день через 1 ч. после еды при гастрите с повышенной кислотностью.

Иван Чушкин, г. Саранск

## ИЗБАВИТ ОТ ЦИСТИТА

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Хочу предложить растительный сбор для лечения цистита. Этим сбором лечилась сама, и очень благодарна той женщине, которая подсказала мне этот рецепт. Мы вместе лежали в больнице по женской части. Солодка голая (корень) - 10 г, пырей (корневища) - 10 г, кукуруза (рыльца) - 10 г, береза (листья) - 10 г, толокнянка обыкновенная (листья) - 10 г. 1 ст. ложку смеси настаивают 6 час, залив стаканом холодной воды, кипятить на слабом огне 15 мин. и процедить. Отвар выпивают в течение дня за несколько приемов.

Ольга Деменко, г. Волгоград

## СРЕДСТВО ОТ БЕССОННИЦЫ

Здравствуй, уважаемая газета. Когда меня начинает мучить бессонница, я завариваю травяной сбор. Листья перечной - 30 г, трава пустырника - 30 г, корневище валерианы лекарственной - 20 г, шишки хмеля обыкновенного - 20 г. Взять 10 г смеси, залить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, охладить, процедить и довести до количества настоя холодным кипятком до первоначального объема. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении и бессоннице.

Анна Егозина, г. Пенза

## ЛЕКАРСТВЕННЫЙ СБОР ТРАВ ПРИ БРОНХИТЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда-то в детстве я сильно простыла. Мой кашель перерос в бронхит, с которым я лежала в больнице. Меня вылечили, но после этого бронхит стал моей постоянной болезнью. Я заболела с периодичностью раз в три месяца. И это продолжалось до тех пор, пока я не обратилась к народным методам лечения. Мне посоветовали травяной сбор. Мать-и-мачеха - 2 части, трава душицы - 1 часть, цветки ромашки аптечной - 2 части. Две столовые ложки измельченной смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в термосе в течение 5-6 ч. процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Елена Никулина, г. Н. Новгород

## ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ АППЕТИТА

Здравствуй, "Семейный лекарь". Как-то после болезни я очень сильно похудела. При этом у меня никак не восстанавливался аппетит. И я начала сильно худеть. Врачи говорили, что если я не начну нормально кушать,

то моя худоба перерастет в дистрофию. Но мне никак не удавалось заставить себя есть. И мне посоветовали попить лекарственные травы. Рута пахучая (трава) - 2 части, дягиль (корень) - 1 часть, шалфей (листья) - 1 часть, золототысячник (трава) - 2 части. 3 ст. ложки смеси напаривают на ночь в термосе или духовке в 3 ст. кипятка. Напар пьют по 3 раза в день. И аппетит восстановился, я набрала нормальный вес, и теперь чувствую себя совершенно здоровым человеком.

Виктория Кулагина, г. Екатеринбург

## ПРИ ЯЗВЕННОМ СТОМАТИТЕ

Здравствуй, любимая газета. Хочу посоветовать свой метод лечения стоматита. Для этого понадобятся некоторые лекарственные травы. Аир (корень) - 3 части, щавель конский (корни) - 1 часть, роза (лепестки) - 4 части, подорожник большой (листья) - 2 части, дуб (кора) - 2 части. 3 ст. ложки смеси заваривают 1 л кипятка, настаивают 30 мин. Принимают по 2 ст. ложки 7 раз в день с одновременным полосканием рта при язвенном и афтозном стоматитах.

Сычкова Дарья, г. Самара

## ЧТОБЫ СОЛИ НЕ ОТКЛАДЫВАЛИСЬ

Привет, «Лекарь». При моей сидячей работе очень непросто было сохранить здоровые суставы. И они действительно стали у меня, что называется, застывать. Начали откладываться соли. Если бы я вовремя не начала лечение, не известно, во что все это переросло. А в качестве лекарства я использовала травы. Таволга (цветки) - 10 г, грыжник (трава) - 10 г, толокнянка обыкновенная (листья) - 15 г, бузина травянистая (корни) - 10 г, василек (цветки) - 10 г, горец птичий (трава) - 10 г, хвощ (трава) - 10 г, кукуруза (рыльца) - 15 г, фасоль (створки) - 15 г, береза (почки) - 15 г. 2 ст. ложки смеси заливают с вечера 1 л сырой воды, настаивают ночь, утром кипятят 5-10 мин. и выдерживают 30 мин., процеживают и отжимают. Дозировку в теплом виде выпивают за сутки в 6-7 приемов.

Алла Шишкина, г. Уфа

## СБОР ЛЕЧЕБНЫХ ТРАВ ЛЕЧИТ КАШЕЛЬ

Приветствую вас, уважаемая редакция и читатели лечебной газеты. У нас в семье для лечения кашля берут цветки первоцвета, листья мать-и-мачехи, корень девясила и солодки голой в равных пропорциях. 1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3-4 раза в день после еды. Этот рецепт помогает и при кашле, трахеите, бронхите.

Ирина Глазкова, г. Вологда

## БОЛИ И ОПУХОЛИ В ПЕЧЕНИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! При болях в печени и опухолях ее надо четверть стакана хорошего прованского масла смешать с четвертью стакана сока грейпфрута. Пить это надо на ночь, не раньше чем через два часа после еды, предварительно сделав клизму, чтобы очистить желудок. Потом лечь в постель на правый бок. Утром повторить клизму. Это можно повторять через четыре-пять дней снова, по мере надобности.

Наталья Зубарева, г. Саранск



Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## ЧИСТОТЕЛ ОТ АДЕНОИДОВ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Помогите 12-летней дочери! Ей три года назад делали операцию по удалению аденоидов, но они у нее снова растут. Сейчас у нее аденоиды II степени. Нужно снова ее оперировать. А может быть лечить ее по-народному? Подскажите как.

**Харитонова Ольга, г. Ульяновск**

Не надо делать дочери вторую операцию по удалению аденоидов. 1 ст. л. чистотела или листьев лопуха залейте стаканом воды, вскипятите, дайте настояться и пускай ребенок полощет этим настоем и по глоточку пьет. Приучите дочку в холодную пору дышать только носом. Разговаривая, тоже пусть носом набирает воздух. Холодного не пить. Хорошо полоскать горло кипяченой водой с солью, содой и йодом (0,5 л воды, 1 ч.л. соли, 1 ч.л. соды и 12 капель йода).

## ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЕ СПАЙКИ, ПОЛИПЫ, ФИБРОМЫ, КИСТЫ

Здравствуй, уважаемая редакция "Семейного лекаря"! После операции у меня образовались спайки. Скажите, пожалуйста, можно ли народными средствами как-то избавиться от них?

**Заранее благодарю, Наталья Кашина, г. Уфа**

Нарезать 50 суставчиков золотого уса и настоять в 0,5 л водки 10 дней, процедить. Утром (натощак), за 40 минут до еды в 30 мл воды накапать 10 капель настойки и принять внутрь. Вечером за 40 минут до еды повторить прием в той же дозировке. Назавтра принимать по 11 капель на прием, на третий день - по 12 капель. И так за 25 дней довести до 35 капель на прием.

Затем начинать снижение, убавляя по одной капле на прием в день. За 25 дней мы вернемся на исходные позиции, т.е. по 10 капель на прием. Начиная с третьего курса, перейти на трехразовый прием, по той же схеме.

Обычно нужно пройти не более пяти курсов. После первого и второго курсов сделать перерыв по одной неделе. После третьего - все последующие проводить с перерывом между курсами в десять дней.

Для лечения послеоперационных спаек, полипов, фибром, миом и кисты яичников применять в сочетании с приемом гомеопатического препарата ТУЯ 30 (три раза в день - один раз в две недели). ТУЮ принимать по 6 крупинки под язык до полного рассасывания, за 40 минут до еды.

## КАМНИ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

Здравствуй, уважаемая газета. У меня сначала были камни в почках, а теперь они перешли в мочевой пузырь и там застряли. Что мне делать? Подскажите, пожалуйста какой-нибудь рецепт, чтобы

вывести их. Каким народным способом можно избавиться от камней в мочевом пузыре?

**Заранее благодарю, Ю. Горюнкова, г. Саранск**

Отвечает православный целитель-травник В.ЧЕРКАШИН:

- Камни в почках и мочевом пузыре доставляют много боли, неприятностей. Зачастую избавиться от них можно лишь хирургическим путем. Но, своевременно посоветовавшись с врачом, иногда еще не поздно прибегнуть к растениям-целителям.

Семя льна принимайте утром перед едой по чайной ложке. Курс лечения 2 недели, перерыв 1 неделя, затем повторить.

Шафран. 2 чайные ложки порошка на стакан кипятка, настоять до охлаждения, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Сухоцвет. 6 чайных ложек травы на 3 стакана кипятка, настоять 1 час, пить по 3 стакана в день между едой.

Пестушки. 1 чайная ложка травы на стакан кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить утром натощак за полчаса до еды.

Цветки липы мелколистной. 2 столовые ложки на 2 стакана горячей воды, кипятить 10 минут, пить на ночь 1 стакан.

Лист брусники или медвежьего уха, или земляники. 2 чайные ложки на стакан кипятка, настоять 10 минут, пить по полстакана 2 раза в день между едой.

Готовьте пищу на оливковом масле, ешьте больше лимонов и клюквы. Вашим любимым мясным блюдом должно стать следующее. Печень и почки свиные - по 50 г, рис - 100 г, вода - 200 г, имбирь - 2 г, масло, соль, вино сухое, сахар по вкусу. Все варить на малом огне строго 14 минут, съесть блюдо в тот же день. Курс лечения - неделя, неделя перерыва, потом повторить.

## СРЕДСТВО ОТ АДЕНОМЫ

Здравствуй, уважаемая газета. Можно ли вылечить аденому народными средствами? Если можно, то как?

**Заранее благодарю, Николай Тимофеев, г. Ижевск**

Отвечает целитель-травник В.ЧЕРКАШИН:

Аденома предстательной железы встречается у мужчин обычно после 50 лет. Больная аденома сдавливает мочеиспускательный канал, затрудняет опорожнение мочевого пузыря. Какими средствами народной медицины лечат аденому?

Корневище имбиря. Глотая ежедневно перетертый порошок имбиря на кончике ножа, запивая водой, вы улучшите свое состояние уже через несколько недель. Заодно избавитесь от полового бессилия, улучшите свое пищеварение, а также память.

Корень лакрицы. Одна столовая ложка измельченного в порошок корня на 0,5 л воды, кипятить 10 минут. Остудить, процедить, пить по рюмке перед едой.

Корень лопуха. Приготовление и применение - как с лакрицей.

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).



# Ваш малыш ВДРУГ ЗАБОЛЕЛ

Окончание. Начало в предыдущем номере.

В семье, где заболел ребенок, должны сохраняться мир и спокойствие. Все скандалы в этот момент должны уйти. Помните, что это создает неблагоприятные дополнительные страдания для малыша, отягощает его состояние.

Как быть, если состояние ребенка таково, что требует стационарного лечения, а родители иногда не соглашаются? Здесь опять-таки повторю слова святителя Феофана Затворника: "Отвращение от лекаря и лекарств - это Богу укор!". Поэтому нужно слушаться докторов. И когда посоветуют прибегнуть к стационарному ле-

чение, может быть, негативное предубеждение по отношению к медикам, и все направить на главное: на помощь страждущему ребенку

**Очень важен пятый момент.** Когда приходишь в квартиру заболевшего ребенка, обращает на себя внимание то, что в квартире форточки стараются максимально "запечатать" - это неправильно. Помещение надо проветривать, ибо для борьбы с возбудителем, вызвавшим заболевание,

ные вирусы, поэтому помещение требует постоянной аэрации, т.е. постоянного обновления воздуха с нормальным содержанием кислорода и как бы просеивания, разведения того инфекционного начала, которое концентрируется вокруг больного. Заболевшего малыша можно дополнительно накрыть, но проветривать помещение нужно обязательно.

**Следующий, шестой, момент.** При высокой температуре ребенок очень сильно потеет. Необходимо как можно чаще менять не только нательное белье, но и простыни, на которых он лежит. Тельце малыша можно даже дополнительно протирать водой комнатной температуры для того, чтобы с поверхности кожи убирать продукты окисления, которые через поры выделяются и находятся на поверхности кожи. Это будет облегчать состояние больного и удалять негативные явления, раздражение на коже, явления потницы, (если это маленькие дети) гнойничков и прочего.

**Ко всему сказанному следует добавить еще одно замечание, то, о чем порой забывают родители, или о чем не**

**знают, когда ухаживают за больным чадом.** Нужно следить за стулом. Хотя ребенок не кушает, стул должен быть обязательно ежедневным. Если такового нет, больному нужно обязательно поставить клизму. С чем это связано? Дело в том, что кишечник - это орган, в различных отделах которого идет не только всасывание всех элементов, необходимых для жизнедеятельности организма, но и вывод продуктов жизнедеятельности организма. Если вывод нарушается, то организм начинает как бы отравляться собственными шлаками, собственными продуктами выделения.

**Вот такие начальные рекомендации, которые необходимы в поведении родителей, когда дитя заболевает.** Все это мама, ожидая доктора, должна начать делать: проветривать помещение, протереть малыша, решить вопрос с очищением кишечника. Эти манипуляции ведут к определенным изменениям в состоянии больного. И когда мама расскажет об этом доктору, то это будет очень важным в прогнозе заболевания и, самое главное, - поможет ему для лечения и рекомендаций малышу.

Татьяна Костенко



чению, не следует пренебрегать этим. Ведь, чтобы предотвратить серьезные последствия, требуется определенная специализированная помощь, которую оказать на дому бывает практически просто невозможно. Поэтому нужно убраться свое само-

нужны не только энергия и микроэлементы, но обязательно нужен кислород. Больной, находясь в помещении, выдыхает очень много различных газов, которые образуются в результате окисления, плюс с выдохом выходят и болезнетвор-



# Уроки прошлого И НАСТОЯЩЕГО

Выходила в свет с 1992 года

Адрес: 105080, Москва, Казанский Богородицкий пер., д. 10

Летом 2001 года мне доводилось прикладываться в Дивеево к кровоточащей иконе Спасителя из села Державино. Но то, что мы увидели под Клином, на территории военного городка ракетной части, превосходило все границы ожидаемого. В комнате, где вот уже больше года мироточат все принесенные туда иконы, прикрепленная к двери полиграфическое изображение иконы Казанской Божией Матери кровоточит. Глазки Богородицы залеплены густой свернутой кровью. По рукаву и далее на Младенце Иисусе Христе пятна засох-



шей крови величиной с копейку и более. Ощущение такое, что это не просто кровавые слезы, а разбрызганная кровь по причине колотых ран из-за нераскаянных грехов наших. Под иконой прикреплена вата. На вате видна свежая кровь.

С нами был военный медик-полковник, раб Божий Александр. Позже по телефонному звонку от него мы узнали, что были произведены биохимические анализы, научно под-

тверждающие наличие на иконе человеческой крови.

С иконой Казанской Богородицы славная Русская история связывает страницы спасения нашего Православного Отечества во время польско-шведского ига. Тогда, во время смутного лихолетья список образа Казанской Богородицы с благословения святого патриарха Ермогена был передан из Казани Нижегородскому ополчению под предводительством кн. Д. М. Пожарского и К. М. Минина, после чего народному ополчению всегда сопутствовала победа. Поверженные иноплеменики бежали, надолго запомнив суровый урок истории. Казанская икона Божией Матери вела русских воинов к победе в Полтавской битве, вдохновила Кутузовскую армию в 1812 года, в 1941-м году спасла Москву, Ленинград был спасен после обнесения Казанской иконы вокруг города.

С Казанской иконой Божией Матери связаны и политические катаклизмы, которые принесли богоотступнические ветры гордой мировой истории. Эти шальные исторические ветры принесли беды и смерти. В 1904 году, когда украли дорогой оклад чудотворной иконы Казанской Богородицы, Россию потрясли революционные "землетрясения" и война с Японией.

## Божие

### предупреждение

Сегодня Божие предупреждение через икону Казанской Богородицы касается прежде всего нас, русских православных христиан за наше богоотступничество и попустительство иноплемennым в управлении нашего государства. Наши русские предки не для того веками проливали кровь, чтобы их потом-



ки вот так, запросто, отдали Русь Православную на растерзание врагам, позволяя и далее оболванивать "население" некогда Великой Православной Державы.

О событиях, которые последуют после этого знамения Божия, нам, грешным, остается лишь предполагать и по грехам нашим лишь смутно догадываться. Но каждое православное сердце знает, что кровоточащие знамения посылаются нам для последних вразумлений, на укрепление Веры Христовой.

В утешение добрая Валентина, хозяйка необыкновенной квартиры, где благодать Божия присутствует явно, позволила сфотографировать кровоточащую икону. Каково же было наше удивление, когда на фотографии Богородица выглядела с открытыми глазами.

**P.S. На Пасху закровоточила Иверская икона Божией Матери, которая еще до кровотечения Казанской слабо кровоточила прошлой зимой, а в Подмоскovie, в другом месте сразу после Пасхи закровоточила икона Владимирской Богоматери.**

А. Павлов, г. Клин  
Московской области



# Самый полезный фрукт

Недавно ученые решили выяснить, какой же фрукт самый полезный для организма.

В результате многолетних исследований каждому фрукту был присвоен свой номер, а точнее индекс. Этот индекс носит условное название "Дневная ценность" (ДЦ). ДЦ - это показатель энергетической и питательной ценности. Кроме того, в этом индексе было учтено наличие всех 9 веществ, которые жизненно важны для нашего организма.

Перед вами 11 сортов фруктов и ягод, получивших наиболее высокие оценки ученого жюри:

КИВИ 16  
ДЫНЯ 13  
КЛУБНИКА 12  
ЛИМОН 11  
АПЕЛЬСИН 11  
СМОРОДИНА 10  
МАНДАРИН 9  
АНАНАС 5  
БАНАН 4  
ЯБЛОКО 2  
ГРУША 1

Теперь остановимся на каждом фрукте подробнее. Безусловно, яблоко - самый популярный российский фрукт. В чем его секрет? В абсолютной всесезонности. А для тех, кто страдает лишним весом, это просто незаменимый про-

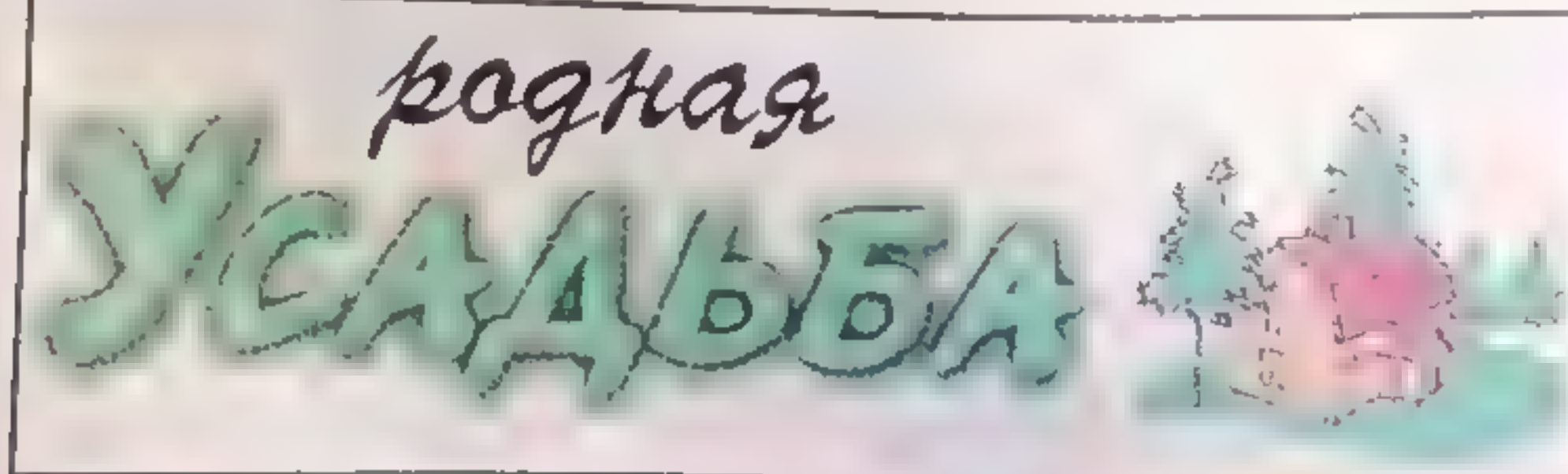
дукт. Ведь именно яблоко способствует быстрому насыщению и приглушает чувство голода. Если же вы больше любите груши, выбирайте зеленые, слегка незрелые плоды - в них содержится большое количество клетчатки.

В киви и апельсинах мы ценим витамин С. Кроме того, апельсин насыщен минеральными и ароматическими веществами. Оно наполняет нас энергией и повышает жизненный тонус. А киви славится витаминами группы В, минеральными веществами и клетчаткой.

Ананасы содержат витамины С, В1, В2 и каротин. А еще органические кислоты, пектиновые и ароматические вещества. Если вспомнить о том, что ананас способен сжигать лишний жир в организме, этому фрукту просто не будет равных.

В зрелых плодах бананов содержится до 19% сахара, витамины С, В1 и А, а также до 2,2% крахмала.

Осенью не пропустите дыни и арбузы. Дыня насыщает организм фосфором, натрием и фолиевой кислотой. Арбуз - белком, железом и витаминами.



Какие материалы только не используются на даче... В последние годы широкое распространение у нас получили 1,5 и 2-литровые бутылки. Дачники и не только находят им самое разнообразное применение. Возможно кто-то уже пробовал делать из них "микрорарник". Попробуйте и вы, конечно, с помощью нашей газеты.

Бывает, что в начале осени вдруг зацветают некоторые плодовые деревья (чаще вишня, слива) и ягодные кустарники (жимолист, калина). Иногда даже образуются завязи, но созреть они, конечно, не успевают. И хоть цветков бывает немного, все равно такое явление вызывает закономерную тревогу: не отразится ли оно на предстоящей перезимовке и урожае будущего года? Всю необходимую информацию об этом вы можете найти в нашей газете. А еще масса полезного и нужного о незаменимой фасоли, осеннем сельдерее и заболеланных деревьях читайте в "Родной усадьбе".



На самом деле приготовить для себя деликатес очень просто. Для этого достаточно купить такой субпродукт, как говяжьи мозги, пожарить их или сварить. Выбирайте сами из наших рецептов.

Рыбу можно мариновать горячим и холодным способом, причем в домашних условиях. Для этого подходит практически любой ее вид. Вы узнаете рецепт рыбы, просоленной "под лососину" и о малосольной рыбе.

Оригинальная диета доктора Квасневского основана... на употреблении жирных продуктов, таких как сало, молоко со сливками, сметана. Он считает, что эффективнее употреблять два-три раза в день сытную пищу, чем морить себя голодом и лишать ужина. О том, есть ли результат при таком "голодании", читайте в новом номере газеты.

Виктор Рыбин в рубрике "Рецепт от звезды" предлагает приготовить мужчинам куриные крылышки к пиву. Приятного аппетита!



# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Многие лекарственные растения при сопутствующих заболеваниях обладают явно выраженным побочным эффектом. Поэтому прежде чем приготовить лечебный настой, отвар или мазь, убедитесь, что у вас нет противопоказаний к приему данного растительного средства.

**Аир** противопоказан при повышенной секреторной функции желудка. Сок из свежих листьев алоэ противопоказан при воспалении почек и мочевого пузыря, геморрое, маточных кровотечениях. Арония (рябина) черноплодная противопоказана при пониженном давлении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при повышенной свертываемости крови.

**Настой березовых почек** может вызвать раздражение почечной ткани. Бессмертник повышает кровяное давление, поэтому при гипертонии его лучше не принимать.

**Девясил** при заболеваниях почек вводят в сборы только в небольших дозах. **Донник** при длительном употреблении вызывает головокружение, головные боли, тошноту, рвоту.

**Зверобой продырявленный** нельзя применять при высокой температуре, гипертонии, а его длительное использование приводит к снижению потенции у мужчин.

**Калина** не применяется при подагре. От **клюквы** следует воздержаться при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Ламинария сахарная (морская капуста)** не употребляется при любых формах нефрита и различных аллергических заболе-

ваниях. Левзею (маралий корень) не применяют при гипертонии и повышенном давлении глазного дна. Лук репчатый противопоказан при патологии почек, печени, острых заболеваниях желудка.

**Мелиссу** не назначают при гипотонии. Можжевельник не применяют при острых заболеваниях почек.

**Пастушья сумка** противопоказана при повышенной свертываемости крови. **Подорожник большой** не назначают при гастритах с повышенной секреторной функцией желудка. При продолжительном приеме **со-**

**лодки** наблюдается повышение артериального давления, нарушения в половой сфере, задержка жидкости, вплоть до появления отеков.

**Тимьян** ползучий не назначают при болезнях почек, печени, желудка, атеросклерозе сосудов сердца и головного мозга.

**Шалфей** противопоказан при острых воспалительных процессах в почках.

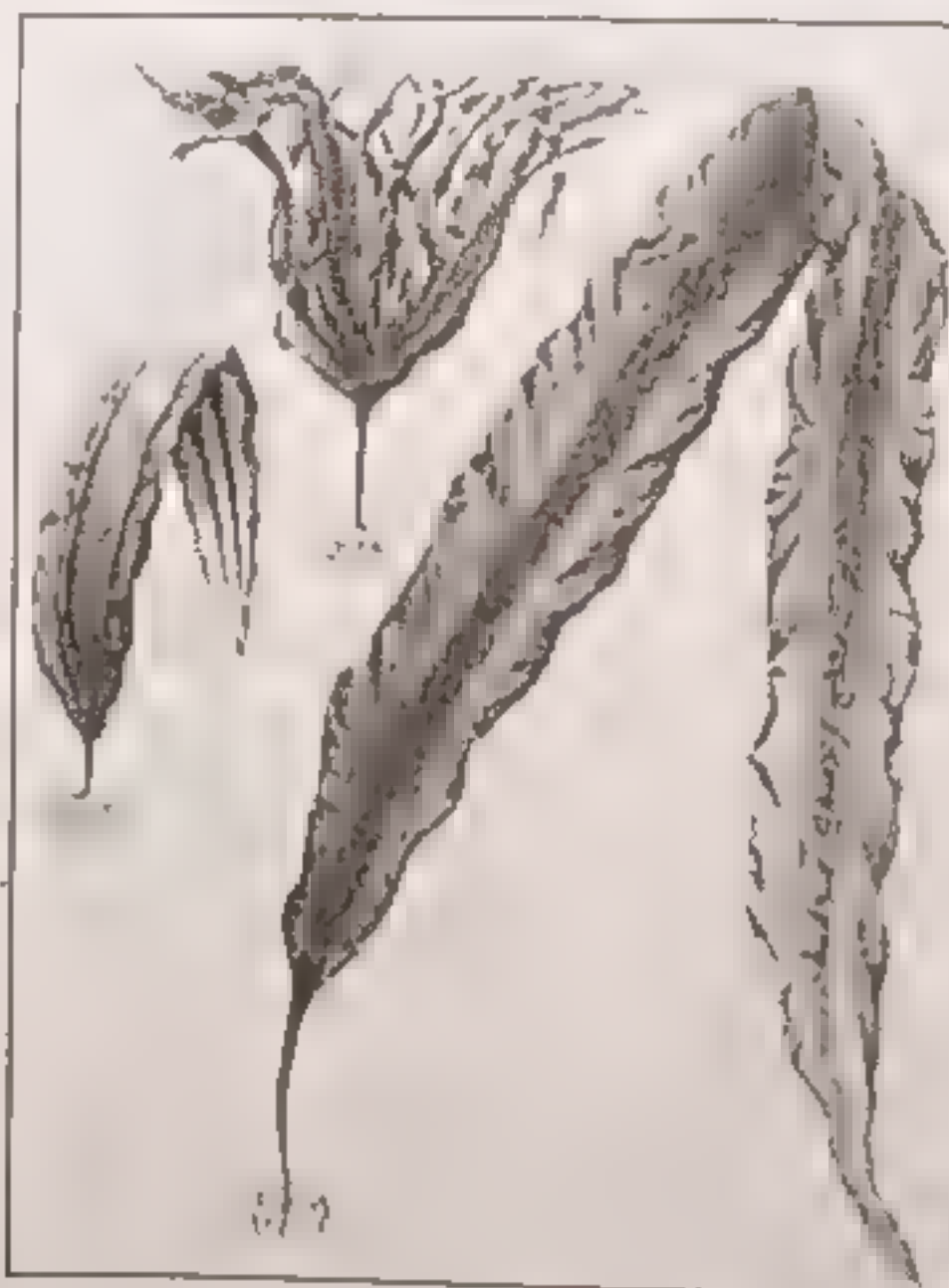
Некоторые лекарственные растения содержат ядовитые и сильнодействующие вещества. Применять их следует с особой осторожностью, точно соблюдая рекомендации врача и точную дозировку.

Например, при передозировке такого ядовитого растения, как **ясменник душистый**, возможны не только рвота, головная

боль и головокружение, но даже смертельный исход. В **семенах абрикоса** содержится ядовитый амигдалин. Если съесть более 20 г семян (обычно их извлекают из расколотых косточек, остающихся от съеденных плодов), можно получить тяжелое отравление.

Категорически запрещен прием внутрь **дурмана**. **Сенна (листья)**, принятая в больших дозах, вызывает желудочные колики. С опасностью отравления связано применение и таких растений, как **крушина ломкая, полынь горькая, рододендрон золотистый, черемица белая**. **Отвар дубовой коры**, принятый в больших количествах, вызывает рвоту. Не рекомендуется поить отваром дубовой коры детей.

Вообще при лечении



детей лекарственными средствами постарайтесь придерживаться следующих правил:

Перед началом лечения обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Во время консультации расскажите обо всех, даже малозаметных жалобах ребенка и о заме-

ченных вами тревожных симптомах.

Не увлекайтесь многосложными сборами. В сборы, предназначенные для ребенка, достаточно включать не более 2-4 трав.

При появлении у ребенка после приема препарата тошноты, рвоты или зуда прием препарата следует сразу же прекратить.

Ни в коем случае не давайте ребенку препараты, в состав которых входят ядовитые растения.

При беременности нельзя применять сок алоэ, настойку барбариса, девясил, душицу, петрушку огородную (кудрявую), ревень тангутский, руту, папоротник, пижму. Только по назначению врача следует принимать барвинок, будру, бузину, дымянку, мыльнянку, наперстянку, родиолу розовую (золотой корень), спорынью, хмель. Строгого соблюдения дозировки требуют такие растения, как адонис, арника, багульник, льнянка, окопник, тысячелистник, чистотел.





# Малыш

Первый опыт похода в баню с малышом у нас был, когда Феде было 1,5 месяца и мы наконец-то переехали на летнюю дачу. К этому времени мой сын был уже хорошо знаком с водой и любил холодные обливания.

В нагретую баню его занесли на 15 минут, из них 3-4 он лежал на груди у папы на полке, потом минут 10 он плавал в прохладной ванночке (с температурой примерно 36 градусов). После обливания холодной водой он с большим аппетитом покушал мамино молочко и заснул около бани в коляске, предоставив родителям почти три часа на баню и отдых. Главное - настроение ребенка и никакого насилия. Если он не в духе или напуган, то мы заменяли баню на ванночку и обливание, которое он очень любил и радовался ему в любое время.

На следующий год мы повторили наш банный опыт. В это время Феде было чуть больше года, и по-прежнему, главное было - не напугать его темнотой и жаром бани. Плохие помощники при первом посещении бани - дети этого же возраста или старше, которые или уже боятся или в первый раз идут в баню.

Мы допустили сразу обе ошибки, во-первых, взяли с Федей в баню его двоюродного братика Алешу, которому было 2 с половиной года. Расчет был прост - малыши будут играть друг с другом. Во-вторых, внесли в баню детей на руках. С одной стороны, мамы руки - защита, с другой - насилие. Ребенок должен войти сам, мама лишь держит его за руку и приглашает в баню. Там душно,

жарко и сумрачно.

Ребенок доверяет, если мама приглашает его с собой, должно быть, там не страшно. У него есть выбор - идти или не идти, на руках этого выбора нет. Заголосил один, и тут же взвыл второй. Успокоить их было невозможно. После этой неудачи мой малыш долго не хотел заходить в баню.

Когда Федору исполнилось два года, первая летняя баня у него началась с подготовки. Они с отцом таскали воду в баню (разумеется, кто таскал, а кто и мешал), рубили дрова, топили печь. Федя видел, что в бане не жарко, а приятно-тепло, видел, как горели дрова в печи, чувствовал, как становится все теплее... Жарко. Вместе с папой они на-

рвали волшебной травы (крапивы, чистотела, мяты) и заварили ее в большом тазу, приготовили березовые веники. После такой тщательной подготовки мой малыш в баню просто летел. Для него это было игрой.

Сначала на полке с папой он воевал веником, потом они с визгом выбегали на улицу и прыгали в большую бочку с водой. А еще в бане есть ванночка, правда, плавать в ней уже нельзя - тесно, но зато можно плескаться и пускать кораблики. А если плеснуть на каменку волшебной водой, то раздастся громкий пш-ш-ш-ш и вкусно запахнет травами. А потом - чай со вкусными булочками и спать.

Наступила осень, дачный сезон был окончен.

## И БАНЯ

**Мы не раз писали о чудесных банных процедурах. И вот многих родителей, любителей баньки, заинтересовало, можно ли с собой в парную брать своего маленького малыша. Вот вашему вниманию опыт одних родителей.**

Теперь мы ездили в зимнюю баню. Федор был уже достаточно большой - ему было уже два с половиной года и он ходил с нами во взрослую баню, где у нас существовал уже целый ритуал: сначала надо одеть шерстяную шапочку и идти в парную, потом - натянуть плавки и бегом босиком под горку купаться в речке, потом чай с травами... и все с начала, насколько хватит сил. И никакого насилия ни над собой, ни над ребенком. Хочешь париться - парься, хочешь купаться - купайся в свое удовольствие, все на здоровье! И Федину радость не портит даже очень неприятная процедура мытья головы.

Так и бегаем мы - осенью - по сухой листве, зимой - по снежку, весной - по первой травке... Так что решайте сами. И не забудьте проконсультироваться с детским врачом.

О. Тарасова



# УХОД ЗА ЗДОРОВЫМИ ЗУБАМИ

Чистка зубов - это основной и самый доступный метод профилактики кариеса. С раннего детства необходимо приучать детей к этой процедуре и даже малышам, у которых только появились первые зубки, это является необходимостью. Если у вас эта процедура проходит только дважды в день и вы при этом затрачиваете менее 5 минут - то считайте, что вы почти ничего этим не достигаете.

Чистить зубы нужно тщательно, не спеша и как бы выметая из межзубных и с жевательных поверхностей все остатки пищи и при этом убирая налет, который сконцентрирован с внутренней стороны, между зубами и с лицевой - у самых десен.

Самым первым наши зубы достает кариес, начинающийся на жевательной поверхности. В межбугровых щелях происходит большая концентрация разлагающихся остатков пищи, что и вызывает повышенное скопление микробов.

Ворсинки щетки проникнуть туда не в состоянии и поэтому уже есть необходимость посетить стоматолога. Врач заливает клеевой пастой это пространство и тем самым навсегда перекрывает это гнездилище. У нас эта процедура носит название герметизации фисур. Делается она один раз и в дальнейшем необходим только внимательный контроль.

По мере прорезывания зубов и уплотнения зубного ряда кариозное поражение настигает зуб на боковых его поверхностях. Этот вид кариеса, как правило, появляется позже и чем плотнее стоят зубы, тем более в зрелом



**"На фоне предсказаний политиков и астрологов даже прогноз врача выглядит не столь уж мрачно".**

**Георгий Ратнер**

возрасте он нас достает. Дело в том, что ворсинки любой щетки не могут собой раздвинуть зуб и вычистить оттуда остатки пищи. Для чистки этих участков зубов необходимо применять межзубные уборщики (флосы), проще говоря специальные нити. Эту процедуру делать можно каждый день, можно реже: 1-2 раза в неделю. Аккуратно протрите нить между зубов и поступательными движениями протрите ею боковые поверхности зубов. Десну при этом старайтесь не травмировать. Не советую применять для этой цели обычные, швейные нитки. Во-первых они очень грязные и случайное трав-

мирование десны может привести к очень печальным последствиям в результате инфицирования последней.

Во-вторых, отрывающиеся волокна нитки застрянут между зубов и будут только способствовать лучшему гнездованию паразитов, от которых вы и пытаетесь защитить свои зубы. В неровном зубном ряду и при разворотных зубах площадь бокового соприкосновения зубов увеличена, что повышает возможность кариозного, причем более сильного, разрушения зуба. Родителям необходимо внимательно следить за ростом зубов у своих детей и при выявлении каких-либо отклонений от нормы, сразу же обратиться к

специалистам детских стоматологических клиник: врачам-ортодонтам.

Этим вы не только предотвратите неправильное развитие челюстей и сделаете улыбку своего ребенка идеально красивой, но и убережете его зубы от возможности возникновения кариеса на боковых его поверхностях. Существует еще одна неприятность, которая подстерегает нас. Это пришеечный кариес. Вид этого кариозного поражения возникает ближе к 30 годам и затрагивает в основном центральную группу зубов. Зубы на этом участке очень хорошо доступны при чистке и не имеют никаких щелей для скапливания и размножения бактерий. В чем же тогда дело, почему появляется этот вид кариозного поражения зубов? И самое главное, как его не допустить.

В стадии белого пятна, кариес еще обратим, т.е. вовремя принятые меры могут остановить кариозное разрушение зуба и почти полностью восстановить утраченные костные клетки. И еще одна особенность этого вида кариеса, он как правило сопровождается поражением десен.

Именно там находятся бактерии, которые в результате своей жизнедеятельности выделяют вредные для зубов вещества. Если вы заметите молочно-белое пятнышко на лицевой (вестибулярной) поверхности зуба, то непременно обратитесь к стоматологу. Покраснение - более ярко-красный цвет пограничной с зубом области десны, также должен стать для вас сигналом обращения к специалисту, врачу-пародонтологу.

**Олег Зыбин**





# Красота от природы

Вряд ли можно найти такую женщину, которая не хотела бы хорошо выглядеть. Решить эту непростую задачу можно с помощью различных косметических средств для ухода за кожей лица и тела. Но гораздо безопаснее пользоваться натуральной косметикой, которую дарит нам природа.

По наблюдениям специалистов, после 30 лет любая кожа, независимо от ее типа, нуждается в ежедневном тщательном уходе. В комплекс обязательных косметических процедур входит очищение, питание и увлажнение кожи. Очищать кожу лица рекомендуется 2 раза в день - утром и вечером, используя приготовленные на основе лекарственных растений лосьоны, отвары и настои. Увлажняющие кремы наносятся, как правило, по утрам, питательные - вечером.

## Лосьоны для очищения кожи

Прежде чем нанести на кожу маску или крем, кожу надо обязательно очистить. Для этого можно приготовить специальные лосьоны из лекарственных растений, которые обладают не только дезинфицирующими, но и лечебными, а также тонизирующими свойствами.

Для жирной кожи рекомендуются лосьоны:

Из петрушки: 20 г свежей петрушки залить 0,5 л ки-

пятка, настоять в течение часа и процедить.

При жирной коже старайтесь умываться горячей водой не чаще одного раза в неделю. По утрам ополаскивайте лицо холодной водой, а затем протирайте его кусочком льда из отвара трав - календулы, подорожника, зверобоя, мать-и-мачехи.

**Лучшее средство для очищения сухой кожи** - лосьон из ромашки: 2 ст

ложки ромашки лекарственной надо варить в 200 мл воды в течение 10 минут, после чего процедить, охладить и протирать лицо по утрам и вечерам.

## Маски для лица

Перед тем как наложить маску, надо умыться или протереть лицо лосьоном, после чего сделать паровую ванночку или на 2-3 минуты положить на лицо смоченную в горячей воде льняную салфетку. На кожу вокруг глаз маска не накладывается.

При сухой и нормальной коже для паровой ванночки используют смесь из взятых поровну (по 1 ст. ложке) Melissa, укропа, лаванды, ромашки, календулы и мать-и-мачехи. Растения кладут в большой сосуд с водой и ставят его на огонь. Когда вода закипит и начнет испаряться, надо приблизить лицо к сосуду на расстояние 20 см и находить-

ся в таком положении 15 минут, после чего промокнуть лицо салфеткой и наложить маску.

Свежесть и эластичность сухой и нормальной коже придают следующие маски:

Натереть 2 хорошо вымытые морковки средней величины, смешать с 1 яичным желтком и нанести полученную массу толстым слоем на лицо. Через 20-25 минут снять маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде. При регулярном применении эта маска хорошо смягчает кожу и разглаживает морщины.

При жирной коже для паровой ванночки рекомендуется брать равные части розмарина, шалфея, ромашки, цветков липы, листьев мяты, коры дуба, плодов дикого каштана, листьев вербы и березы. Хороший космети-



ческий эффект на жирную кожу оказывает маска такого состава:

Зверобой, листья щавеля, листья мать-и-мачехи, цветочные корзинки календулы измельчить в равных объемах, смешать

и залить кипятком в соотношении 1:2.

После кипячения отвар остудить. Пропитать отваром многослойную марлю и наложить марлю на лицо на 15-20 минут, после чего ополоснуть лицо теплой водой.

## Витаминные маски

Нашей коже, как и всему организму в целом, необходимы витамины. Сделать это можно с помощью витаминных масок. Витаминные маски можно наносить на лицо ежедневно.

Предлагаем вам порадовать свою кожу такими витаминными масками.

Из моркови: натереть морковь на мелкой терке, смешать с яичным белком, добавить 1 ч. ложку оливкового масла, немного крахмала, все тщательно перемешать и нанести на лицо и шею.

Из помидора: нарезать помидоры кружками, положить кружки на лицо и шею (накладывать лежа), сверху накрыть марлей.

Надежда  
Надеждина



# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ТАЛОЙ ВОДЫ

В одном из номеров вы упомянули о чудесных свойствах талой воды. Не могли бы вы более подробно рассказать о способах приготовления и о применении воды в лечебных целях.

**Алексей Носов, Саранск**

Издавна считалось, что употребление талой воды способствует омоложению организма. Свойства талой воды сохраняются до 12 часов. Получить талую воду можно, замораживая обычную водопроводную воду в морозильной камере холодильника.

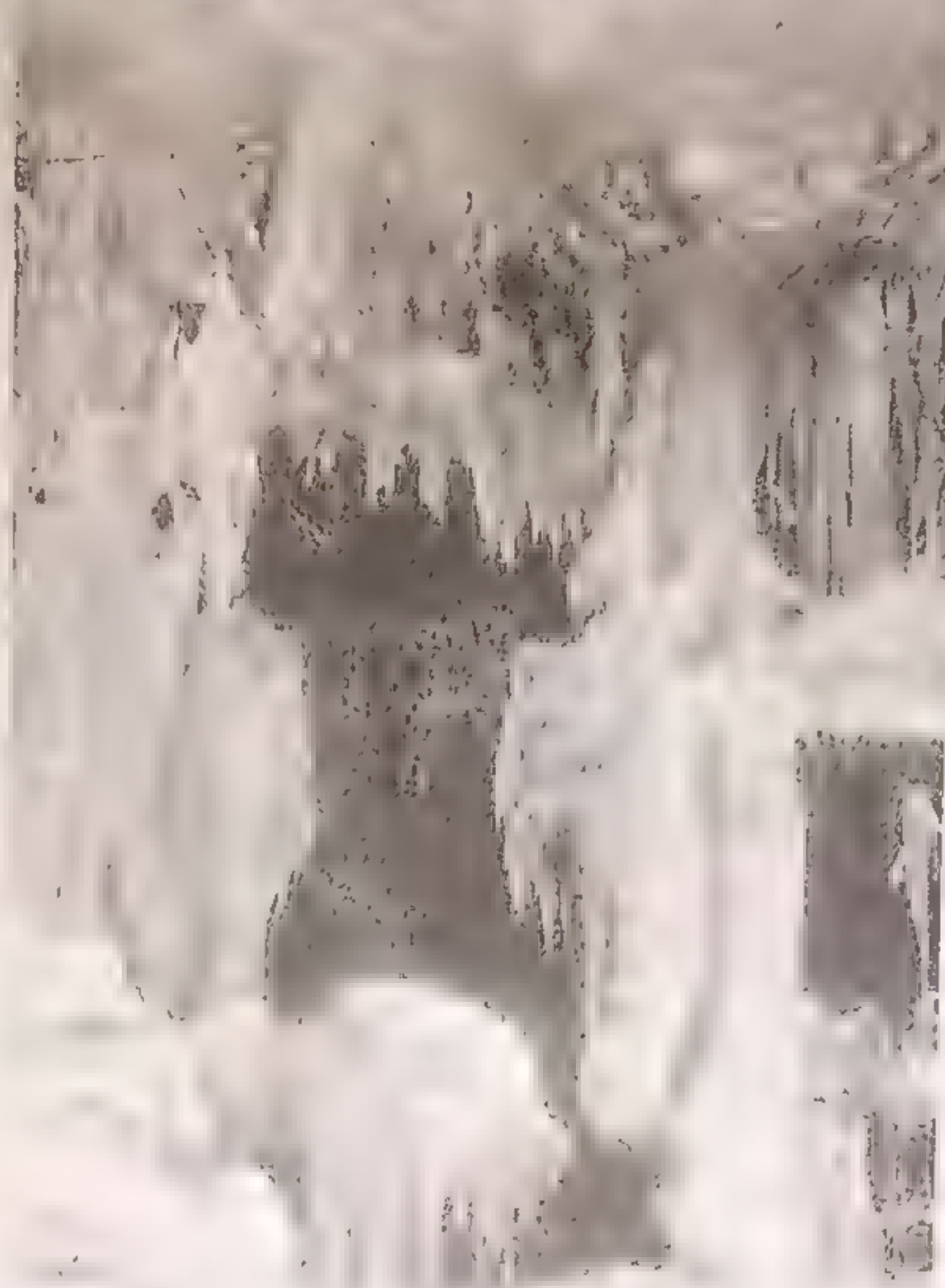
Тем, кто страдает от головных болей, гипертонии, тучности, а также всем, кто хочет продлить молодость и сохранить здоровье рекомендуют чаще пить талую воду. Такая вода обладает удивительными свойствами: благодаря ей куры дают вдвое больше яиц, коровы резко увеличивают надои.

**Используется для профилактики и лечения сосудистых расстройств:** применяют по 2-3 стакана холодной талой воды (можно с кусочками льда). Первый стакан выпивают рано утром за час до еды, остальные - в течение дня, за час до очередного приема пищи. Минимальная доза, оказывающая эффект, - 4-6 г талой воды на 1 кг веса. В ряде случаев дозу следует увеличить (если болезнь запущена, при ожирении, нарушении обмена веществ).

**Судя по всему, талая вода не только повышает физические ресурсы организма, но и замедляет процессы старения,** препятствуя уменьшению содержания воды в клетках, которое обычно происходит в старческом возрасте.

**Люди старше сорока лет отмечают, что употребление талой воды облегчает работу внутренних органов человека, воздействует на состав крови, что обеспечивает полноценную работу сердечно-сосудистой системы, нервной системы, нормализует работу мышц, улучшает общее самочувствие.**

Давая человеческому организму дополнительную энергию, талая вода снижает утомляемость,



позволяет обходиться меньшими, чем обычно, количеством пищи и продолжительностью сна, **замедляются жизненные процессы, особенно это проявляется в повышении сопротивляемости организма как вирусным заболеваниям, так и раку.**

**Восстанавливается иммунная система, оживляется и омолаживается организм.** Чем дольше человек будет пить талую воду, тем меньше ему требуется лекарств. Замечено, что и сама эффективность лекарственных препаратов, принимаемых с талой водой, резко возрастает. У прооперированных больных быстрее идет заживление ран и процесс выздоровления.

Люди, которые пьют талую воду во время голодания, практически не ощущают чувство голода.

**Полезно давать талую воду детям:** школьники, например, становятся более внимательными, сосредоточенными на занятиях, повышается работоспособность.

Эксперименты показали, что талая вода даже лечит мигрени, простуды, остеохондрозы, радикулиты, аллергии.

**Косметологи рекомендуют периодически протирать кожу на лице кусочками льда.** От этого упражнения кожа испытывает легкий шок, циркуляция крови улучшается, кожа начинает лучше снабжаться кислородом, стимулируются регенеративные процессы. Очень хорошо, если вы приучите себя умываться талой водой. Вы можете начать регулярно пить талую воду, приготовив её дома. По своим полезным свойствам такая вода ничуть не уступает природной талой воде.

Возможно, Вы не сразу ощутите результат её целительного действия на Ваш организм, так как должно пройти определённое время, пока произойдёт процесс полного замещения воды в тканях.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТАЛОЙ ВОДЫ

Вода сохраняет приобретенную структуру несколько часов, правда, теряет ее при нагревании. Но наибольшей биологической силой обладает только что растаявшая вода, когда в посуде еще плавают отдельные льдинки.

### 1. Самый простой способ:

Заморозить сырую воду в обычном холодильнике - налить кастрюлю или миску и поставить на лист фанеры или картона в морозилку. После замерзания вытащить и оставить таять при комнатной температуре.

### 2. Этот способ даёт возможность полностью удалить дейтерий:

Когда вода начинает замерзать, удалите только что образовавшуюся корочку льда. Это дейтерий, он замерзает в первую очередь.

После того как заледенеет основная масса воды, ополосните застывший кусок под краном струей холодной воды. Кусок должен стать прозрачным, так как вода удалит из льда вредные примеси. Далее растопите лёд и пейте полученную талую воду.

**Для большего эффекта можно воспользоваться двойным очищением.**

Сначала дать воде отстояться, затем заморозить. Дождаться, когда образуется тонкий первый слой льда. Этот лед удаляют - в нем содержатся некоторые вредные быстрозамерзающие соединения. Затем повторно замораживают воду - уже до половины объема и удаляют незамерзшую фракцию воды. Получится очень чистая и целебная вода.

Часто воду замораживают в виде обычных кубиков. Такие кубики добавляют в чай и даже в суп, и едят (или пьют) не дожидаясь, пока они растают. Хотя и нагреваемая, талая вода успевает оказать свое благотворное действие за счет короткого промежутка между таянием и употреблением.





## ОВЕН

Избегайте скандальных ситуаций с партнерами по браку. Воздержитесь от перемены местожительства, работы, привычных отношений. Не рекомендуются зарубежные поездки. Здесь возможны непредвиденные трудности, неприятные ситуации. Несчастных случаев ожидается больше, чем обычно. Об этом нужно помнить водителям автотранспорта, спортсменам и просто любителям острых ощущений.



## ТЕЛЕЦ

Телец преследует желание отдохнуть и развлечься. У молодых Тельцов возможно появление тайной романтической связи, идеальной любви, которая будет для них многое значить. Обостренное самолюбие может привести к потере контроля над собой. Особенно сдерживайте свои эмоции в конце недели, не обостряйте отношений с окружающими. 29,30 сентября противопоказаны все процедуры, связанные с сердцем, с суставами.



## БЛИЗНЕЦЫ

Возможно много путаницы и бюрократических проволочек в оформлении документов. Не исключены бесплодные переговоры, затягивания в решении вопросов. Общение с родственниками окажется полезным и плодотворным. Может родиться новая реальная идея, открывающая дальние перспективы. Конец недели чреват обманами. Будьте внимательны при проверке документов. Противопоказаны физические нагрузки.



## РАК

Раки могут потратить много времени и сил, но дела будут стоять на месте. К тому же многим Ракам придется возвращаться к старым делам, отыскивать пропавшие документы, прежних партнеров по бизнесу и т.д. Если Вы собираетесь в поездку или на отдых, тщательно проследите за съестными припасами. Среди них могут оказаться продукты, которые не пригодны к употреблению.



## ЛЕВ

Львы будут испытывать потребность побыть в одиночестве. Энергия звезд располагает к анализу своих переживаний, чувств, своего внутреннего мира. Многие имеют возможность избавиться от дурных привычек. Возросшая мнительность в конце недели заставит многих из Вас быть подозрительными, однако то, чего Вы опасаетесь, скорее всего, лишь результат Вашего воображения. Не рекомендуются никакие процедуры, связанные с ногами.



## ДЕВА

Постарайтесь быстро сориентироваться в меняющихся ситуациях. Не следует что-либо пытаться изменить. Ваша задача - встроиться в новые обстоятельства. Не задерживайтесь на тех делах, которые не удаются. На их место придут более перспективные предприятия. По возможности, избегайте работы с деньгами, иначе Вам не избежать финансовых проблем. Лучше, если Вы доверите ведение денежных дел надежному и опытному человеку.

## ВЕСЫ

Избегайте трат денег, которые Вам не принадлежат, будь то деньги родственников или общие деньги совместных предприятий. Хорошо использовать этот период для сбора информации, пополнения багажа знаний, повышения квалификации, расширения кругозора. Эти дни не предназначены для бурной активности, для принятия важных решений. Избегайте ярких источников света, не перегружайте зрение. В выходные дни постарайтесь не расстраиваться.



## СКОРПИОН

Скорпионов будут угнетать обязанности, ранее данные обещания. Стремление что-то изменить может привести к неожиданным выводам, у Вас появится шанс заняться необычной деятельностью. Хороший период для тех, кто занят благотворительностью, рекламой, журналистикой, творческой работой. Постарайтесь правильно воспользоваться своими связями, опытом, знаниями.



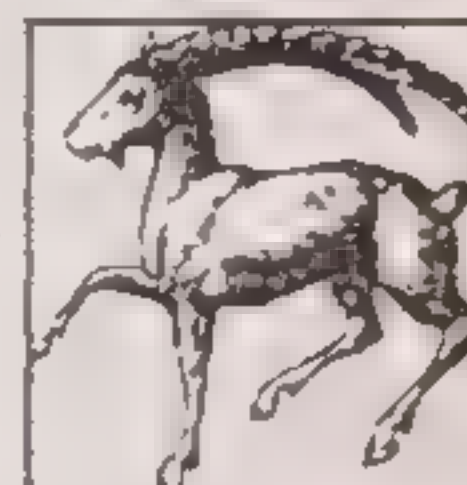
## СТРЕЛЕЦ

В деловых вопросах может наступить застой. Старые нерешенные проблемы выплывут на передний план. Увеличена вероятность проверок, контроля со стороны соответствующих органов. Сохраняйте мирные отношения с вышестоящими организациями, государственными службами. Сохраняйте внутреннее спокойствие и откажитесь от резких поступков.



## КОЗЕРОГ

Избегайте назойливых людей, которые стараются войти к Вам в доверие. Во всяком деле соблюдайте чувство реальности. Не дайте себя обмануть заманчивыми, но несбыточными перспективами. Особый интерес Козероги проявят к модной и красивой одежде, украшениям, красивым вещам. Экономьте свои силы, не тратьте их на бесполезные дела или чужие проблемы.



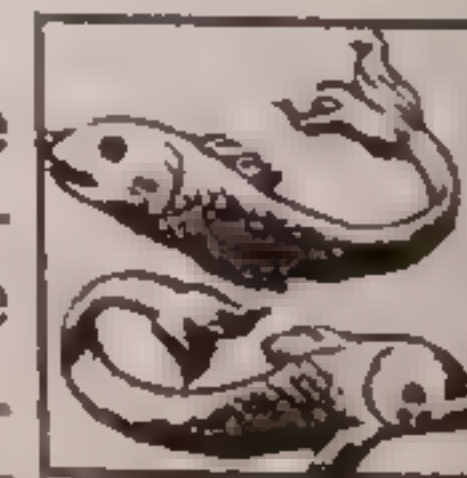
## ВОДОЛЕЙ

Хорошее время для реализации давно вынашиваемых планов. Участие в совместных предприятиях будет способствовать как укреплению Вашей репутации, так и возможности продвинуться в профессиональной сфере. С середины недели появится множество мелких дел, из-за которых не будет возможности заняться чем-либо значимым. Не рекомендуются поездки без особой нужды. Лучше этот период провести дома, занимаясь текущими делами, решением домашних проблем.



## РЫБЫ

У Рыб может проявиться стремление к занятиям, которые ранее не представляли никакого интереса. Не обсуждайте свои планы с малознакомыми людьми. Они могут воспользоваться Вашими идеями или Вашими финансами. Нежелательны жизненные перемены. Если Вам нужен компаньон, сотрудник, деловой партнер, наведите о нем предварительные справки, не поспешайте и рекомендации.





Закл. 8008  
Тираж 13150 тираж тиража номера 29012003  
Подписано в печать 06.06.2003  
Листов 10 00 фак-  
тически  
Источники информации: новости сайта Интернета  
в том числе фактически материалы газетных статей  
Распространение: коммуниски одел ЦД «Модна  
пресс» Цена свободная



## Академик В. Коптюг: «Спасти Человечество может наука»

С председателем Сибирского отделения Российской Академии наук Валентином КОПТЮГОМ в конце декабря в Новосибирске беседовала Наталья ЖЕЛНОВА. Ока- залось, что это стало последним интервью крупного ученого. 10 января нынешнего года он скоропостижно скончался в возрасте 65 лет.

фреона был создан для того, чтобы промышленники смени- ли поколение фреонов... По каждой из проблем надо по- больше знать, чтобы на что-то решаться. Вот очередная проб- лема - бедность. Если припод- нять жизненный уровень бед- нейшей части населения пла- неты, то ресурсов на всех не хватит. Тогда надо раз в 30 снизить потребление ресурсов в высокоразвитых странах с тем, чтобы человечество при- личнее жило в целом. Словом, загадка не простая. Спасение человечества требует макси- мального привлечения науки.

- Массовое вторжение в нашу жизнь компьютеров сде- лало отношения людей более динамичными: любая инфор- мация стала доступна каждо- му, пожелавшему ее узнать. Можно ли считать, что теперь ученым "море по колено" и они скорее решат основные проблемы человеческого вы- живания?

- А вы заметили, что благо- даря компьютерам началось движение от общества к инди- видууму? На Западе понимают, как это страшно, когда идет индивидуализация: каждый старается не поделить знани- ем с другим. Они очень опас- ются конкуренции и вообще не привыкли работать "кучей". Раньше было общение, а сей- час есть компьютер. Можно не ходить в библиотеку, не ездить на конференцию. Компьюте- ризация страшно ускоряет темп жизни. А как без обще- ния? Ученый без общения - это не ученый. Мы у себя, наобо- рот, ужесточили отбор талан-

дорогой продукт. Второе пред- приятие выпускает малогаба- ритные, суперчувствительные хроматографы. Подвешивают- ся эти приборы на штанге пе- ред бронетехникой и "вынюхи- вают" пластиковые мины на полметра под землей. Сейчас в



этом товаре заинтересованы таможенные пункты, следст- венные органы для обнаруже- ния взрывчатки и наркотиков.

Это каждый раз очень вы- сотехнологичные вещи, прорывные. На чем-нибудь простом сейчас не заработа- ешь, все уйдет на налоги, на транспорт...

- Отрадно слышать, что наука все-таки "крутит- ся", выживает.

- Нам удалось выжить за счет совместных пред- приятий, за счет грантов Сороса, Российского фон-

дел в России?" - ответил: "Не могу понять многих ваших ре- шений в ваших же реформах. Создали какие-то контрольные органы, которые бегают и вы- искивают копейки, обдирают людей налогами, хотя пропада- ет столько добра!" Я тоже не понимаю, почему бюджетни- кам сначала дают деньги, а по- том снимают налог. Сняли бы сразу и отдали без налога.

- Какие, на ваш взгляд, сейчас три основные беды об- щества?

- Глобальная проблема - это социальный диспаритет. За 30 последних лет диспари- тет в мире увеличился вдвое: на 20% наиболее обеспеченно- го населения приходится 20% беднейших слоев. 30 лет назад у нас в СССР он был 1 : 6, а сейчас в России - 1 : 30. В Мо- скве не очень ощущают, как живут люди на периферии. А живут они вообще страшно: у людей все уходит на питание. Никакой новой бытовой тех- ники, никаких "излишеств".

Общество раздавлено мо- рально! Возьмем последние выборы по Новосибирской области. В сельских районах 2/3 голосов были отданы за ЛДПР! Такого никогда здесь не бывало! Ни одного пред- принимателя люди не пропус- тили в Думу. Народ осатанел, стал жаждать сильной власти и порядка. Если бы Борису Николаевичу докладывали то, что есть на самом деле, я ду-

хоокеанского региона. В центральной части Китая не был 5 лет. Сей- час же я был просто по- трясен изменениями. Ра- зумная линия введения ры- ночных отношений и подь- ем производительности труда плюс управляемый процесс дали свои результаты. Мы же не учли, что в России боль- шинство товаров будет доро- же (даже при той же произво- дительности труда), чем в дру- гих странах.

- Почему?

- Во-первых, климат. В США тепло. А здесь? Наклад- ные на энергетику, на транс- порт увеличивают себестои- мость товара. У нас нет ши- ротных, незамерзающих рек, по которым можно было бы переплавлять товар до како- го-то побережья. Но раз этого нет, так и не надо в этом кон- курировать! Это надо оста- вить на усмотрение товаро- производителя... А вот за вы- сотехнологичную продук- цию надо бороться.

- Есть ли успехи у местной администрации в этих услови- ях?

- Появились большая твер- дость и определенность, хотя бессистемность еще пока со- храняется. По-видимому, она связана с бессистемностью на уровне правительства.

Я беседовал с одним юж- нокорейским бизнесменом о возможности организации со- вместных производств, пред- приятий. Он говорит: "У вас нестабильно. Страшновато... Мы лучше в Китай, хотя он и коммунистический. Какая у вас демократия? Вот когда вы, как мы, пару премьеров посадите на скамью подсуди- мых и они ответят за все сде- ланное, тогда я скажу: "Да, у вас есть демокра- тия..."

- Иностранный ка- питал вас поддержи- вает?

Авторитет Си-

Если раньше мы шумели,  
что нас посылают  
на картошку-капусту,

- Валентин Афанасьевич, расскажите, как выживают сибирские ученые? Каково сейчас ваше состояние?

- Состояние науки в России плохое. Связано это в первую очередь с экономическими причинами. Финансирование Сибирского отделения за пос- ледние 5-6 лет упало в 14 раз. На сегодня численность отде- ления сократилась с 55 до 37 тыс. человек. И все потому, что каждый день людям вну- шают, что теперь главное - бизнес, финансовая система. Одни уходят туда, где можно заработать. Другие уходят в местные администрации, тре- тьи уезжают за границу.

- Уход в администрацию - это неплохо. Пусть в верхах появляются люди науки, ко- торые помогут принимать бо- лее верные решения.

- Можно взять любой воп- рос и увидеть, что им занима- ется множество структур, ни- какой координации и ответст- венности нет, следовательно, и системы нет. Если наука при- несет туда системность, то это будет полезно. Выезд ученых за границу значительный, но не страшный для нас. Здесь по- казательно другое. За рубеж сейчас зовут молодых ученых по специальностям (например, биотехнология), которые сего- дня наиболее прибыльны для промышленности. Если уче- ные уезжают на месяцы, это ничего, кроме пользы, не при- носит: идет обмен информаци- ей, опытом... Выезд же на по- стоянное жительство тоже по- ка не бедствие, так как уехали всего две сотни ученых.

- Две сотни. Неужели не жалко?

- Мы так легко оцениваем течку кадров, потому что не знаем мощной системы подготовки кадров. Базовое образование за три года в вузах, потом молодые люди на спецкурс, на дипломе- нтские работы, или идут в науч-



- Мы так легко оцениваем эту утечку кадров, потому что у нас очень мощная система подготовки кадров. Базовое образование: два-три года в институте, потом молодые уходят на спецкурс, на дипломную работу, вливаются в научный коллектив. Они делают дипломную работу не в учебной форме - только для отчета, а как научную - для дела. Такая подготовка дает максимально прочный запас базовых знаний, плюс к этому мы учим главному - всю жизнь учиться. Если человек вышел из среды Сибирского отделения, то он может легко поменять даже специальность.

Те же, кто по контракту уезжал работать за границу на год-два, возвращаются и говорят: "Конечно, с точки зрения материальной нас там все устраивает. Но работать там неинтересно: специалисты зашорены, с высокой профессиональной зависимостью. Не привыкли выходить за пределы своей дисциплины". А наши наоборот - стремятся работать мультидисциплинарно. Некоторые из ученых ради образования своих детей стараются вернуться в Россию.

- Мир движется к 2000 году, в котором нам предрекают всякие катаклизмы, вплоть до полного уничтожения человечества. А что думают ученые? Заботит ли их это?

- Сейчас нас беспокоят глобальные проблемы человечества. Например, озоновые дыры, пока не совсем понятно их происхождение. ВПК предлагал даже ракеты с озоном запускать, чтобы залатать эти дыры. Смешно! Не поняв явления, невозможно выработать какую-то стратегию. Фреон заменить? Есть подозрение, что большой шум вокруг

Раньше было общение, а сейчас есть компьютер. Можно не ходить в библиотеку, не ездить на конференцию. Компьютеризация страшно ускоряет темп жизни. А как без общения? Ученый без общения - это не ученый. Мы у себя, наоборот, ужесточили отбор талантов. Человек написал статью - тут же выносит ее на семинар. Должен ответить на все вопросы, а если ему чего-то докажут, то исправить, иначе не подпишут статью в печать. Это наша форма общения.

- Знаю, что ученые - люди особые, "не от мира сего", и интерес к работе им важнее, чем плата за нее. Может

**Если раньше церковь была отлучена от государства, то теперь наука отлучена от государства.**

быть, вы не чувствуете никаких лишений?

- Как же не чувствуем! Можно иногда изловчиться и из проволок смастерить какой-то гениальный проект. Но это бывает редко. А сегодня инструментарий науки очень дорогой. Мы пытаемся зарабатывать сами, но редкое предприятие сегодня платит за хоздоговора. Если оно само без денег, ему не до новшеств, особенно оборонным предприятиям. Мы стали развивать прикладные направления, чтобы реализовать ранее сделанные достижения в коммерческих работах. К сожалению, сегодня в стране что ни произведешь, то себе в убыток, кроме некоторых вещей. Например, институт Добрецова. У него два совместных предприятия с зарубежными фирмами. Одно - по производству синтетических изумрудов и других полудрагоценных камней. Это действительно высокая технология и

прорывные. На чем-нибудь простом сейчас не заработаешь, все уйдет на налоги, на транспорт...

- Отрадно слышать, что наука все-таки "крутится", выживает.

- Нам удалось выжить за счет совместных предприятий, за счет грантов Сороса, Российского фонда фундаментальных исследований. Причем некоторые, например Институт ядерной физики, зарабатывают сами три четверти своего бюджета. Это мощный институт, он изготавливает технику промышленного характера, в том числе ускорители. Продаются свою продукцию по всему миру. Нам удалось, несмотря на сокращение бюджетного финансирования, удержать Сибирское отделение как систему. У нас 100 институтов, и нужно вместе выживать. Наша

сила - в маневренности.

У нас многие институты структурно подстроены под нынешнюю жизнь. А теперь еще надо перестроить сеть институтов. Что способно выжить, а что не способно. Лучше эти средства перебросить на те институты, которые адаптировались к современным условиям.

- О фонде Сороса говорят по-разному: одни - что он помогает нам, другие - что обкрадывает нас.

- Его фонд ведет себя довольно пристойно. Хотя мы научены горьким опытом и поэтому въедливы при составлении контрактов с зарубежными партнерами, к сообществу Сороса у нас претензий нет. Далее. Если он может на финансовых рынках заработать такие деньги и с радостью заниматься благотворительностью - значит, умный. Недавно он выступал по ТВ и на вопрос: "Как вы оцениваете состояние

экономики России? Народ осатанел, стал жаждать сильной власти и порядка. Если бы Борису Николаевичу докладывали то, что есть на самом деле, я ду-

**Если раньше мы шумели, что нас посылают на картошку-капусту, теперь сами их выращиваем. Причем не два дня в год!**

маю, что он бы вел себя по-другому...

- Но разве ему так трудно узнать истинное положение вещей?

- Здесь психологический аспект - страшно узнать, не хочется... А окружение этим пользуется. Даже Черномырдин не знает истинного положения, хотя ближе стоит и к промышленности, и к хозяйству, и к народу... Когда знаешь даже часть того, что происходит, тогда думаешь, что придется отвечать, если не удержишь власть. Если не скажешь, что "идет стабилизация, мы вот-вот выплывем..."

Следующие беды предельно ясны: коррупция и преступность.

- Кстати, как вы думаете, почему наш народ так легко и дешево покупается на обман?

- Чехов писал: "Русского интеллигента не поймешь, чего он хочет: то ли демократии, то ли осетрины с хреном..." К сожалению, много и плохого сделано руками интеллигенции. Наши новосибирские ученые старались вещи называть своими именами и прогнозировать развитие событий не на два года, а на много лет вперед. Переход к варианту копирования Запада и попытка ввести дикий рынок - это глупость, которая иначе, как катастрофой, кончиться не может. Я недавно был в Китае на встрече лидеров науки и технологии Азиатско-Ти-

вазии. Народ осатанел, стал жаждать сильной власти и порядка. Если бы Борису Николаевичу докладывали то, что есть на самом деле, я думаю, что он бы вел себя по-другому...

- Иностранный капитал вас поддерживает?

- Авторитет Сибирского отделения очень высок. И зарубежные партнеры

идут на создание здесь междunarодных научных центров. У нас полтора десятка таких центров. Мы создали систему выживаемости.

- Валентин Афанасьевич, какие у вас предложения по науке нашему президенту?

- Без образования и науки у России, да и у любой страны, нет никакого будущего.

Сейчас ученые формируют общесовременную концепцию устойчивого развития, которая по своей сути социалистична. И я отмечал, что Россия лучше всех стран в мире подготовлена к этому пути. У нас огромные ресурсы, у нас огромный промышленный и сельскохозяйственный потенциал. Менталитет общества способствует принятию этой концепции развития, и, кроме того, хотя мы и напороли ошибок, но довольно сильно продвинулись по социалистическому пути. И нам надо стать мировыми лидерами на новом пути. А суть его - в балансе экономического, социального развития и сохранения окружающей среды.

- Ваши предчувствия как ученого? В социально-политическом отношении...

- Я верю в то, что Россия все-таки возродится. И возродится она через введение нормального государственного регулирования с разумными элементами рыночных отношений. Но многое придется ломать в обратную сторону.



# СТАНКИ

## ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЕ

производства  
России, Германии, Италии

# СТАНОЧНЫЙ ИНСТРУМЕНТ

Консультации по выбору оборудования  
АСТРО

Тел. (095) 217-35-20, 217-35-69

ОКТАБРЬ

Концерн "ГАЗ-ВАЗ-УАЗ"

Волга ГАЗель  
Жигули УАЗ

АВТОЗАПЧАСТИ ДВИГАТЕЛИ  
СИГНАЛИЗАЦИИ, АНТИКОР, МАГНИТОЛЫ

Низкие цены!

# СТАНКИ

## металлорежущие КОМПРЕССОРЫ

Верстаки, шкафы,  
тумбочки инструментальные

Фирма "Вильмо"

Тел. (095) 195-6900,  
195-6936, 195-6903,  
195-6921

НПО "Вымпел"

# НЕРЖАВЕЙКА

## ЛИСТ, ТРУБА

от 0,5 до 6 мм.  
прокат цветной

Латунь, Медь, Бронза

тел: (095) 252-7575;  
тел/факс: (095) 252-7188, 252-7532.

АГРО-3  
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

Тел. (095) 161-5073, 161-4263  
Факс: (095) 161-4211, 161-4391

# ПЕКАРНИ

от 200 до 2000 кг в смену

- тестомесы
- тестостолы
- расстойные шкафы
- просейватели
- формы
- листы
- печи
- запчасти
- и др.

# ПОДОГРЕВАТЕЛИ (БОЙЛЕРЫ)

ВОДО-ВОДЯНЫЕ И ПАРОВОДЯНЫЕ  
ВСЕХ ТИПОРАЗМЕРОВ  
ДЛЯ СИСТЕМ ОТОПЛЕНИЯ  
И ГОРЯЧЕГО ВОДОСНАБЖЕНИЯ,  
ОТВОДЫ, ФЛАНЦЫ, ЗАДВИЖКИ  
ПРЕМИРОВАНИЕ ПОСРЕДНИКОВ  
ПРИНИМАЕМ СТАРЫЕ БОЙЛЕРЫ



АООТ "ПРОМЭНЕРГО"

125257, Москва, Огородный пр., д. 5;  
тел.: (095) 219-7871, (095) 218-4284

# ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ

# КАМАЗ

Постоянно в наличии  
полный ассортимент  
запчастей, ремкомплектов и агрегатов.  
Отгрузка ж/д транспортом  
в любой регион СНГ

Тел.: (095) 333-78-31, 232-00-29,  
116-76-11. Факс: (095) 117-17-55.

# ПОЛИОЛТО

ЦЛРР-АВ  
№00025947

# АВТОДИН

# МАЗ

АВТОМОБИЛИ, ПОЛУПРИЦЕПЫ  
НИЗКИЕ ЦЕНЫ  
ПРИНИМАЕМ К ОПЛАТЕ ВЕКСЕЛЯ

Тел.: (095) 485-03-11, 485-02-90  
ЗАПЧАСТИ тел.: 402-08-44

# ТРАКТОРЫ

МТЗ, ЛТЗ, З/Ч  
тел.: 485-0872

для МИНИ-ПРОИЗВОДСТВ

# МАКАРОННЫЕ ЛИНИИ

# «МАКИЗ»

ТЕКО

МИАСС: (351 35) 418 50, 428 03  
МОСКВА: (095) 239 9051, 239 9055  
МИНСК: (0172) 75 92 32, 75 91 12  
АЛМА-АТА: (3272) 42 97 63



ТЯГАЧИ, ПОЛУПРИЦЕПЫ,  
БОРТОВЫЕ, САМОСВАЛЫ  
в Москве без выходных

тел.: (095) 473-8618, 473-8635

ЗАПЧАСТИ, КАБИНЫ МАЗ (095) 473-3368  
ДВИГ., КПП, (095) 473-2201, 473-2100  
РЕССОР.

# ЛУЧШИЕ АВТОМОБИЛИ ДЛЯ РОССИЙСКИХ ДОРОГ!

# АРСЕНАЛ-ГАЗ

С теплых складов.

Прямо со складов в Н.Новгороде, Москва, Санкт-Петербурге, Краснодаре, Томске и Тюмени. Гарантия безопасности покупки. Полное оформление документов для таможни и ГАИ.

А/М "Волга" ГАЗ-31029, 31029-051, 31022, 3102. А/М "Волга-Люкс". Комплектация по заказу. Грузовые а/м любых модификаций. Кузова к а/м "Волга" ГАЗ-31029. Двигатели ЗМЗ для а/м ГАЗ, ПАЗ, УАЗ, РАФ и запчасти к ним. Спецавтомашины ГАЗ:

- "вахты"
- автобусы на базе ГАЗ (КАВЗ)
- фургоны
- с грузоподъемным бортом, промтоварные, хлебные, изотермические, аварийные, для ремонтных бригад
- рефрижераторы
- бортовые с гидрокраном
- мусоровозы
- топливозаправщики
- молоковозы
- самосвалы
- грузотакси с тентом
- вакуумные машины.

Мы производим автофургоны современного дизайна, высокого качества. Реализуем по минимальным ценам. Возможна установка на шасси заказчика. Все а/м обрабатываются антикоррозийным составом.

Гарантия - 5 лет. Тест-драйв!

Оплачиваем счета взаимозачетов с ОАО "ГАЗ". Принимаем оплату в "мягкой" валюте.

Нижнем Новгороде: (8312) 69-02-53, 69-02-93, 69-02-37, 69-02-39, 69-02-59;  
Москва: (095) 331-57-25, 331-19-11, 268-00-51;  
Санкт-Петербург: (812) 542-62-06;  
Краснодар: (8612) 33-64-00, 33-36-90;  
Томск: (3822) 41-22-92, 41-22-97;  
Тюмень: (3452) 32-33-31, 21-15-12

Цена ниже заводских

Лиц. 6942202 от 04.01.96 ДТ.  
Лиц. А504658 от 05.09.95 ДЛРП.

Генеральный представитель  
ОАО "ГАЗ" фирма "ТСС"

# НОВОГОДНЯЯ РАСПРОДАЖА АВТОМОБИЛЕЙ

# ГАЗ

по сниженным ценам

Гарантийное обслуживание, в том числе у всех наших представителей. Доработка а/м до класса "Люкс". Автозапчасти, кузова, двигатели.

Н. Новгород, ул. Васнецова, 20  
тел.: (8312) 53-88-19, 53-63-04, 53-64-59

# НАШИ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА:

Астрахань	(8512) 28-99-40
Белый	(347-16) 2-16-38
Волжский	
Волг. обл.	(844-3) 27-41-93
Воронеж	(073-2) 23-79-22
Екатеринбург	(3432) 34-02-15
Красноярск	(3912) 83-72-01
Липецк	(074-2) 40-67-35
Москва	(095) 281-22-65
Нижневартовск	(3468) 64-10-72
Орбург	(353-2) 38-19-22
Ростов-на-Дону	(8832) 74-44-70
Самара	(846-2) 83-34-48
С. Петербург	(812) 221-35-01
Ставрополь	(8652) 28-48-28
Сургут	(3462) 22-23-08
Тула	(0872) 33-23-12
Тюмень	(3452) 22-18-01
Северодвинск	(81842) 6-54-22
Хабаровск	(4212) 21-23-07
Энгельс	(84511) 2-65-01

Киностудия "Мисс"  
пр-во рекламы, Н.Новгород,  
(8312) 53-98-19 (доб.116)

Компания "BATINTERTRADE" приглашает к сотрудничеству на особых условиях региональных дилеров по продаже товаров фирм-производителей:

# VARTA

батарейки (всех типов)

GE Lighting

электrolампы (всех типов)

AC Delco

фильтры, масла, свечи, аккумуляторы (для любых автомобилей)

# vivanco

наушники, адаптеры, микрофоны, кабели и др.

Специальные цены. Гибкая система скидок.

Тел.: (095) 273-1231, 273-2890, 273-1291  
Факс: 273-1280

# АВТОКРАНЫ

из первых рук

210 МЛН.РУБ



любые модели автокранов

# ИВАНОВЕЦ

со стоянок в Москве и Иваново

Иваново: (0932) 23-62-58  
23-62-55  
Москва: (095) 369-57-70  
369-34-22, 232-39-24

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

# АВТОКРАН

ИВАНОВСКАЯ  
МАРКА



Тел.: (3822) 41-22-92, 41-22-97;  
Тел.: (3452) 32-33-31, 21-15-12.

Лиц. 5942202 от 04.01.96 ДТ.  
Лиц. А504658 от 05.09.95 ДПРМУ.

Северодвинск (81842) 6-3  
Хабаровск (4212) 21-23-07  
Энгельс (84511) 2-65-01

Тел.: (095) 273-1251, 273-2890, 273-1251  
Факс: 273-1280

ДО "СОЮЗАГРОКОМПЛЕКТАЦИЯ" ПРЕДЛАГАЕТ:

# ХЛЕБЕКАРНИ

ОБОРУДОВАНИЕ И ЗАПЧАСТИ  
ДЛЯ ХЛЕБОЗАВОДОВ.

АППАРАТЫ: пельменные, пончиковые, макаронные, мясорубки, овощерезки, картофелечистки; котлы пищеварочные, эл. кипяильники, эл. грили, эл. плиты, сковороды и многое другое.

ХОЛОДИЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ  
ДЛЯ ТОРГОВЛИ И ОБЩЕПИТА.

Гарантия. Монтаж и пусконаладка.

Москва ..... (095) 111-35-55,  
111-04-87  
С.-Петербург (812) 316-78-96  
Минск ..... (0172) 75-12-30  
Киев ..... (044) 488-70-85  
Черкассы ..... (0472) 47-33-98,  
47-12-10.

Со склада в Липецке

# СТАЛЬ

## ЛИСТОВАЯ

Тел.: (0742) 40-05-70,  
40-05-29.  
Телетайп: 101297 ЛИСТ.

**ВСЕ ПРИНЦЕПЫ РОССИИ**  
НА ВЫСТАВКЕ-ПРОДАЖЕ (Дистр. ш., ал. 159-а)



Тел.: (095)  
152-72-10,  
152-66-52,  
152-68-10,  
152-68-14

**Камаз,  
МАЗ,  
Газель**  
Запчасти  
484-62-19

Вся виды расчетов.

# SONY

## ВОТ ЭТО МОЙ РАЗМЕРЧИК!



### KV-25M1K

- КИНЕСКОП SUPER TRINITRON, ДИАГОНАЛЬ 25 ДЮЙМОВ (63 см)
- НАСТРОЙКА НАЖАТИЕМ ОДНОЙ КНОПКИ
- ШИРОКОПОЛОСНАЯ АКУСТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА
- ТАЙМЕР АВТОМАТИЧЕСКОГО ОТКЛЮЧЕНИЯ
- СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЕТЬМИ
- ПРОСТОЕ МЕНЮ



### KV-25X1R

- КИНЕСКОП SUPER TRINITRON, ДИАГОНАЛЬ 25 ДЮЙМОВ (63 см)
- НАСТРОЙКА НАЖАТИЕМ ОДНОЙ КНОПКИ
- СТЕРЕОСИСТЕМА ZWEE STEREO
- ТЕЛЕТЕКСТ TOP / FASTEXT
- ТАЙМЕР АВТОМАТИЧЕСКОГО ОТКЛЮЧЕНИЯ
- СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЕТЬМИ
- ПРОСТОЕ МЕНЮ

### KV-25R1R

- КИНЕСКОП SUPER TRINITRON, ДИАГОНАЛЬ 25 ДЮЙМОВ (63 см)
- СТЕРЕОСИСТЕМА ZWEE STEREO
- ИЗЯЩНЫЙ ДИЗАЙН
- ТЕЛЕТЕКСТ TOP / FASTEXT
- ТАЙМЕР АВТОМАТИЧЕСКОГО ОТКЛЮЧЕНИЯ
- СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЕТЬМИ
- ПРОСТОЕ МЕНЮ

### KV-25E1R

- КИНЕСКОП SUPER TRINITRON, ДИАГОНАЛЬ 25 ДЮЙМОВ (63 см)
- ТЕХНОЛОГИЯ DIGITAL PLUS ЧАСТОТА КАДРОВ 100 ГЦ
- МУЛЬТИ-PIR
- АКУСТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА 3D SPECTRUM SOUND
- ТЕЛЕТЕКСТ TOP / FASTEXT
- ЦИФРОВОЙ ПРЕВЕНЧАТЫЙ ФИЛЬТР
- ЦИФРОВОЕ ПОДАВЛЕНИЕ ШУМОВ

### KV-25C1R

- КИНЕСКОП SUPER TRINITRON, ДИАГОНАЛЬ 25 ДЮЙМОВ (63 см)
- НАСТРОЙКА НАЖАТИЕМ ОДНОЙ КНОПКИ
- ШИРОКОПОЛОСНЫЕ АКУСТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ
- СТЕРЕОСИСТЕМА ZWEE STEREO
- ТЕЛЕТЕКСТ TOP / FASTEXT
- ТАЙМЕР АВТОМАТИЧЕСКОГО ОТКЛЮЧЕНИЯ
- СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЕТЬМИ
- ПРОСТОЕ МЕНЮ

# Trinitron

На все европейские модели гарантия 2 года



# Написал статью - отвечай

**Н**А 24 января в Басманном суде Москвы назначено слушание дела о защите чести и достоинства министра МВД РФ А. Куликова против генерала А. Лебеда и нашего еженедельника.

Мы сообщали о том, что по этой публикации Генпрокуратура России попросила объяснение у редактора, готовившего интервью А. Лебеда. Вскоре в редакции появился сам старший советник юстиции Генпрокуратуры, прокурор по надзору за расследованием особо важных дел Константин АГАДЖАНОВ.

## ПРОКУРАТУРА НЕ ЗАЩИЩАЕТ МИНИСТРА

- Причиной моего прихода к вам послужила заметка, в которой говорится, что Генеральная прокуратура России и прокурор, т. е. я, встали на защиту министра А. Куликова. Что я попросил вас "в своем присутствии написать объяснение о том, как в газете появился материал, порочащий честь и достоинство министра".

- А разве это не так?

- Это была не защита министра Куликова, а проверка достоверности фактов. Поскольку в вашей статье речь шла о злоупотреблениях, якобы имевших место со стороны министра внутренних дел Куликова А. С., его первого заместителя Голубца П. А. и других высокопоставленных лиц, то, естественно, Генеральная прокуратура не могла не заинтересоваться этими фактами.

- Почему же не могла?

- Здесь два момента. Первый - прокуратура обязана провести проверку публикаций, в которых идет речь о преступлениях, и выяснить, насколько публикация соответствует действительности. Второй момент - на имя Генерального прокурора поступило письмо Куликова, в котором он писал, что опубликованные в отношении его сведения не соответствуют действительности.

- И что, любой человек может обратиться в Генеральную прокуратуру?

- Любой гражданин может обра-

титься в Генеральную прокуратуру, но его заявление перешлют для проверки по территориальности. Что же касается министра внутренних дел Куликова, то это уже уровень Генерального прокурора.

- И все те материалы, которые опубликованы в прессе и касаются обвинения каких-то высоких должностных лиц уровня министра или выше, находятся на проверке Генеральной прокуратуры?

- Так должно быть.

- Если в прессе приведены какие-то негативные сведения, факты о деятельности известного человека, но он молчит, не обращается к вам... Вы уже не рассматриваете эту публикацию?

- Если в ней явно говорится о каком-то преступлении, мы все равно проверяем эту публикацию. Независимо от того, обращается человек к нам или не обращается. Если же там затронуты его честь и достоинство, то мы не вмешиваемся, поскольку это дело суда.

## КОМПРОМАТ НАДО ДОКАЗАТЬ

- Значит, в Генпрокуратуре есть аналитическая группа, которая выбирает негативные факты, прошедшие в СМИ, и дает вам на проверку?

- У нас есть пресс-служба, которая занимается подборкой всех публикаций, заслуживающих внимания прокуратуры.

- По вашему кругу вопросов много ли проходит дел?

- Дел много. Все, как правило, сложные.

- В "АиФ" за последние месяцы прошли серьезные материалы: о хищениях в Верховном суде, налоговой службе и Пенсионном фонде России. Там творится такое, что человек, читающий их, впадает в отчаяние. Что делать?

- Вы вправе написать письмо в Генеральную прокуратуру с просьбой эти факты проверить и сообщить вам результат. К письму приобщите эти материалы.

- С одной стороны, журналист обязан найти компрометирующий материал, написать, привлечь к нему общественное внимание, а с другой стороны, он сам оказывается... обвиненным. Те, которые крадут, в стороне, а он - за все отвечай!

- Мой дружеский совет: писать надо, если у вас есть достоверные факты. Тот, кто вам дает "компромат", пусть к своей информации приложит какие-то документы, письма, материалы, подтверждающие то, что он говорит. Написал - докажи. Не можешь доказать - отвечай за то, что ты человека оклеветал...

- По делу вы встречались с Лебедем... Какое он оставил впечатление?

- Гораздо лучшее, чем когда его наблюдаешь по телевидению. Он на меня произвел впечатление приятного, умного, толкового собеседника, преданного своему делу.

- Вы же встречались и с Куликовым?

- Такое же впечатление произвел на меня и Куликов.

- В принципе они могли бы договориться? Они не враги по высшему счету?

- Не должны быть врагами, потому что у них одна забота: как избавить страну от преступности, как сделать так, чтобы людям жилось легче. Но каждый к решению этих проблем подходит по-своему. И их разногласия вылились в конфликт.

## ПРОКУРОРЫ НЕ ХОТЯТ ЧУЖИХ

- Как вы лично сами расцениваете невозможность найти, поймать убийц многих известных людей?

- Когда убивают каких-то высокопоставленных лиц, то к этому убийству, как правило, тщательно готовятся, привлекают высочайших профессионалов. Раскрыть эти убийства очень сложно. Кеннеди убили, и до сих пор не могут выяснить, кто организовал это убийство!

- Может быть, для раскрытия этих дел пригласить зарубежных специалистов? Они ни в чем не замешаны, у них свои нестандартные подходы.

- У многих наших следователей и криминалистов квалификация не ниже, чем у зарубежных. Поручать расследование иностранным специалистам не предусмотрено нашим уголовно-процессуальным законодательством... И в привлечении их нет никакой необходимости.

- Криминал побеждает вас, профессионалов. Киллеры предусмотрели многослойность своей защиты, а вы не предусмотрели многоступенчатость их поиска...

- Иногда бывает, что они умнее и хитрее нас. Киллерство появилось в последние годы. Раньше заказных убийств у нас, как правило, не было. Поэтому и особого опыта их раскрытия нет.

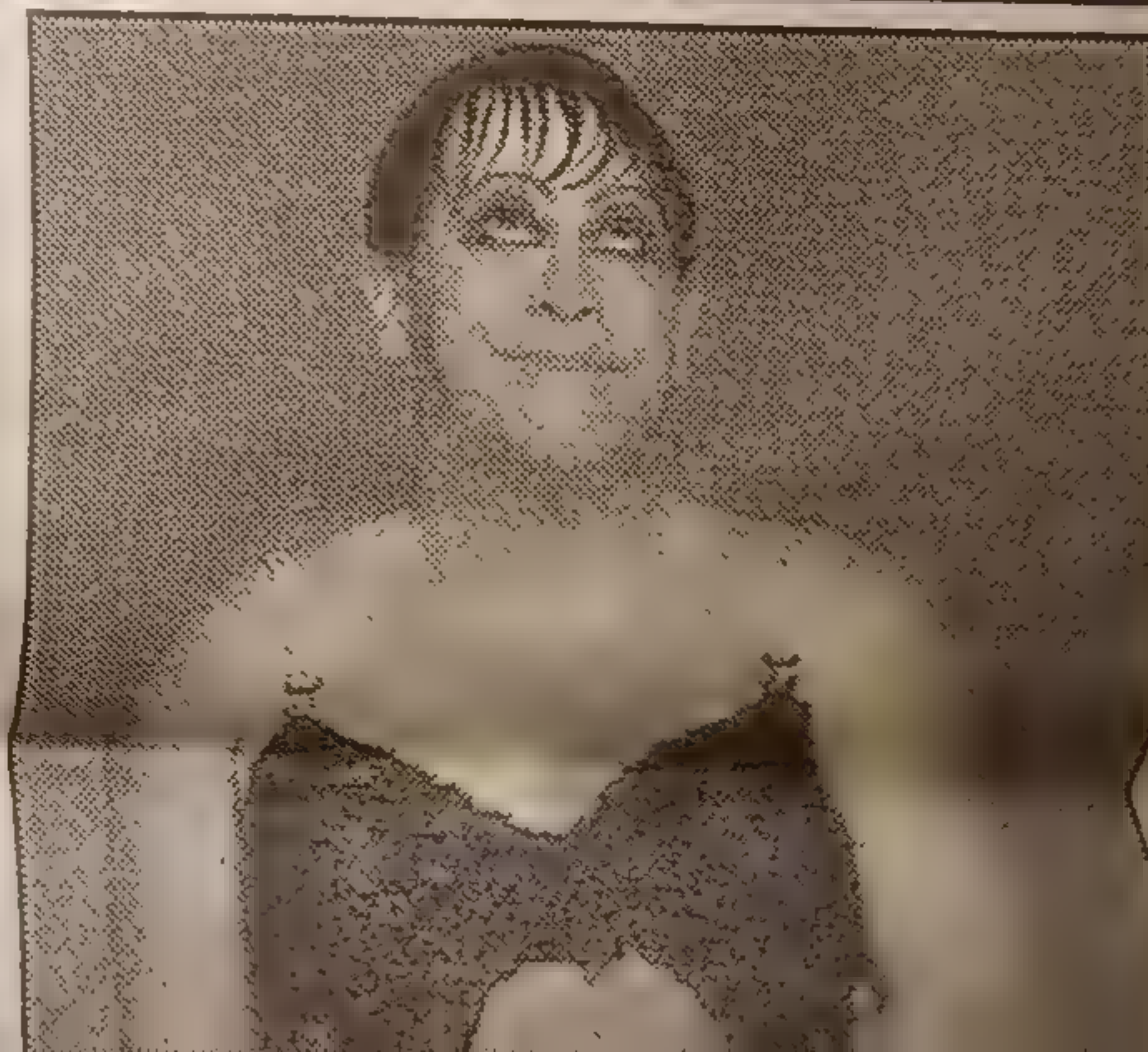
- Наша разведка всегда славилась своей опытностью... Неужели она не может запустить своих агентов во все эти криминальные слои?

- Разведка занимается своими делами. Раскрытие убийств в их функцию не входит.

Сейчас новейшие открытия происходят на стыке наук... Может быть, на стыке разведки и прокуратуры произойдут тоже величайшие открытия?

С прокурором общалась  
Н. ЖЕЛНОВА

## • ФОТОЗАГАДКА





не опубликованные в отношении... сведения не соответствуют действительности.

- И что, любой человек может обратиться в Генеральную прокуратуру?

- Любой гражданин может обра-

делать?

- Вы вправе написать письмо в Генеральную прокуратуру с просьбой эти факты проверить и сообщить вам результат. К письму приобщите эти материалы.

кают высочайших профессионалов. Раскрыть эти убийства очень сложно. Кеннеди убили, и до сих пор не могут объяснить, кто организовал это убийство!

● 24 ЯНВАРЯ - БАЛ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ В КРЕМЛЕ

## Как и от кого защищать журналиста?

**В** БЫЛЫЕ годы советский народ, выпивая в дни шахтеров и танкистов, никогда не пропускал и 5 мая - День печати. С тех пор как профессиональный праздник журналистов перенесли на 13 января, выпить за свой день забывают и сами журналисты. Вернее, забывали бы, если бы Союз журналистов России не напоминал им об этой суровой необходимости чередой праздничных мероприятий. О праздничных и будничных заботах журналистского цеха корреспондент "АиФ" беседует с председателем СЖ России Всеволодом БОГДАНОВЫМ.

- 13 января мы пригласили политиков, бизнесменов - вручали премии "За открытость в общении с прессой", после чего начался наш фестиваль "Всероссийская неделя масс-медиа". Он завершится 24 января традиционным, уже шестым Балом прессы, который пройдет в Кремлевском дворце.

Всеволод Леонидович, давайте начистоту: премии и премии - это красиво, но для чего

еще реально существует Союз журналистов?

- Мы начали с введения профессиональной карточки. Это как бы визитка нашей профессии, причем международная. Ее обладатели - их сейчас у нас больше 4000 - во всем мире пользуются определенными привилегиями, например, бесплатно проходят в музеи, имеют свободное право доступа в парламент любой страны (только наша Госдума почему-то до сих пор составляет исключение). К тому же в эти карточки заложена страховка, и в случае трагедии семья журналиста автоматически получает 10 тысяч долларов. Это абсолютно необходимо, чтобы семья не оказалась вынуждена еще и побороться на похороны: такие случаи, к сожалению, не редкость. А родные корреспондентов Ногина и Куренного, пропавших без вести в бывшей Югославии, представьте, до сих пор официально не могут даже получать пенсии - журналисты ведь не числятся погибшими. Кстати, один из учредителей нашей страховой

компании - издательский дом "АиФ".

Кроме того, журналистам бывает необходима и защита от работодателя. И мы работаем над введением системы коллективных договоров, которая бы регулировала отношения журналистов, скажем, с главными редакторами.

- И все же вы вряд ли в состоянии решить главные цеховые проблемы. Согласитесь, что сегодня очень легко манипулировать журналистами: нужных можно купить, ненужных - убить...

- Да, вы правы. За прошедший год в Москве погибло больше журналистов, чем во всех горячих точках. И про заказные статьи уже давно всем известно. Но нельзя требовать от нищего быть нравственным. Если журналист получает 50 долларов в месяц - а по России это обычное дело - и ему предлагают 1000 за статью, то говорить о нравственном выборе трудно. Сначала надо создать условия для этого выбора, обеспечить достойную жизнь и защиту журналистам. И вы зря думаете,

что тут мы ничего не можем сделать. Мы ведем переговоры с правительством и будем добиваться системы государственного протекционизма для средств массовой информации. Например, в Италии эту систему ввели сразу после дуче, и она очень быстро привела к расцвету прессы и реальной свободе слова. Дотации там существуют и сегодня, но вопрос престижа для солидных изданий - ими не пользоваться. В Германии, когда объединялись Западная и Восточная, самым первым стоял вопрос: что делать со средствами массовой информации бывшей ГДР... Знаете, я не люблю термин "четвертая власть". Пресса - это никакая не власть, это институт общественного мнения. Но вот оно может и должно являться властью. И в этой связи свобода прессы необходима, и необходима ее достойная жизнь, чтобы общество видело свое отражение в нормальном зеркале, а не в кривом.

И мне кажется, что мы все-таки приближаемся к тому моменту, когда наша журналистика сделает свой выбор в пользу честного, нравственного служения.

Юрий ЗУБЦОВ

Снимок этой фотомодели был опубликован в одном из последних номеров журнала "Штерн".

Читателю, первым правильно ответившему, кто изображен на снимке, будет вручен ценный приз.



**И**ЗВЕСТНЫЕ всем песенные строчки о том, что "Иваново - город невест", в котором "незамужние ткачихи составляют большинство", звучат сейчас несовременно. Преобладание женского населения над мужским в процентном отношении ничтожно. Невест и женихов от 20 до 30 лет вообще поровну.

## ПОЛИТИКА И ЭКОНОМИКА

КОГДА после выборов Государственная Дума сильно "покраснела" и ивановские избиратели, измученные безработицей и безнадежностью своего будущего, внесли в это свою лепту, губернатора "красного пояса" А. Лаптева быстро отправили на пенсию и на его место назначили председателя местного законодательного собрания В. Тихомирова, человека скорее от экономики, нежели от политики. Он привел в администрацию свою, экономическую, команду.

Хотя дела в текстильном крае сегодня, мягко говоря, плачевные, слез здесь как-то не видно. Не будем говорить о безумных налогах, которые буквально душат производителей, об отсутствии сырья, т. е. хлопка, который в средней полосе России не растет, расскажем лучше "о светлом". Правда, свет этот пока забрезжил тонким-тонким лучиком. И называется он "английский проект". О нем сейчас говорит все Иваново. А заключается он в том, что, взяв в банке под гарантию и поручительство Минфина кредит на поставку 21 тыс. тонн узбекского хлопка с отсрочкой платежей на 6 месяцев через английскую фирму "А. Меркит Джонс", уже стали снабжать фабрики сырьем. Конечно, можно было купить у бывших среднеазиатских братьев хлопок и напрямую, но как это сделать без денег? А деньги, т. е. кредит, начали выбивать с 6 марта, первые платежи пошли 16 ноября.

# Иваново: и живем, и выживаем...

За полгода планируется сделать двойной оборот - продать выработанную ткань, вновь закупить сырье и опять выпустить продукцию. Еще раз продать. И рассчитаться с кредиторами.

- А вы уверены, что ткани ваши хорошо разойдутся? И ширина не соответствует общемировым стандартам, да и рынок уже насыщен, - спросили мы первого заместителя главы администрации области А. Жбанова.

- Конечно, нам тяжело тягаться с Западом, поэтому в первую очередь надо завоевывать российский рынок. 60% текстильной продукции в Россию завозят из Турции, Гонконга, Кореи. Но наша не хуже. Мы выпускаем ткань и по федеральным заказам для нужд армии.

Есть у нас еще одна идея. Обменивать хлопок на производимую в области продукцию. Ведь мы не только ткань производим, но и автокраны, экскаваторы, мебель. Хлопок не только в Средней Азии растет, но и в Африке. Ведем сейчас переговоры с Мали, Бенином, в перспективе - такие же переговоры с Мексикой. На сегодняшний день мы заключили соглашения на экономическое и торговое сотрудничество и с 60 субъектами Российской Федерации, будем обменивать нашу продукцию не только на хлопок, но и на уголь, нефть, лекарства, продукты питания.

- Словом, крутитесь. А для кого стараетесь? Говорят, почти все ивановские фабрики скупил "лица кавказской национальности".

- Действительно, практически все предприятия области акционированы, и принадлежат они не только трудовым коллективам, есть и частные

лица. Насчет их национальности судить не могу. Но вот относятся к производству по-

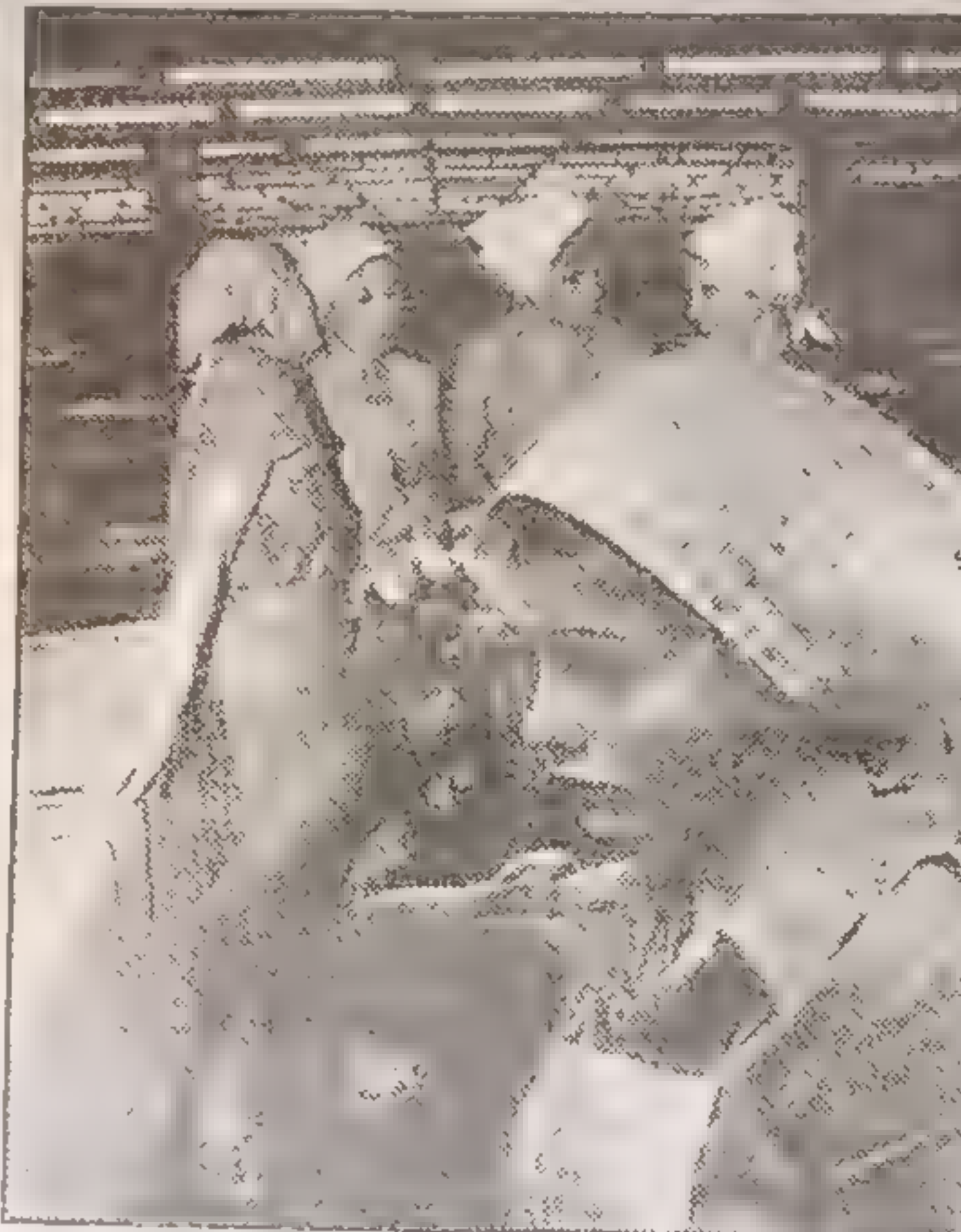


Фото В. Драчева

разному. К сожалению, есть такие "хозяева", которые не заинтересованы в том, чтобы предприятия работали.

## ЗОНА БЕДСТВИЯ?

АДМИНИСТРАЦИЯ области требовала от правительства объявить Ивановскую область зоной экономического бедствия. По числу безработных регион стоит в России на первом месте - 10,8%. В Родниковском районе на одно рабочее место претендуют 3706 человек, в Вичугском - 5833.

Армия безработных в области насчитывает 71 600 человек. За год их пособие по безработице составляет 168 млрд. рублей. Но последний раз пособия давали семь месяцев назад.

Как же живут люди, не имея ни зарплаты, ни работы, ни пособий?

- Крутятся все, кто как мо-

жет. Летом спасают огороды, зимой - запасы с них. Большинство "челночит". В основном привозят тряпки с московских рынков и торгуют с помощью родственников здесь, - говорит Татьяна Сергеева, руководитель областной Службы занятости.

Торговать самому безработному опасно. Заметят - автоматически лишат права на пособие. А его хоть и не платят сейчас, но все равно когда-нибудь да выплатят. Есть у пособий и альтернатива. На причитающуюся сумму можно набирать продукты в магазине. Но не любые, а только тот ассортимент, что получен в счет погашения долгов предприятий Службе занятости. В некоторых районах это может быть только один хлеб.

Безработным быть иногда выгоднее, чем работать. Пособие, составляющее первые три месяца 75% от последней заработной платы, бывает в 2-3 раза больше полочки вкалывающего в три смены. Чем многие и пользуются. Получают справки у знакомых бизнесменов, что работали на них да сокращены по штатному расписанию, а потом судятся со Службой занятости. Вплоть до описывания имущества у последней. Такие прецеденты в области есть.

Кстати, большинство безработных - мужчины. Самых разных возрастов и профессий.

## НАМ ПОМОЖЕТ ЖЕНСОВЕТ

ПОНЯТИЕ "женсовет" в Иваново здравствует и процветает. Общественные объединения женщин - реальная сила, которая многим семьям помогает выжить.

Рождаемость в Иваново в 2,5 раза меньше, чем смертность. Однако многодетных семей в городе 2800, так что о том, что город вымирает, говорить преждевременно. Благодаря Союзу женщин оплата за коммунальные услуги для таких семей снижена на 30%. А для семей, где семь и более детей, она вообще упразднена. Все в этих семьях бесплатно одеты, обуто.

На АО "Комбинат им. Самойлова" женсовет отстоял право на жизнь пионерского лагеря на 400 детей. Путевки туда обходятся фабричным детям по 70 тыс. рублей за смену. Средняя зарплата на комбинате 569 тысяч. На комбинате, хоть он и работает в три смены, часть станков стоит. За год сократили 73 человека.

Доктор исторических наук Ольга Хасбулатова - человек в городе известный. Она заведует в Ивановском госуниверситете кафедрой общей социологии и феминологии. Сейчас она возглавляет Центр социальной поддержки женщин.

Обычно женщина активно ищет работу первые полгода после увольнения. Потом оптимизм сворачивается, и наступает депрессия. Ощущение ненужности, невозможности реализоваться ломает женскую психику, корежит судьбу.

Поддержку в Центре начинают с психологической помощи: если женщина поверит в свою неповторимость и талант, у нее появляется второе дыхание. Важнее денег и куса хлеба оказывается совет. Для безработных, не способных заплатить за обучение, открыты бесплатные творческие курсы батика, ручной и машинной вышивки, лоскутной техники. А также предпринимательства, школа гурманток, домашних экономок, косметологов, страховых агентов.

Овладев этими профессиями, нужными в любое время, женщины учатся быть независимыми. Даже от государства.

Наталья БОЯРКИНА,  
Людмила НОВИКОВА



...узбекского хлоп-  
...отсрочкой платежей на 6  
...через английскую  
фирму "А. Мередит Джонс",  
уже стали снабжать фабрики  
сырьем. Конечно, можно было  
купить у бывших среднеазиат-  
ских братьев хлопок и на пря-  
мую, но как это сделать без де-  
нег? А деньги, т. е. кредит, на-  
чали выбивать с 6 марта, пер-  
вые платежи пошли 16 ноября.

...продукцию не только на хло-  
пок, но и на уголь, нефть, ле-  
карства, продукты питания.  
- Словом, крутитесь. А для  
кого стараетесь? Говорят,  
почти все ивановские fabri-  
ки скупили "лица кавказской  
национальности".  
- Действительно, практиче-  
ски все предприятия области  
акционированы, и принадле-  
жат они не только трудовым  
коллективам, есть и частные

районе на одно рабочее место  
претендуют 3706 человек, в Ви-  
чугском - 5833.  
Армия безработных в об-  
ласти насчитывает 71 600 че-  
ловек. За год их пособие по  
безработице составляет 168  
млрд. рублей. Но последний  
раз пособия давали семь меся-  
цев назад.  
Как же живут люди, не  
имея ни зарплаты, ни работы,  
ни пособий?  
- Крутятся все, кто как мо-

прецеденты в области есть.  
Кстати, большинство без-  
работных - мужчины. Самых  
разных возрастов и профессий.  
**НАМ ПОМОЖЕТ  
ЖЕНСОВЕТ**  
ПОНЯТИЕ "женсовет" в  
Иванове здравствует и про-  
цветает. Общественные объе-  
динения женщин - реальная  
сила, которая многим семьям  
помогает выжить.

...заплатить за 800 тенге,  
открыты бесплатные творче-  
ские курсы батика, ручной и  
машинной вышивки, лоскут-  
ной техники. А также пред-  
принимательства, школа гу-  
вернанток, домашних эконо-  
мок, косметологов, страховых  
агентов.  
Овладев этими профессия-  
ми, нужными в любое время,  
женщины учатся быть незави-  
симыми. Даже от государства.  
Наталья БОЯРКИНА,  
Людмила НОВИКОВА

## ● ТВ - КЛУБ ПРИГЛАШАЕТ ДРУЗЕЙ

### 3 тысячи семей Валерия Комиссарова

**П**РОГРАММА "Моя семья" Валерия Ко-  
миссарова набрала популярность стреми-  
тельно. Говорят, что во многих городах  
уже создаются клубы "Моей семьи", а самого  
автора и ведущего донимают самыми разны-  
ми предложениями не только рядовые зрите-  
ли, но и политики самого высокого ранга.  
Сам Комиссаров этих разговоров не опровер-  
гает.

- Действительно, ко мне обратились люди  
из Тулы, Калуги, Твери, Костромы, Красноярс-  
ка, других регионов с предложением органи-  
зовать клубы "Моей семьи". Я занимаюсь этим  
сейчас; я вообще стараюсь не терять связи с  
семьями, с которыми познакомился в процессе  
работы. Таких семей уже около трех тысяч, и  
надеюсь, что всех их могу назвать своими  
друзьями. И насчет политиков - тоже верно.  
Сейчас власть, слава Богу, начала уже пони-  
мать, что необходимо считаться с интересами  
семьи, что это основа государства. И кто най-

дет ключик к сердцам миллионов семей, тот и  
окажется завтра у руля.

- Очень многих зрителей взволновала судь-  
ба ребят из детского дома для детей с задерж-  
ками в умственном развитии, которые участво-  
вали в одной из программ. Особенно запомни-  
лась девочка Вика, нуждавшаяся в пластиче-  
ской операции. Вам известна ее судьба?

- Девочка была признана умственно отста-  
лой из-за врожденных дефектов лица, причем  
на этом настояла ее собственная мать. Хотя  
все мы убедились, что это умный, прекрасный,  
развитый ребенок. Но ее судьба была практи-  
чески предрешена, поскольку пластическая  
операция стоит огромных денег, которых, ес-  
тественно, нет у интерната. К счастью, после  
эфира на нас буквально обрушился шквал  
звонков и писем с предложениями помочь.  
Сейчас в Самаре Вике сделана долгожданная  
операция, и мы постараемся показать ее новое  
лицо.

## ● РЕКЛАМА

Российская разработка бьет рекорды по реабилитации дефектов зрения

### ОЧКИ - В ВАШУ ПОЛЬЗУ

Вы поверите, что любой человек, сегодня  
едва различающий в толстых линзах вторую  
строчку на офтальмологической таблице, че-  
рез три-четыре месяца непременно увидит  
буквы четвертой, пятой и даже седьмой стро-  
ки, но уже без очков? Похоже на фантастику,  
не правда ли?

Между тем таких примеров множество. Уче-  
ники и преподаватели десяти "подопытных"  
московских школ охотно подтвердят, что ре-  
зультат несколько ошеломляет. Там уже пере-  
стали удивляться, когда подслеповатый ученик,  
еще недавно шуривший на классную доску с  
первой парты, вдруг просил отсадить его назад.  
Вообще же в экспериментах с очками приняли  
участие тысячи пациентов. Их возраст - от пяти  
до девяноста лет. Ни близорукость, ни дально-  
зоркость, ни косоглазие с астигматизмом ново-  
му методу реабилитации не помеха. Разве что  
полная слепота, застарелая катаракта или серь-  
езная травма глаз могут помешать успеху.

Принцип действия чудо-очков основан  
на точнейших исследованиях зрительного  
аппарата человека, подкрепленных мате-  
матическим и натурным моделированием  
многоэлементных и многофункциональных  
квазиоптических систем. Они как бы дают  
мышце глаза, отвечающей за "руководст-  
во" хрусталиком, и сетчатке глаза отдох-  
нуть, набраться свежей энергии и акклю-  
мироваться к работе с новыми силами. Чего,  
кстати, не дано обычным оптическим оч-  
кам. Они слишком помогают глазу, "демо-  
рализуя" его функции, потому-то год от го-  
да человеку требуются все более и более  
сильные линзы.

В "квазиочках" линз нет. На их месте тон-  
кая металлическая пластинка со множеством  
отверстий. Кто их носит, постепенно, неделя  
за неделей, опускается взглядом по таблице  
все ниже и ниже, пока не увидит, к собствен-  
ной радости, десятую строчку в ней.

ПРИОБРЕСТИ ОЧКИ БЕЗ ТОРГОВОЙ И ПРОЧИХ НАЦЕНОК ПО ЦЕНЕ 215 ТЫС. РУБ.  
ВЫ СМОЖЕТЕ ПО АДРЕСУ: МОСКВА, ПОСЛЕДНИЙ ПЕР., Д. 26. ООО "ЧИПОЛЛИНО".  
ТЕЛ.: (095) 208-10-19, ФАКС (095) 208-40-11 (ст. м. "Цветной бульвар", "Суваревская").  
ОПТОВИКАМ И ЧАСТНЫМ РАСПРОСТРАНТЕЛЯМ - СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ.  
ВЫ ТАКЖЕ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ ЧУДО-ОЧКИ ПО ПОЧТЕ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ,  
ДЛЯ ЧЕГО ОТПРАВЬТЕ ЗАЯВКУ ПО АДРЕСУ: 121151, МОСКВА, АЯ № 328, ФИРМА "ВЕРБА".  
ВЫ ОПЛАТИТЕ ТОЛЬКО 215 ТЫС. РУБ. ПОЧТОВЫЕ РАСХОДЫ - ЗА СЧЕТ ФИРМЫ.  
ВНИМАНИЕ! ОПАСАЙТЕСЬ ДЕШЕВЫХ ПОДДЕЛОК!

## ● РЕКЛАМА

Товары - почтой

### Видеокассеты для самостоятельного обучения

◆ Секреты и нюансы лучших  
поваров:

- салаты - 1 к.;
- щи, борщи, супы - 1 к.;
- мясные блюда - 1 к.;
- кондитерские изделия - 1 к.

◆ Массаж - 2 кассеты.

◆ Карате - 2 к.  
Рукопашный бой - 2 к.  
Боевое самбо - 1 к.

◆ Аэробика, шейпинг - 1 к.  
Атлетизм - 2 к.

◆ Канары и Мальдивы.

◆ Автомобили, яхты.

◆ Доходы калосальны.

◆ И перспективы далекие...

◆ Такая Ваш план на Новый год?

◆ Такая Вам нужен СПИРТЗАВОД?

◆ АО "КОНВЕРСИЯ"

109072 г. Москва, Софийский наб., 24/3.

т. (095) 529-77-00, 233-42-66, 233-27-41;

ф (095) 529-33-44, 231-37-06.



### тульский насосный завод

Тула, Морозова, 1-Б

тел: /0872/ 36-18-82, 31-15-13, 44-84-52

тел/факс /0872/ 36-76-59, 33-21-91 телетайп 253998 ПКП

Взаимозачеты, бартер, экссали тел/факс /0872/ 36-04-23, 36-18-67.

Склады в Саранске и Ростове-на-Дону.

ПРОИЗВОДИТ И РЕАЛИЗУЕТ

# НАСОСЫ

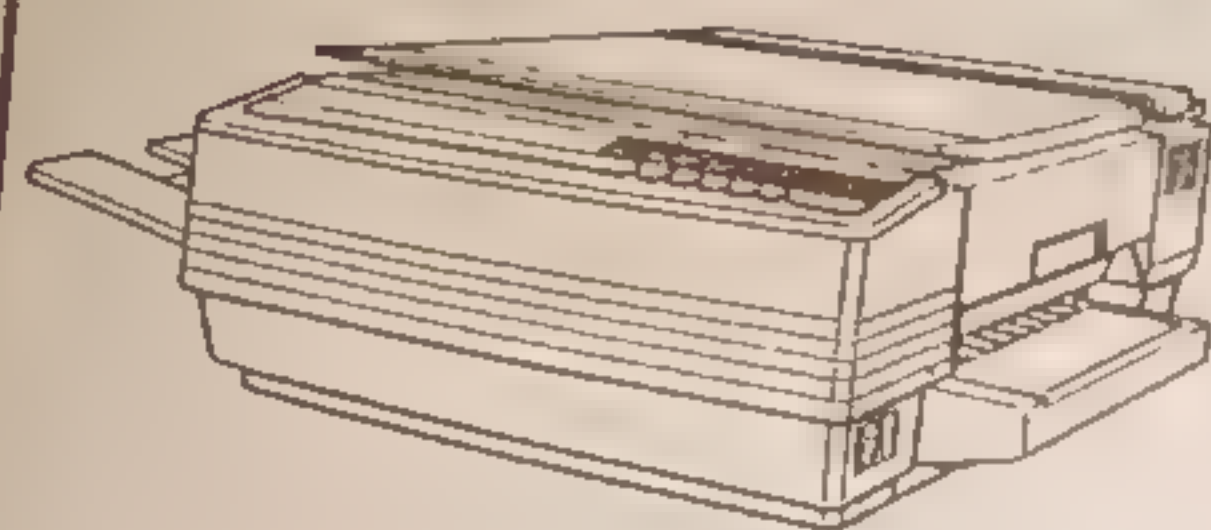
ЭЦВ; К; КМ; СМ; СМС; Д; ЦНС, ЦНСГ /Г/; ГНОМ; НМШ;  
Ш; А13В; ВВН; ВК /С/; ЦВК; НА; ЦНСН; ЭЦНМ; 12НА; ЭНП; 2.5Т  
ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ, ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ, ДОСТАВКА ПО СНГ



Каждая копия, выходящая из вашего **RISON** кладет несколько центов в Ваш карман!

Копировальные аппараты

**RISON** — экономят время и деньги



RISON M50 A4, 8 копий в минуту 998 у.е.  
 FT 2212 B4, 12 копий в минуту 1058 у.е.  
 FT 2212 B4, 12 к/м, масштабирование 1350 у.е.  
 FT 4215 A3, 15 к/м, масштабирование 2290 у.е.  
 FW 740 A0, рулонная подача 8600 у.е.  
 Ремонт и обслуживание копировальной техники  
 Расходные материалы

Выставочный зал в самом центре :  
 Горького 41, офис 509, тел. 24-94-94.

AMK™

**ATTO**  
 Service

Государственное унитарное предприятие

**“ОБЛСНАБПЕЧАТЬ”**

реализует по низким ценам в Саратове

**Бумагу**

любую,

любых форматов

газетную, офсетную, мелованную, для копиров. техники, белую и цветную, самоклеящуюся и пр.

**КРАСКУ**

типографскую, поли-

графические материалы, запасные части к полиграфическому оборудованию.

Оказываем УСЛУГИ по изготовлению любой полиграфической продукции.

Обращаться: 410600, г. Саратов, ул. Горького, 35.  
 Тел.: 24-03-58, 24-77-50  
 Тел./факс 24-27-29

**Врачебная практика**

Саратов Астраханская 38

тел. 25-74-66

Определить источник-  
 установить болезнь!

надежная молекулярно-  
 генетическая

(ДНК) диагностика

хламидиоза, трихомониаза,  
 уреаплазмоза.

**КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ**

воспалительных заболеваний моче-  
 половой сферы у мужчин и женщин

Комплексное лечение  
 алкогольной зависимости:

— вывод из запоя и снятие  
 похмельного синдрома

— введение препарата “Торпедо”

— индивидуальное кодирование  
 по А.Р.Довженко

— коррекция сексуальных нарушений

— семейная психотерапия

— психотерапия невротических  
 расстройств

**ГРЕВАЯ СЫПЬ**

Эффективная

комплексная терапия

коррекция иммунитета,

устранение бактерий,

вызывающих воспаление

Врач кандидат медицинских наук  
 пн., ср., пятн. с 16 до 17 час.

**ЗАО “Диас-Инвест”**

предлагает:

Лосось д/в натуральный

240 г 4 600 р./банка

Икра лососевая зернистая

140 г 23 000 р./банка

Саратовское предприятие

ОПТОБАЗА

Телефон (845-2) 98-42-20

Тел/факс 98-42-17

Факс 24-56-50

Саратов Теревмаекая 44 с 95

**Реальное избавление от**

**алкогольных проблем**

**Метод компьютерного**

**лазеро-КВЧ-программирования**

Адрес: Горького, 34,

7 п-ка, с 8.00 до 18.00

ежедневно.

Тел. 24-73-63

Лицензия № 0013 лрд 01 от 3.03.96

**МЕТАЛЛ**  
 КОЛЛАЖ

Лист г/к 2; 3; 4; 4,5; 4,7; 5; 6; 6,3; 1850000 руб.  
 Лист х/к 2 мм 2200000 руб.  
 Уголок 25, 32, 45, 50, 63, 70, 75 1850000 руб.  
 Арматура №14; 16; 18 1850000 руб.

Выписка, загрузка в одном месте. Берем металлопрокат на реализацию.

Поставка любого металлопроката на заказ. Возможны оплата ценными бумагами (векселями), бартер.

Энгельс, Промзона. Тел./факс (845-11) 2-95-91, в Саратове 24-13-27.

**ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

— Потолок подвесной “Армстронг” (США), в сборе 62200 руб.  
 — Светильники для подвесного потолка 4-ламповые зеркальные 342000 руб.  
 — Светильники точечные 656000 руб.  
 — Двери межкомнатные (Канада) филенчатые (61,71,81,91 см) 456000 руб.  
 — Двери межкомнатные (Канада) остекленные (61,71,81 см) 855000 руб.  
 — Паркет ламинированный 182400 руб.  
 — Панели настенные 1,22x2,44 228000 руб.  
 — Панели ХДФ от 91200 руб.  
 — Линолеум в ассортименте 45600 руб./м²  
 — Столешницы в ассортименте 570000 руб.  
 — Подоконники в ассортименте 370500 руб.  
 — Наличники 399000 руб.

Тел./факс в Энгельсе (845-11) 2-95-91, в Саратове 24-13-27.

**ОАО “СЕРВИС-ТОРГ” реализует со склада**

в г. Саратове с возможной доставкой по городу и области товары:

холодильное оборудование: шкафы, прилавки, витрины  
 охлаждаемые, прилавки для мороженого, камеры;  
 спецодежда: халаты, рукавицы, валенки (67 000 руб.);  
 посуда: стаканы мерные, мензурки, стаканы одноразовые  
 80 и 100 руб., вилки и ложки столовые, чайные, ножи гастро-  
 номические, котлы для пищеблоков;  
 весы от 6 до 1 000 кг, гири от 0,5 до 2 кг, метры мануфак-  
 турные (55 тыс. руб.);  
 упаковочный материал: бумага оберточная, пакеты бумажные  
 от 15 до 25 руб., мешки полиэтиленовые, шпагат  
 (12-19 тыс./кг), лента термоклейная;  
 лента чековая, красящая для кассовых аппаратов;  
 палатки торговые 12 видов (667-1 700 тыс. руб.), мебель  
 для кафе, ресторанов;  
 горки, прилавки, витрины для выкладки товаров;  
 разнообразный торговый инвентарь, хозяйственные  
 товары.  
 Принимаем заказы для изготовления рам для окон,  
 лоджий и т.п.

Тел./факс 12-82-23, 12-89-94, 13-88-80

Вы будете прекрасны в этот день,  
 и мы вам поможем.



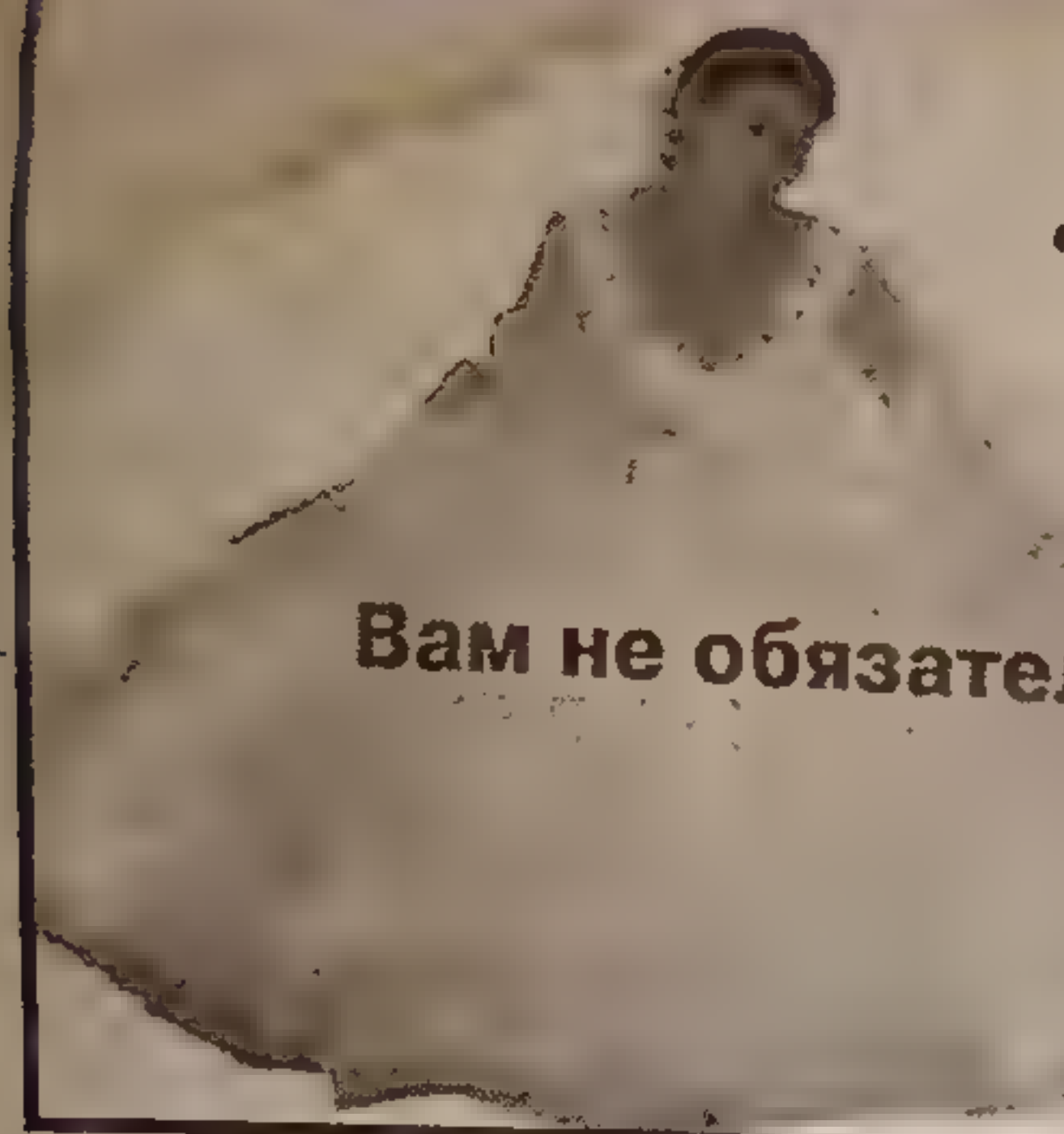
Врач кандидат медицинских наук  
пн., ср., пятн. с 16 до 17 час.

Тел. 24-73-63  
Лицензия № 0813-Л/ВД 01 ОТ 5.03.96

Принимаем заказы для изготовления рам для окон,  
лоджий и т.п.

Тел./факс 12-82-23, 12-89-94, 13-88-80

Вы будете прекрасны в этот день,  
и мы вам поможем.



Лучшая коллекция изысканных  
свадебных платьев  
и мужских костюмов.

Вам не обязательно их покупать, вы можете их взять напрокат.  
Наши цены вас приятно удивят.

«Салон новобрачных»  
на ул. Некрасова, 38.

• ХУДЕЕМ!

## Панацея от лишнего веса, болезней и конфликтов на работе

«Алло! Здравствуйте, господин Смелов! Вас беспокоит участковый врач из г. Тамбова. Будучи участковым терапевтом, по роду службы приходится сталкиваться с разнообразной патологией, и в большинстве случаев запущенная болезнь сопровождается той или иной степенью ожирения. До недавнего времени у меня сохранялся стойкий иммунитет к тем или иным методам лечения ожирения. Однако несколько месяцев назад ко мне в гости приехала сестра из Петербурга, и я ее буквально не узнал. Ей 41 год. К букету болезней (гипертония, неврастения и др.) — избыточный вес, при росте 166 см весит (вернее, весила) 94 кг. Могу с уверенностью сказать, что она прошла через все муки ада, перепробовав Бог знает сколько методов похудения. Безрезультатно. Более того, так как все эти методы сопровождалась значительными финансовыми затратами, возник-

ли серьезные конфликты в семье и на работе (больничные листы, незапланированные отпуска и т.д.). И каково же было мое удивление, когда передо мной появилась другая женщина — веселая, жизнерадостная, стабилизировалось давление, куда-то исчезла неврастения, стабилизировались отношения в семье. За два месяца после сеанса она похудела на 24 кг (вы как-то были в Петербурге). После того, как я в своей семье столкнулся с такими проблемами, и так чудесно они разрешились, мне бы очень хотелось рассказать о вашем методе своим больным и порекомендовать им посетить ваш сеанс. Когда в ближайшее время вы будете в Саратове?»

2 февраля в 10 часов состоится лечебный сеанс в Доме знаний, планетарий, ул. Чернышевского, 177/181. Здесь же открыта предварительная продажа билетов в комнату № 10, кроме



субботы и понедельника. Перед сеансом необходимо суточное голодание. Подробности по телефону 26-50-61.

На фото: автор метода коррекции веса тела человека с помощью эмоционально-стрессовой психотерапии академик С. Смелов.



Золотые часы с браслетами

Золотые украшения

российского производства

в магазине «Диамант»

Саратов, пр. Кирова, 32.  
Телефон 24-44-89

ШВЕЙНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
400Т «КОРВЕТ-С»  
РЕАЛИЗУЕТ

Рукавицы брезентовые огнеупорные  
водонепроницаемые 7500-6300 руб.  
Костюмы брезентовые 165000-144000 руб.  
Фартуки брезентовые 27000 руб.  
Пологи брезентовые разных размеров.  
Ткань рюкзачная (плащевка)  
коричневая, шир. 150,  
а также всегда имеются в наличии  
костюмы рабочие; костюмы пекаря;  
халаты рабочие и медицинские;  
рукавицы х/б, комбинированные,  
для пекарен, утепленные; сапоги  
резиновые и кирзовые, куртки ватные.

Телефон 12-88-37,  
тел./факс 12-82-58  
г. Саратов, ул. Антонова, 27,  
справа, 2-й этаж «Перестройки»  
(6-й квартал)

ВНИМАНИЕ!

Организация предлагает



электро-  
сепараторы

Цены ниже заводских

24-45-36  
с 9.00 до 17.00





САРАТОВСКАЯ

СИСТЕМА

СОТОВОЙ

СВЯЗИ



ТОЛЬКО В ЯНВАРЕ



СКИДКИ НА СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ — ДО 30%

СКИДКИ НА ПОДКЛЮЧЕНИЕ — 30%

СКИДКИ НА АБОНЕНТСКУЮ ПЛАТУ — 10%

Центральный офис: пр-т 50 лет Октября, 110а, ДК "Кристалл" (2-я Дачная), тел.: 17-02-90, 14-02-78.  
Представительство в г. Балакове: ул. Волжская, 74а, тел. 2-60-58.

● БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

## Как мы останавливаем рак

Мы уже не раз рассказывали о биодобавках к пище, разработанных в недрах Национальной академии питания США. Приводили примеры положительного воздействия препаратов, цитировали выводы российских экспертов от медицины относительно свойств биодобавок, приводили фрагменты отчетов, сделанных после клинических исследований препаратов, проведенных Российской Академией меднаук и Лигой независимых ученых России. Наконец, мы публиковали номера сертификатов соответствия Госстандарта РФ на эти препараты. Все это, чтобы убедить вас: мы торгуем не контрафактным товаром, произведенным на Малой Арнаутке. Препараты Национальной академии прошли все возможные степени контроля.

Национальное представительство разработчиков препаратов НАП США выдает главный сертификат в своей колоде. Мы будем рады видеть примеры положительного воздействия препаратов на наших земляков. Читайте, мы публикуем фамилии и ваших знакомых.

пации не обнаруживается, общее самочувствие улучшилось.

В.И.Меньшова. Липома. Дважды прооперирована. Пошли метастазы, очень большие спайки. Самочувствие плохое, резкие боли в желудке. Врачи в помощи отказали. После курса применения биодобавки боли прекратились, самочувствие улучшилось. Продлила курс приема препарата.

Биодобавка "Суперголдэнсил", в отличие от "Акулы хряща", препарата направленного действия (злокачественные опухоли), несет эффект общего оздоровления организма. Ключевое лечебное воздействие — восстановление иммунитета, что обуславливает отличные результаты при применении препарата больными, страдающими недугами обмена веществ.

Е.П.Игнатьева. Курс приема биодобавки практически свел на нет дисбактериоз.

Е.В.Козырева. Выбрала "Суперголдэнсил", чтобы пролечить печень. Препарат принимала месяц. Безболезненно вышли камни, организм очистился от шлаков. Прекрасное самочувствие.

Его

**ЛИНКРОСС**  
компьютеры и компьютерные технологии

Workstations 386/486/586/686/80386/80486/80586/80686/8086/8096/80166/80186/80196/80286/80296/80386/80396/80486/80496/80586/80596/80686/80696/80786/80796/80886/80896/80986/80996/801086/801096/802086/802096/803086/803096/804086/804096/805086/805096/806086/806096/807086/807096/808086/808096/809086/809096/801186/801196/802186/802196/803186/803196/804186/804196/805186/805196/806186/806196/807186/807196/808186/808196/809186/809196/801286/801296/802286/802296/803286/803296/804286/804296/805286/805296/806286/806296/807286/807296/808286/808296/809286/809296/801386/801396/802386/802396/803386/803396/804386/804396/805386/805396/806386/806396/807386/807396/808386/808396/809386/809396/801486/801496/802486/802496/803486/803496/804486/804496/805486/805496/806486/806496/807486/807496/808486/808496/809486/809496/801586/801596/802586/802596/803586/803596/804586/804596/805586/805596/806586/806596/807586/807596/808586/808596/809586/809596/801686/801696/802686/802696/803686/803696/804686/804696/805686/805696/806686/806696/807686/807696/808686/808696/809686/809696/801786/801796/802786/802796/803786/803796/804786/804796/805786/805796/806786/806796/807786/807796/808786/808796/809786/809796/801886/801896/802886/802896/803886/803896/804886/804896/805886/805896/806886/806896/807886/807896/808886/808896/809886/809896/801986/801996/802986/802996/803986/803996/804986/804996/805986/805996/806986/806996/807986/807996/808986/808996/809986/809996/802086/802096/803086/803096/804086/804096/805086/805096/806086/806096/807086/807096/808086/808096/809086/809096/802186/802196/803186/803196/804186/804196/805186/805196/806186/806196/807186/807196/808186/808196/809186/809196/802286/802296/803286/803296/804286/804296/805286/805296/806286/806296/807286/807296/808286/808296/809286/809296/802386/802396/803386/803396/804386/804396/805386/805396/806386/806396/807386/807396/808386/808396/809386/809396/802486/802496/803486/803496/804486/804496/805486/805496/806486/806496/807486/807496/808486/808496/809486/809496/802586/802596/803586/803596/804586/804596/805586/805596/806586/806596/807586/807596/808586/808596/809586/809596/802686/802696/803686/803696/804686/804696/805686/805696/806686/806696/807686/807696/808686/808696/809686/809696/802786/802796/803786/803796/804786/804796/805786/805796/806786/806796/807786/807796/808786/808796/809786/809796/802886/802896/803886/803896/804886/804896/805886/805896/806886/806896/807886/807896/808886/808896/809886/809896/802986/802996/803986/803996/804986/804996/805986/805996/806986/806996/807986/807996/808986/808996/809986/809996/803086/803096/804086/804096/805086/805096/806086/806096/807086/807096/808086/808096/809086/809096/803186/803196/804186/804196/805186/805196/806186/806196/807186/807196/808186/808196/809186/809196/803286/803296/804286/804296/805286/805296/806286/806296/807286/807296/808286/808296/809286/809296/803386/803396/804386/804396/805386/805396/806386/806396/807386/807396/808386/808396/809386/809396/803486/803496/804486/804496/805486/805496/806486/806496/807486/807496/808486/808496/809486/809496/803586/803596/804586/804596/805586/805596/806586/806596/807586/807596/808586/808596/809586/809596/803686/803696/804686/804696/805686/805696/806686/806696/807686/807696/808686/808696/809686/809696/803786/803796/804786/804796/805786/805796/806786/806796/807786/807796/808786/808796/809786/809796/803886/803896/804886/804896/805886/805896/806886/806896/807886/807896/808886/808896/809886/809896/803986/803996/804986/804996/805986/805996/806986/806996/807986/807996/808986/808996/809986/809996/804086/804096/805086/805096/806086/806096/807086/807096/808086/808096/809086/809096/804186/804196/805186/805196/806186/806196/807186/807196/808186/808196/809186/809196/804286/804296/805286/805296/806286/806296/807286/807296/808286/808296/809286/809296/804386/804396/805386/805396/806386/806396/807386/807396/808386/808396/809386/809396/804486/804496/805486/805496/806486/806496/807486/807496/808486/808496/809486/809496/804586/804596/805586/805596/806586/806596/807586/807596/808586/808596/809586/809596/804686/804696/805686/805696/806686/806696/807686/807696/808686/808696/809686/809696/804786/804796/805786/805796/806786/806796/807786/807796/808786/808796/809786/809796/804886/804896/805886/805896/806886/806896/807886/807896/808886/808896/809886/809896/804986/804996/805986/805996/806986/806996/807986/807996/808986/808996/809986/809996/805086/805096/806086/806096/807086/807096/808086/808096/809086/809096/805186/805196/806186/806196/807186/807196/808186/808196/809186/809196/805286/805296/806286/806296/807286/807296/808286/808296/809286/809296/805386/805396/806386/806396/807386/807396/808386/808396/809386/809396/805486/805496/806486/806496/807486/807496/808486/808496/809486/809496/805586/805596/806586/806596/807586/807596/808586/808596/809586/809596/805686/805696/806686/806696/807686/807696/808686/808696/809686/809696/805786/805796/806786/806796/807786/807796/808786/808796/809786/809796/805886/805896/806886/806896/807886/807896/808886/808896/809886/809896/805986/805996/806986/806996/807986/807996/808986/808996/809986/809996/806086/806096/807086/807096/808086/808096/809086/809096/806186/806196/807186/807196/808186/808196/809186/809196/806286/806296/807286/807296/808286/808296/809286/809296/806386/806396/807386/807396/808386/808396/809386/809396/806486/806496/807486/807496/808486/808496/809486/809496/806586/806596/807586/807596/808586/808596/809586/809596/806686/806696/807686/807696/808686/808696/809686/809696/806786/806796/807786/807796/808786/808796/809786/809796/806886/806896/807886/807896/808886/808896/809886/809896/806986/806996/807986/807996/808986/808996/809986/809996/807086/807096/808086/808096/809086/809096/807186/807196/808186/808196/809186/809196/807286/807296/808286/808296/809286/809296/807386/807396/808386/808396/809386/809396/807486/807496/808486/808496/809486/809496/807586/807596/808586/808596/809586/809596/807686/807696/808686/808696/809686/809696/807786/807796/808786/808796/809786/809796/807886/807896/808886/808896/809886/809896/807986/807996/808986/808996/809986/809996/808086/808096/809086/809096/808186/808196/809186/809196/808286/808296/809286/809296/808386/808396/809386/809396/808486/808496/809486/809496/808586/808596/809586/809596/808686/808696/809686/809696/808786/808796/809786/809796/808886/808896/809886/809896/808986/808996/809986/809996/809086/809096/809186/809196/809286/809296/809386/809396/809486/809496/809586/809596/809686/809696/809786/809796/809886/809896/809986/809996/810086/810096/810186/810196/810286/810296/810386/810396/810486/810496/810586/810596/810686/810696/810786/810796/810886/810896/810986/810996/811086/811096/811186/811196/811286/811296/811386/811396/811486/811496/811586/811596/811686/811696/811786/811796/811886/811896/811986/811996/812086/812096/812186/812196/812286/812296/812386/812396/812486/812496/812586/812596/812686/812696/812786/812796/812886/812896/812986/812996/813086/813096/813186/813196/813286/813296/813386/813396/813486/813496/813586/813596/813686/813696/813786/813796/813886/813896/813986/813996/814086/814096/814186/814196/814286/814296/814386/814396/814486/814496/814586/814596/814686/814696/814786/814796/814886/814896/814986/814996/815086/815096/815186/815196/815286/815296/815386/815396/815486/815496/815586/815596/815686/815696/815786/815796/815886/815896/815986/815996/816086/816096/816186/816196/816286/816296/816386/816396/816486/816496/816586/816596/816686/816696/816786/816796/816886/816896/816986/816996/817086/817096/817186/817196/817286/817296/817386/817396/817486/817496/817586/817596/817686/817696/817786/817796/817886/817896/817986/817996/818086/818096/818186/818196/818286/818296/818386/818396/818486/818496/818586/818596/818686/818696/818786/818796/818886/818896/818986/818996/819086/819096/819186/819196/819286/819296/819386/819396/819486/819496/819586/819596/819686/819696/819786/819796/819886/819896/819986/819996/820086/820096/820186/820196/820286/820296/820386/820396/820486/820496/820586/820596/820686/820696/820786/820796/820886/820896/820986/820996/821086/821096/821186/821196/821286/821296/821386/821396/821486/821496/821586/821596/821686/821696/821786/821796/821886/821896/821986/821996/822086/822096/822186/822196/822286/822296/822386/822396/822486/822496/822586/822596/822686/822696/822786/822796/822886/822896/822986/822996/823086/823096/823186/823196/823286/823296/823386/823396/823486/823496/823586/823596/823686/823696/823786/823796/823886/823896/823986/823996/824086/824096/824186/824196/824286/824296/824386/824396/824486/824496/824586/824596/824686/824696/824786/824796/824886/824896/824986/824996/825086/825096/825186/825196/825286/825296/825386/825396/825486/825496/825586/825596/825686/825696/825786/825796/825886/825896/825986/825996/826086/826096/826186/826196/826286/826296/826386/826396/826486/826496/826586/826596/826686/826696/826786/826796/826886/826896/826986/826996/827086/827096/827186/827196/827286/827296/827386/827396/827486/827496/827586/827596/827686/827696/827786/827796/827886/827896/827986/827996/828086/828096/828186/828196/828286/828296/828386/828396/828486/828496/828586/828596/828686/828696/828786/828796/828886/828896/828986/828996/829086/829096/829186/829196/829286/829296/829386/829396/829486/829496/829586/829596/829686/829696/829786/829796/829886/829896/829986/829996/830086/830096/830186/830196/830286/830296/830386/830396/830486/830496/830586/830596/830686/830696/830786/830796/830886/830896/830986/830996/831086/831096/831186/831196/831286/831296/831386/831396/831486/831496/831586/831596/831686/831696/831786/831796/831886/831896/831986/831996/832086/832096/832186/832196/832286/832296/832386/832396/832486/832496/832586/832596/832686/832696/832786/832796/832886/832896/832986/832996/833086/833096/833186/833196/833286/833296/833386/833396/833486/833496/833586/833596/833686/833696/833786/833796/833886/833896/833986/833996/834086/834096/834186/834196/834286/834296/834386/834396/834486/834496/834586/834596/834686/834696/834786/834796/834886/834896/834986/834996/835086/835096/835186/835196/835286/835296/835386/835396/835486/835496/835586/835596/835686/835696/835786/835796/835886/835896/835986/835996/836086/836096/836186/836196/836286/836296/836386/836396/836486/836496/836586/836596/836686/836696/836786/836796/836886/836896/836986/836996/837086/837096/837186/837196/837286/837296/837386/837396/837486/837496/837586/837596/837686/837696/837786/837796/837886/837896/837986/837996/838086/838096/838186/838196/838286/838296/838386/838396/838486/838496/838586/838596/838686/838696/838786/838796/838886/838896/838986/838996/839086/839096/839186/839196/839286/839296/839386/839396/839486/839496/839586/839596/839686/839696/839786/839796/839886/839896/839986/839996/840086/840096/840186/840196/840286/840296/840386/840396/840486/840496/840586/840596/840686/840696/840786/840796/840886/840896/840986/840996/841086/841096/841186/841196/8412



...убедить вас: мы торгуем не контра-  
фактным товаром, произведенным на Малой Арна-  
утской. Препараты Национальной академии прошли  
необходимые степени контроля.  
...полноградское представительство рас-  
...препаратов НАП США выдает глав-  
ный козырь в своей колоде.

Мы приведем примеры положительного воздей-  
ствия препаратов на наших земляков. Читайте, мо-  
жет быть, здесь вы найдете фамилии и ваших зна-  
комых.

Да, к слову: в книгу регистрации клиентов мы  
вносим лишь отзывы тех, кто обратился за препа-  
ратами повторно или в третий-четвертый раз.

Итак, противоопухолевый препарат "Акулий  
хрящ-экстра".

Больной А.П. Григорьев. Рак желудка. После об-  
лучения почувствовал улучшение. Прошел курс при-  
нятия капсул акульего хряща. Появился аппетит,  
ушли боли. Медицинские препараты облегчения не  
приносили. Продолжил курс применения биодобав-  
ки. Процесс роста метастазов приостановлен.

П.И. Бессонов. С целью лечения аденомы в тече-  
ние 20 лет принимал лекарства, в основном импорт-  
ные. При повторном курсе применения биодобавки  
"Акулий хрящ-экстра" аденома рассосалась.

О.М. Ефремова. Опухоль в правой стороне груди.  
После применения биодобавки опухоль при паль-

...направленного действия  
...восстановление иммунитета, что обуслов-  
...отличные результаты при применении пре-  
...страдающими недугами обмена  
...места.

Е.П. Игнатова. Курс приема биодобавки практи-  
чески свел на нет дисбактериоз.

Е.В. Козырева. Выбрала "Суперголденси-л", чтобы  
пролечить печень. Препарат принимала месяц. Без-  
болезненно вышли камни, организм очистился  
от шлаков. Прекрасное самочувствие.

Впрочем, относительно "Суперголденсила" боль-  
ше отзывов от людей практически здоровых. Его  
главная ценность в том, что это замечательный вы-  
водитель шлаков. А этого добра и в здоровых людях  
хватает.

Препараты НАП США, сертифицированные Гос-  
стандартом и прошедшие комплексные исследова-  
ния РАМН, вы можете приобрести только у нас:  
г. Саратов, ул. М. Горького, 34, поликлиника № 7,  
2-й этаж, каб. 18а. Здесь вы также сможете приобре-  
сти "Суперсжигатель жира № 1" — вы не только  
худеете на 6—12 кг в месяц, но и нормализуете об-  
менные функции организма, предотвращаете атерос-  
клероз; "Супер-йохимбе" — не просто повышает, но  
и возвращает потенцию тем, кто уже давно махнул  
на себя рукой, способствует быстрому росту мышеч-  
ной массы при занятии спортом.

Высокое качество  
ул. Чапаева, 61, комн. 38,  
помещение цирка.  
Тел. 24-44-15.

24-30-40  
без выходных

**МИНИ-АБОРТЫ**  
**под наркозом**  
в хозрасчетной поликлинике  
в т.ч. в день обращения  
Определение беременности  
ранних сроков  
Криодеструкция Ультразвук  
Спирали  
Кабинет планирования семьи  
(методы контрацепции)  
Уролог венеролог Дерматолог.

НАРКОЛОГ. Массаж.  
Траволечение.  
**КОМИССИЯ по освидетельствованию**  
**водителей автотранспорта**  
**В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА.**  
Косметические операции.  
Лечение **ВАРИКОЗА БЕЗ ОПЕРАЦИИ.**  
Выдача мед. справок  
**НА ПРИОБРЕТЕНИЕ ОРУЖИЯ.**  
Тел. 24-14-51, 26-45-79  
ул. Сафо и Вандетти, 61

ООО "Корпорация Средневожский опторг"  
**Самая дешевая**  
г. Саратов,  
Ново-Астраханское шоссе, 67  
**спецодежда и обувь** Тел. 44-79-15, 44-79-88

## ДЫШИ ГЛУБЖЕ — НЕ БОЛЕЙ!

Подумать только, в те времена  
запахи были не духами в парфю-  
мерном смысле, а скорее духами  
— хранителями, служившими че-  
ловеку еще до появления на свет.  
Жасмин и роза, анис и лимон  
помогали женщине выносить ре-  
бенка, а вот родить его было лег-  
че, вдыхая ароматы жасмина и  
гвоздики, вербены и шалфея.  
Анис и вербена заботились так-  
же, чтобы малыш не испытывал  
недостатка в материнском моло-  
ке. И за одно с ними в этом была  
неброская красавица русских лу-  
гов — ромашка. А едва уловимый  
запах герани на окне защищал от  
простуд и делал ребенка смущен-  
ным и подвижным.

Выходит, те, кто "репрессиро-  
вал" герань, изгоняя ее с домаш-  
них подоконников за дружбу с  
чужаками, оказали здоровью  
маленького человека услугу.

Но и те, кто растительных запа-  
хов не считал, а считал, что  
эфирные масла, которыми  
они пахнут, уже несколько  
лет тому назад не так давно по-  
явились и у нас.

Взгляд, все просто:

*Сон Обломова... Благоухание полевых цветов и головокружительный дух свежескошенной травы, влия-  
ющий в по-летнему распахнутые окна. Смолистый аромат бревенчатых стен, а из угла, где слабо мерцает  
лампадка перед образом, тянет горьковато-терпким дымком ладана. Запахи детства, дома, родной земли.  
Напоенные силой четырех стихий — дождя и суши, огня и ветра. Успокаивающие. Ограждающие от хвороб.  
Врачующие. Недаром медицина все больше начинает вспоминать подзабытые за тысячелетия традиции  
древнего природолечения — натуропатии.*

## Ароматы для детей

воскури аромат, дыши глубже и  
не болей! Дело хорошее, а для де-  
тей вдвойне: ведь ничего горько-  
го и химического глотать не надо.  
Одно непонятно: как это такая  
"тонкая материя", как запах, мо-  
жет от чего-то излечить? Оказы-  
вается, эфирные масла обладают  
колоссальным спектром действия  
по сравнению с обычными лекар-  
ствами. В каждом из них — до-  
получающиеся вещества, несущих це-  
лебную силу растений. А умение  
масел становиться запахом (легу-  
мосты) бактерицидные и воспали-  
тельные свойства особенно благо-  
даты для дыхания. Это значит,  
что, когда грахит, бронхит или  
коклюш, не дай Бог, снова наве-  
даются к ребенку, можно будет

обойтись и без нелюбимых наша-  
гырно-анисовых капель от каш-  
ля, и без приторно-сладкого пек-  
туссина, настоянного на чабреце.  
Есть еще более эффективное сред-  
ство: ингаляций эфирных масел  
этих растений.

Ароматерапевты считают союз-  
никами в борьбе с ГРИППОМ  
корицу, эвкалипт, лимон, иссоп,  
сосну, розмарин, чабрец, лаван-  
ду. Избавиться от других РЕСПИ-  
РАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ помо-  
гают ароматы бергамота, имбиря,  
сосны, ели, пихты, кедр. А при  
КОРЕ и ВЕТРЯнке полезны за-  
пахи лимона, фенхеля, эвкалип-  
та, гвоздики, можжевельника, со-  
сны, кедр и ели.

Не надо думать, что у человека

обоняние на вторых ролях. У нас  
с вами есть так называемый "обо-  
нятельный мозг", составляющий  
ядро лимбической системы — она  
отвечает за характер, эмоции и  
поведение. Вот почему все эфир-  
ные масла положительно влияют  
на нервную систему и психичес-  
кое здоровье.

Ваш ребенок чрезмерно возбу-  
длив? Плаксив? С криком просы-  
пается по ночам из-за ночных  
страхов? Тогда ароматы аниса,  
розы, ладана, сандала, иланг-  
иланга или апельсина. Одолеваем  
комплексами "я плохой" и "у  
меня ничего не получится"? Пусть  
вдыхает майоран, базилик, герань,  
апельсин и корицу. Плохо при-  
способливается к садику или шко-

ле? Полезен лимон. Агрессивен?  
Дело за лавандой и ладаном. Ле-  
нив, "непробиваем", равнодушен  
к учебе? Поможет можжевельник.  
Просто нанесите 1—3 капли мас-  
ла на аромамедальон ребенка,  
капните 5—7 капель в аромакури-  
тельную или сделайте холодную  
ингаляцию.

И пусть на окошке в детс-  
кой круглый год цветут розы,  
как у Кая и Герды из сказки о  
Снежной королеве. Ведь они  
волшебным образом превраща-  
ют энергию разочарования и  
печали в силу самосовершенство-  
вания. С такими союзни-  
ками ребенку любые трудности  
по плечу.

Приобрести эфирные масла,  
аромакурительницы и получить  
консультации вы сможете в ВИТА-  
центре эстетической медицины и  
реабилитации по адресу: ул. Ра-  
бочая, 145/155, областной меди-  
цинский диагностический центр,  
3-й этаж, каб. 305—307. Телефон  
50-55-17. Проезд тролл. № 2,  
2а, 13; трамв. № 9, 10 до оста-  
новки "Университетская"



# ПОНЕДЕЛЬНИК, 27 января

## 1-й КАНАЛ

6.00 Доброе утро.  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.35  
Новости.  
9.15, 18.15 "Новая жертва".  
10.05 Поле чудес.  
11.00 Человек и закон.  
11.30, 19.35 "Угадай мелодию".  
12.15 Футбол. Кубок чемпионов СНГ.  
13.05 "Чужие юбилеи".  
15.20 "Альберт — пятый мушкетер".

15.45 Марафон-15.  
16.00 Звездный час.  
16.40 "Карин и ее собака".  
17.10 ...До шестнадцати и старше.  
17.35 "Вокруг света".  
19.10 Час пик.  
20.05 "Мы".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.45 "Полтергейст". 2-я серия.  
22.40 "Иосиф Бродский. Страницы жизни".  
23.45 "Жених с того света". Худ. фильм.

## КАНАЛ "РОССИЯ"

6.00 Утренний экспресс.  
7.00 Дорогая редакция.  
7.25 "Веселая карусель".  
8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Вести.  
8.15, 10.55, 11.15, 16.25 Товары — почтой.

8.25 Ретро-шлягер.  
8.50 Мультфильм.  
9.00 Шоу долгоносиков.  
9.30 "Клубничка". Телесериал.  
10.00, 21.10 "Санта-Барбара".  
11.25 Деловая Россия.  
12.05 "За околицей". Фольклорный фестиваль.

12.20 Караоке по-русски.  
12.50 Палиха, 14.  
12.55 Автограф.  
13.00 Совершенно секретно.  
13.55 Магазин недвижимости.  
14.25 "Необычайные приключения мистера Веста в стране больших свиков". Худ. фильм.  
15.50 Шаг за шагом.  
16.00 Вместе.  
16.30 Новое "Пятое колесо".  
17.15 Иванов, Петров, Сидоров и другие.

17.25 Там-там-новости.  
18.05 Лукоморье.  
18.25 Посмотри на себя.  
18.45 "Клубничка".  
19.05 Длинной портрет.  
19.45 ...И.

19.55 Шоу долгоносиков.  
20.05 Погода на завтра.  
20.35 "Добрый вечер".  
20.55 "Теледотерия".  
21.05 "Дарт".

## КАНАЛ НТВ

6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30,  
9.00, 9.30 Сегодня утром.  
6.10, 7.35 Наша летопись.  
6.25, 8.45 Криминал.  
6.40, 9.20 Карланный вал.  
6.45, 9.50 Градусник.  
6.55 За гранью.  
7.20 Ретро-новости.  
7.40, 9.45 Я — телохранитель.  
7.50 В печать.

8.10, 9.25 Час быка.  
8.20 Впрок.  
8.35 Финансы и бизнес.  
8.50 На свежую голову.  
9.35 Новости шоу-бизнеса.  
10.00 Сегодня утром.  
10.15 Утречко.  
10.30 Фильм "Не плачь, май лав!".  
12.00 "Сегодня днем".  
12.20 Книжные новости.  
12.35, 16.20 Деньги.  
12.50 Компьютер.  
13.00 Открытый мир.  
13.20 Телегазета.  
13.25 Практик-ум.  
13.40 Непознанная Вселенная.  
14.00 Сегодня днем.  
14.20 Большое "Времечко".  
15.05 "Галифакс". 9-я серия.  
16.00 "Сегодня днем".  
16.35 Дистанция 60.  
17.35 "Голубое дерево".  
18.30 Футбольный клуб.  
19.00 Сегодня вечером.  
19.35 Герой дня.  
20.00 Худ. фильм "Черная серия".  
22.00 Сегодня вечером.  
22.40 Времечко.  
23.00 "Полиция Нью-Йорка".  
24.00 Сегодня в полночь.  
0.20 Ночное "Времечко".

## КАНАЛ "САНКТ-ПЕТЕРБУРГ"

12.55 Информ-ТВ.  
13.10, 20.20 "История любви".  
14.00 Срок ответа — сегодня.  
14.30 Советы садоводам.  
14.45 "Ворота славы". Телефильм.  
14.55 Информ-ТВ.  
15.10 Международное обозрение.  
15.40 "Поживем — увидим". 3-я серия.  
16.05 "Леонид Александрович Говоров". Док. телефильм.  
16.40, 21.45 Телеслужба безопасности.  
16.55 Информ-ТВ.  
17.10 Овертайм.

Региональная редакция еженедельника "АиФ"

**приглашает**

на работу продавцов газетно-журнальной  
продукции в закрытых помещениях.

Контактный телефон 24-89-45.

17.35 Поэт Любовь Казарновская.  
18.30 О творчестве Юрия Воронина.  
19.40 Большой фестиваль.  
19.55 Информ-ТВ.  
20.15 Спорт.  
21.05 "Мраморный дворец". Телефильм.  
21.15 "Больше, чем жизнь".  
22.00 Кубок Англии по футболу.  
22.55 Информ-ТВ.  
23.03 Событие.  
23.20 Кубок Англии по футболу.

## ТВ-ПОЛИС

7.00, 9.00 "Шесть новостей".  
7.15 Диск-канал.  
7.40 Мультфильм.  
8.05, 18.00 "Телефон 06".  
8.30 "90х60х90".  
8.45 Аптека.  
9.10 Киноподробно.  
9.35 "ОСП-студия".  
10.20 "Нью-Йорк, Нью-Йорк".  
10.50 Спорт недели.  
11.20, 18.50, 19.55, 21.00, 23.50 "Коммерческий вестник".  
11.30 "Тамбов. Новости недели".  
18.25 "Регион".  
19.00 "Грейс в огне-III".  
20.05 "Акулы пера".  
21.15 Театральный понедельник.  
22.05 "Подкидыш". Худ. фильм.  
23.20 Катастрофы недели.  
0.05 Дорожный патруль.  
0.15 Диск-канал.

## 12-й КАНАЛ

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.  
15.10 Мультфильм.  
16.20 Музыкальная программа.  
18.00 Центр событий — Европа.  
18.30 Док. фильм.  
19.40 "Мануэла". Телесериал.  
20.30 Телебиржа.  
20.35 "Ксения — любимая жена Федора". Худ. фильм.  
22.10 "Палитра". Док. сериал. Часть 1-я.  
22.40 Новости кино.  
23.05 "Модильяни". Худ. фильм.  
0.40 Музыкальная программа.

## ГТРК "САРАТОВ"

8.25 "Немецкая волна" представляет...  
17.15, 19.00 "Губерния".  
17.25 Мультфильм.  
17.45 Кинословарь.  
18.05 Брейн-ринг в МИКСе.  
18.55 Того и гляди.  
19.25 Ю. Аксененко. Портрет на фоне города.

# ВТОРНИК, 28 января

## 1-й КАНАЛ

6.00 Доброе утро.  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.30  
Новости.  
9.15, 18.15 "Новая жертва".  
10.05 "Мы".  
10.50 Смехопанорама.  
11.20 Мультфильм.  
11.30, 19.35 "Угадай мелодию".  
12.15 Футбол. Кубок чемпионов СНГ.  
12.55 "Белеет парус одинокий". Худ. фильм.  
14.15 Брейн-ринг.  
15.20 "Альберт — пятый мушкетер".

15.45 КВАРЬЕ "Веселая КВАмпания".  
15.55 Мультитролли.  
16.10 Волшебный мир, или Синема.  
16.40 "Карин и ее собака".  
17.10 ...До шестнадцати и старше.  
17.35 "Вокруг света".  
19.10 Час пик.  
20.05 Тема.  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.45 Худ. фильм "Медовый месяц".  
23.40 Футбол. Кубок чемпионов СНГ.

0.15 Пресс-экспресс.  
0.35 Программа передач.  
6.00 Утренний экспресс.  
7.00 Дорогая редакция.  
7.25 Мультфильмы.  
8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Вести.  
8.15, 10.55, 11.15, 16.25, 1.00 Товары — почтой.  
8.25 Ретро-шлягер.  
8.55 "Аншлаг" представляет.  
9.25 "Клубничка". Телесериал.  
10.00, 21.10 "Санта-Барбара".  
11.25 Деловая Россия.  
12.05 "За околицей". Фольклорный фестиваль.  
14.25 "Дочери Калеба. Эмили".  
16.00 Бал прессы.  
16.30 Ваше право.  
17.15 Иванов, Петров, Сидоров и другие.

17.55 Там-там-новости.

18.05 Лукоморье.  
18.25 Посмотри на себя.  
18.40 "Клубничка".  
19.10 Момент истины.  
19.40 VIP.  
20.35 "Аншлаг" представляет.  
22.10 "Добрый вечер".  
23.30 Телетеатр. В.Славкин. "Картина".  
0.10 Звуковая дорожка.

## КАНАЛ НТВ

6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30,  
9.00, 9.30 Сегодня утром.  
6.10, 7.35 Наша летопись.

## КАНАЛ НТВ

6.25, 8.45 Криминал.  
6.40, 9.20 Карланный вал.  
6.45, 9.50 Градусник.  
6.55 За гранью.  
7.20 Ретро-новости.  
7.40, 9.45 Я — телохранитель.  
7.50 В печать.  
8.10, 9.25 Час быка.  
8.20 Впрок.  
8.35 Финансы и бизнес.  
8.50 На свежую голову.  
9.35 Новости шоу-бизнеса.  
10.00 Сегодня утром.  
10.15 Утречко.  
10.30 Худ. фильм "Нина. Это покажет время".  
12.00 Сегодня днем.  
12.20 Книжные новости.  
12.35, 16.20 Деньги.  
12.50 Компьютер.  
13.00 Открытый мир.  
13.05 Телегазета.  
13.10 Домовладелец.  
13.25 Французский язык для детей.  
13.40 Я — создатель миров иных.  
14.00 Сегодня днем.  
14.20 Большое "Времечко".  
15.05 "Галифакс". 10-я серия.  
16.00 Сегодня днем.  
16.35 Дистанция 60.  
17.35 "Голубое дерево".  
18.30 Программа для детей "Улица Сезам".  
19.00 Сегодня вечером.  
19.35 Герой дня.  
20.00 Худ. фильм "Вражда".  
21.45 "Недотепы". Семья Альтова.

## КАНАЛ НТВ

6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30,  
9.00, 9.30 Сегодня утром.  
6.10, 7.35 Наша летопись.

19.40 Большой фестиваль.  
19.55 Информ-ТВ.  
20.15 Спорт.  
21.15 Храм.  
22.55 Информ-ТВ.  
23.05 Событие.  
23.20 Спортивное обозрение.  
23.30 Паралоксы истории. "Кто вы, господин Азеф?".  
23.55 "Телекомпакт". Музыкальное шоу.

## ТВ-ПОЛИС

7.00, 9.00, 21.00 "Шесть новостей".  
7.15 Диск-канал.  
7.40 "Д'Артаньян и три пса-мушкетера". Мультфильм.  
8.05, 18.00 "Телефон 06".  
8.30 "90х60х90".  
8.45, 11.10 Аптека.  
9.10 Телеконкретно.  
9.30 Шоу елы.  
10.05 "Клуб одиноких сердец".  
10.40 "Вы — очевидец".  
11.20, 18.50, 19.55, 23.55 "Коммерческий вестник".  
18.25 В прямом эфире "Юридическая консультация".  
19.00 Юмористический сериал "Грейс в огне-III".  
20.05 Ток-шоу "Профессия": "Губернатор".  
21.15 Сериал "Вавилон-5".  
22.05 Те, кто.  
22.35 Сериал "Кобра".  
23.25 "Шоу Бенни Хилла".  
0.10 Дорожный патруль.  
0.20 Диск-канал.

## 12-й КАНАЛ

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.  
15.10 "Снежная королева". Мультфильм.  
16.10 Музыкальная программа.  
18.00 Всемирные новости.  
18.30 "Кошки и тигры". Док. фильм.  
19.45 "Шоколадная поляна". Телевикторина.  
20.10 Телебиржа.  
20.15 "Женитьба". Худ. фильм.  
22.00 "Палитра". Док. сериал. Часть 2-я.  
22.30 "Здоровый образ жизни". Телепрограмма.  
23.00 Киноклуб. Фильм Ф.Фellini "Интервью".  
0.45 Музыкальная программа.

## ГТРК "САРАТОВ"

12.20 Мультфильм.  
13.30 "Немецкая волна" представляет...  
17.15, 19.00 "Губерния".  
17.25 "Не за тридевять земель".  
18.10 Крупным планом.  
18.20 "Дерзкие и красивые". Телесериал.  
18.45 Телесериал.  
18.55 Того и гляди.  
19.25 "Свет в окошке". Телепрограмма.

# СРЕДА, 29 января

17.10 "Когда Лотта стала невидимой".  
17.35 "Нидерланды". Телефильм.  
17.50 "Телекомпакт".

# ЧЕТВЕРГ, 30 января

## 1-й КАНАЛ

6.00 Доброе утро.

0.10 Блок-нот.

## КАНАЛ НТВ

17.35 "Секретная ракета".  
"Секретом".  
18.30 "Вместе с Дун-енским".  
Мул. телефильм.



## СРЕДА, 29 января

**1-й КАНАЛ**  
 12.00, 13.00, 18.00, 0.20  
 15.18.15 "Новая жертва".  
 16.05 Тема.  
 16.45 В мире животных.  
 11.20 Мультфильм.  
 11.30, 19.35 "Угадай мелодию".  
 12.15 Футбол. Кубок чемпионов СНГ.  
 13.05 "Дни Турбиных". Худ. фильм. 1-я серия.  
 14.25 Брэйн-ринг.  
 15.20 "Альберт — пятый мушкетер".  
 15.45 Кактус и К.  
 15.55 До-ми-соль.  
 16.10 Зов джунглей.  
 16.40 "Карин и ее собака".  
 17.10 ...До шестнадцати и старше.  
 17.35 "Вокруг света".  
 19.10 Час пик.  
 20.05 "Чтобы помнили..." Микаэла Дроздовская.  
 20.45 Спокойной ночи, малыши!  
 21.00 Время.  
 21.45 Рутгер Хауэр в боевике "Холод Арктики".  
 23.30 Баскетбол. Отборочные игры чемпионата Европы. Мужчины. Россия — Латвия. 2-й тайм.  
 0.30 Футбол. Кубок чемпионов СНГ.  
 1.05 Пресс-экспресс.  
 1.25 Программа передач.

**КАНАЛ "РОССИЯ"**  
 6.00 Утренний экспресс.  
 6.55 Медицинский вестник.  
 7.00 Дорогая редакция.  
 7.25 "Веселая карусель".  
 8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Вести.  
 8.15, 10.55, 11.15, 16.25, 1.00 Товары — почтой.  
 8.25 Ретро-шлягер.  
 8.55 Хамелеон.  
 9.25 "Клубничка". Телесериал.  
 10.00, 21.10 "Санта-Барбара".  
 11.25 Деловая Россия.  
 12.05 "За околицей". Фольклорный фестиваль.  
 12.20 Момент истины.  
 12.50 Эксповестник.  
 12.55 Автограф.  
 13.00 "К-2" представляет: "Персональное кино".  
 13.55 Магазин недвижимости.  
 14.25 "Дочери Калеба. Эмили". 19-я и 20-я серии.  
 16.00 На пороге века.  
 16.25 Эксповестник.  
 16.30 Образ жизни.  
 17.15 Иванов, Петров, Сидоров и другие.  
 17.55 Там-там-новости.  
 18.05 Лукоморье.  
 18.25 Посмотри на себя.  
 18.40 "Клубничка".  
 18.45 Лукоморье на Земле.

19.40 VIP.  
 20.35 Хамелеон.  
 22.05 Погода на завтра.  
 22.10 "Добрый вечер".  
 23.30 Тихий дом. Программа С.Шолохова.  
 0.10 "День рождения". Юбилейный вечер Андрея Никольского.

**КАНАЛ НТВ**  
 6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 9.30 Сегодня утром.  
 6.10, 7.35 Наша летопись.  
 6.25, 8.45 Криминал.  
 6.40, 9.20 Карданный вал.  
 6.45, 9.50 Градусник.  
 6.55 За гранью.  
 7.20 Ретро-новости.  
 7.40, 9.45 Я — телохранитель.  
 7.50 В печать.  
 8.10, 9.25 Час быка.  
 8.20 Впрок.  
 8.35 Финансы и бизнес.  
 8.50 На свежую голову.  
 9.35 Новости шоу-бизнеса.  
 10.00 Сегодня утром.  
 10.15 Утречко.  
 10.30 "Доктор Куин, женщина-врач". 13-я серия.  
 11.30 "Улица Сезам".  
 12.00 Сегодня днем.  
 12.20 Книжные новости.  
 12.35, 16.20 Деньги.  
 12.50 Компьютер.  
 13.00 Открытый мир.  
 13.05 Телегазета.  
 13.10 Время, портреты, судьбы.  
 13.25 Немецкий язык для детей.  
 13.40 "Бурда моден" предлагает...  
 14.00 Сегодня днем.  
 14.20 Большое "Времечко".  
 15.05 "Галифакс". 11-я серия.  
 16.00 "Сегодня днем".  
 16.35 Дистанция 60.  
 17.35 "Голубое дерево".  
 18.30 "Улица Сезам".  
 19.00 Сегодня вечером.  
 19.35 Герой дня.  
 20.00 Комедия "Утка в апельсинном соку".  
 22.00 Сегодня вечером.  
 22.40 Времечко.  
 23.00 "Полиция Нью-Йорка".  
 24.00 Сегодня в полночь.  
 0.20 Ночное "Времечко".  
 1.00 Меломания: Род Стюарт.

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**  
 12.55 Информ-ТВ.  
 13.10, 20.20 "История любви".  
 14.00 Срок ответа — сегодня.  
 14.30 Советы садоводам.  
 14.45 "Памятник". Телефильм.  
 14.55 Информ-ТВ.  
 15.10 Личное дело.  
 15.35 "Мраморный дворец". Телефильм.  
 15.45, 22.00 "Убойный отдел".  
 16.40, 21.45 Телеслужба безопасности.  
 16.55 Информ-ТВ.

17.10 "Когда Лотта стала невидимой".  
 17.35 "Нидерланды". Телефильм.  
 17.50 "Телекомпакт".  
 18.30 "Пусть цветет Иван-чай". Телеспектакль для детей. Часть 2-я.  
 19.10 Мультфильм.  
 19.40 Большой фестиваль.  
 19.55 Информ-ТВ.  
 20.15 Спорт.  
 21.15 "Поживем — увидим".  
 22.55 Информ-ТВ.  
 23.05 Событие.  
 23.20 Спортивное обозрение.  
 23.30 "Дворцовые тайны". Премьера док. сериала. 13-я серия.

**ТВ-ПОЛИС**  
 7.00, 9.00 "Шесть новостей".  
 7.15 Диск-канал.  
 7.40 Мультфильм.  
 8.05, 18.00 "Телефон 06".  
 8.30 "90х60х90".  
 8.45, 11.10 Аптека.  
 9.10 "Частный случай".  
 9.30 Шоу Ивана Демидова "Обоз".  
 10.20 Сериал "Вавилон-5".  
 11.20, 18.50, 19.55, 21.00, 23.50 "Коммерческий вестник".  
 18.25 "Отряд "Галактика".  
 19.00 "Грейс в огне-III".  
 19.30 "Ералаш".  
 20.05 Ток-шоу "Я сама" "Нет худа без добра".  
 21.15 Сериал "Вавилон-5".  
 22.05 Те, кто.  
 22.35 Сериал "Кобра".  
 23.20 "Шоу Бенни Хилла".  
 24.00 Дорожный патруль.  
 0.15 Диск-канал.

**12-й КАНАЛ**  
 15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.  
 15.10 "12 месяцев". Мультфильм.  
 16.05 На Всероссийском фестивале телепрограмм "Астрахань-96".  
 16.35 Музыкальная программа.  
 18.00 Всемирные новости.  
 18.30 "Пауки и змеи". Док. фильм.  
 19.40 "Мануэла". Телесериал.  
 20.25 Телебиржа.  
 20.30 "Ася". Худ. фильм.  
 22.15 "Палитра". Док. сериал. Часть 3-я.  
 22.45 Музыкальная программа.  
 23.00 "Чингизхан". Худ. фильм.

**ГТРК "САРАТОВ"**  
 8.25 "Немецкая волна" представляет...  
 17.15, 19.00 "Губерния".  
 17.25 Мультфильм.  
 17.45 "Дерзкие и красивые". Телесериал.  
 18.10 Санкт-Петербургский мужской балет.  
 18.55 Того и гляди.  
 19.25 "Театр для выживания". Тюз в Польше на фестивале Я.Корчака. Часть 1-я.

## ЧЕТВЕРГ, 30 января

**1-й КАНАЛ**  
 6.00 Доброе утро.  
 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.55 Новости.  
 9.15, 18.15 "Новая жертва".  
 10.05 "Чтобы помнили..." Микаэла Дроздовская.  
 10.45 Клуб путешественников.  
 11.35 Смак.  
 12.15 Футбол. Кубок чемпионов СНГ.  
 13.00 "Дни Турбиных". 2-я серия.  
 14.15 Брэйн-ринг.  
 15.20 "Альберт — пятый мушкетер".  
 15.45 Лего-го!  
 16.10 Тин-тоник.  
 16.40 "Карин и ее собака".  
 17.05 Рок-урок.  
 17.35 "Вокруг света".  
 19.10 Час пик.  
 19.35 Джентльмен-шоу.  
 20.05 "Моя семья".  
 20.45 Спокойной ночи, малыши!  
 21.00 Время.  
 21.45 "Пес Барбос и необыкновенный кросс", "Деловые люди". Худ. фильм.  
 0.05 Концерт Вячеслава Добрынина.  
 0.55 Пресс-экспресс.  
 1.15 Программа передач.

**КАНАЛ "РОССИЯ"**  
 6.00 Утренний экспресс.  
 6.55 Медицинский вестник.  
 7.00 Дорогая редакция.  
 7.25 "Веселая карусель".  
 8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Вести.  
 8.15, 10.55, 11.15, 16.25, 1.00 Товары — почтой.  
 8.25 Мультфильм.  
 8.30 Ретро-шлягер.  
 9.00 Сам себе режиссер.  
 9.30 "Клубничка". Телесериал.  
 10.00, 21.10 "Санта-Барбара".  
 11.25 Деловая Россия.  
 12.05 Двойной портрет.  
 12.35 Эксповестник.  
 12.40 Автограф.  
 12.45 "Как много девушек хороших...".  
 13.40 Репортер.  
 13.55 Магазин недвижимости.  
 14.25 "Бланиш". 1-я и 2-я серии.  
 16.00 "Монолог дирижера".  
 16.25 Эксповестник.  
 16.30 Клуб губернаторов.  
 17.15 Иванов, Петров, Сидоров и другие.  
 17.55 Там-там-новости.  
 18.05 Лукоморье.  
 18.25 Посмотри на себя.  
 18.40 "Клубничка".  
 19.10 Момент истины.  
 19.40 VIP.  
 20.35 Сам себе режиссер.  
 22.05 Погода на завтра.  
 22.10 "Добрый вечер".  
 23.30 "Эх, дороги!"

**КАНАЛ НТВ**  
 6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 9.30 Сегодня утром.  
 6.10, 7.35 Наша летопись.  
 6.25, 8.45 Криминал.  
 6.40, 9.20 Карданный вал.  
 6.45, 9.50 Градусник.  
 6.55 За гранью.  
 7.20 Ретро-новости.  
 7.40, 9.45 Я — телохранитель.  
 7.50 В печать.  
 8.10, 9.25 Час быка.  
 8.20 Впрок.  
 8.35 Финансы и бизнес.  
 8.50 На свежую голову.  
 9.35 Новости шоу-бизнеса.  
 10.00 Сегодня утром.  
 10.15 Утречко.  
 10.30 "Доктор Куин, женщина-врач". 14-я серия.  
 11.30 "Улица Сезам".  
 12.00 "Сегодня днем".  
 12.20 Книжные новости.  
 12.35, 16.20 Деньги.  
 12.50 Компьютер.  
 13.00 Открытый мир.  
 13.05 Семья.  
 13.15 Жизнь — в награду.  
 13.25 Английский язык для детей.  
 13.40 Наш сад.  
 14.00 "Сегодня днем".  
 14.20 Большое "Времечко".  
 15.05 "Галифакс". 12-я серия.  
 16.00 "Сегодня днем".  
 16.35 Дистанция 60.  
 17.35 "Голубое дерево".  
 18.30 "Улица Сезам".  
 19.00 Сегодня вечером.  
 19.35 Герой дня.  
 20.00 Анни Жирардо в фильме "Женщины-заключенные".  
 21.45 Доктор Угол.  
 22.00 Сегодня вечером.  
 22.40 Времечко.  
 23.00 "Полиция Нью-Йорка".  
 24.00 Сегодня в полночь.  
 0.20 Ночное "Времечко".  
 1.00 Джон Гилгуд в фильме Питера Гринуэя "Книги Просперо".

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**  
 12.55 Информ-ТВ.  
 13.10, 20.25 "История любви". 53-я серия.  
 14.00 Срок ответа — сегодня.  
 14.30 Советы садоводам.  
 14.45 "Летний сад". Телефильм.  
 14.55 Информ-ТВ.  
 15.10 Парадоксы истории. "Падение Третьего Петра".  
 15.35 "Хорошая ночь для привидений". Мультфильм.  
 15.45 "Убойный отдел".  
 16.40, 21.45 Телеслужба безопасности.  
 16.55 Информ-ТВ.  
 17.10 "Когда Лотта стала невидимой".  
 17.35 Детское ТВ. Студия "Во-

образи".  
 17.55 Секретный разговор с "Секретом".  
 18.30 "Вместе с Дунаевским". Муз. телефильм.  
 19.40 Большой фестиваль.  
 19.55 Информ-ТВ.  
 20.15 Спорт.  
 21.15 Личное дело.  
 21.45 Телеслужба безопасности.  
 22.55 Информ-ТВ.  
 23.05 Событие.  
 23.20 Спортивное обозрение.  
 23.30 Закулисье. "Рудольф Нурисв".

**ТВ-ПОЛИС**  
 7.00, 9.00 "Шесть новостей".  
 7.15 Диск-канал.  
 7.40 Мультфильм.  
 8.05, 18.00 "Телефон 06".  
 8.30 "90х60х90".  
 8.45, 11.10 Аптека.  
 9.10 "Частный случай".  
 9.30 Юмористическая программа "Назло рекордам".  
 9.50 Док. сериал "По следам Вселенных".  
 10.20 Сериал "Вавилон-5".  
 11.20, 18.50, 19.55, 21.00, 23.45 "Коммерческий вестник".  
 18.25 "Отряд "Галактика".  
 19.00 Юмористический сериал "Дэвис учит жить". 1—2-я серии.  
 20.05 Ток-шоу "Сделай шаг".  
 21.15 Сериал "Вавилон-5".  
 22.05 Те, кто.  
 22.35 Сериал "Кобра".  
 23.20 "Шоу Бенни Хилла".  
 24.00 Дорожный патруль.  
 0.15 Диск-канал.

**12-й КАНАЛ**  
 15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.  
 15.10 Мультфильм.  
 16.10 Музыкальная программа.  
 18.00 Всемирные новости.  
 18.30 "Королевство аллигаторов". Док. фильм.  
 19.40 "Мануэла". Телесериал.  
 20.30 Телебиржа.  
 20.35 "Жаворонок". Худ. фильм.  
 22.15 "Палитра". Док. сериал. Часть 4-я.  
 22.45 "Здоровый образ жизни".  
 23.15 Фильм К.Кесельевского "Декалог". Худ. фильм. Часть 1-я.  
 0.10 Музыкальная программа.

**ГТРК "САРАТОВ"**  
 8.30 "Немецкая волна" представляет...  
 17.15, 19.00 "Губерния".  
 17.25 Мультфильм.  
 17.50 Крупным планом.  
 18.00 "В театре — премьера". Д.Шостакович. "Леди Макбет Мценского уезда".  
 18.40 Телефильм.  
 18.55 Того и гляди.  
 19.25 "Театр для выживания". Тюз в Польше на фестивале Я.Корчака. Часть 2-я.



# ПЯТНИЦА, 31 января

## 1-й КАНАЛ

6.00 Доброе утро.  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.55  
Новости.  
9.15, 18.15 "Новая жертва".  
10.10 "Моя семья".  
10.50 Пока все дома.  
11.25 Играй, гармонь любимая!  
12.15 Футбол. Кубок чемпионов  
СНГ.  
13.15 "Дни Турбиных". 3-я се-  
рия.  
14.20 Брайн-ринг.  
15.20 "Альберт — пятый мушкетер".  
15.45 Фильм-сказка "Царевич  
Проша".  
17.15 Мультфильм.  
17.25 Магия: мир сверхъесте-  
ственного.  
19.15 Человек и закон.  
19.45 Поле чудес.  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.45 "На грани нервного сры-  
ва". Худ. фильм.  
23.10 Взгляд.  
0.05 Футбол. Кубок чемпионов  
СНГ.  
1.50 Пресс-экспресс.  
2.10 Программа передач.  
**КАНАЛ "РОССИЯ"**  
6.00 Утренний экспресс.  
6.55 Медицинский вестник.  
7.00 Дорогая редакция.  
7.25 Мультфильм.  
8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00,  
23.00 Вести.  
8.15 Шаг за шагом.  
8.30 Ретро-шлягер.  
9.00 L-клуб.  
9.30 "Клубничка". Телесериал.  
10.00, 21.10 "Санта-Барбара".  
10.55 Товары — почтой.  
11.15 Торговый дом. "Ле Монти".  
11.30 Деловая Россия.  
12.10 "За околицей". Фольклор-  
ный фестиваль.  
12.25 Момент истины.  
12.50 Палиха, 14.  
12.55 Автограф.  
13.00 Вечер памяти В.Высоцкого.  
13.55 Магазин недвижимости.  
14.25 "Бланш". 3-я и 4-я серии.  
16.00 Артобстрел.  
16.25 Эксповестник.  
16.30 Арена для сенсаций.  
17.15 Иванов, Петров, Сидоров  
и другие.  
17.55 Там-там-новости.  
18.05 Лукоморье.  
18.25 Посмотри на себя.  
18.40 "Клубничка". Телесериал.  
19.10 Вертикаль.  
19.40 VIP.  
20.15 L-клуб.  
22.05 Погода на завтра.  
22.10 "Добрый вечер" с Игорем  
Якушкиным.  
23.10 Уинстон "К-2". "Будем

жить". Худ. фильм.  
1.05 Ночной экспресс.  
**КАНАЛ НТВ**  
6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30,  
9.00, 9.30 Сегодня утром.  
6.10, 7.35 Наша летопись.  
6.25, 8.45 Криминал.  
6.40, 9.20 Карданный вал.  
6.45, 9.50 Градусник.  
6.55 За гранью.  
7.20 Ретро-новости.  
7.40, 9.45 Я — телохранитель.  
7.50 В печать.  
8.10, 9.25 Час быка.  
8.20 Впрок.  
8.35 Финансы и бизнес.  
8.50 На свежую голову.  
9.35 Новости шоу-бизнеса.  
10.00 Сегодня утром.  
10.15 Утречко.  
10.30 "Доктор Куин, женщина-  
врач". 15-я серия.  
11.30 "Улица Сезам".  
12.00 Сегодня днем.  
12.20 Книжные новости.  
12.35, 16.20 Деньги.  
12.50 Компьютер.  
13.00 Открытый мир.  
13.10 Страна городов.  
13.30 Телегазета.  
13.35 Оглянись, Россия!  
14.00 Сегодня днем.  
14.20 Большое "Времечко".  
15.05 "Галифакс". 13-я серия.  
16.00 Сегодня днем.  
16.35 Дистанция 60.  
17.35 "Голубое дерево".  
18.30 Футбольный клуб.  
19.00 Сегодня вечером.  
19.35 Герой дня.  
20.00 "...По прозвищу "Зверь".  
Худ. фильм.  
21.40 Алло, Фима!  
22.00 Сегодня вечером.  
22.40 Времечко.  
23.00 "Полиция Нью-Йорка".  
24.00 Сегодня в полночь.  
0.20 Ночное "Времечко".  
0.40 Тинто Брасс. Эротическая  
мелодрама "Подглядывающий".  
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**  
12.55 Информ-ТВ.  
13.10, 20.20 "История любви".  
14.00 Срок ответа — сегодня.  
14.30 Советы садоводам.  
14.45 "Эхо над площадью". Те-  
лефильм.  
14.55 Информ-ТВ.  
15.10 Ток-шоу "Наобум".  
15.35 "Голоса". Телефильм.  
15.45, 22.00 "Убойный отдел".  
16.40, 21.45 Телеслужба безопас-  
ности.  
16.55 Информ-ТВ.  
17.10 "Когда Лотта стала неви-  
димой".  
17.35 Мультфильм.  
17.45 Закулисье. "Рудольф Ну-  
риев".

18.30 Кубок России по мотоса-  
ням.  
19.40 Большой фестиваль.  
19.55 Информ-ТВ.  
20.15 Спорт.  
21.15 "Без названия". Юморис-  
тическая программа.  
22.55 Информ-ТВ.  
23.05 Событие.  
23.20 Спортивное обозрение.  
23.30 Как быть любимыми.  
23.55 Дом кино. "Новогодние  
полеты во сне и наяву".  
**ТВ-ПОЛИС**  
7.00, 9.00, 22.00 "Шесть ново-  
стей".  
7.15 Диск-канал.  
7.40 "Д'Артаньян и три пса-  
мушкетера". Мультфильм.  
8.05, 18.00 "Телефон 06".  
8.30 "90х60х90".  
8.45, 11.10 Аптека.  
9.10 "Частный случай".  
9.30 Ток-шоу "Мое кино" с Вик-  
тором Мережко.  
10.20 Сериал "Вавилон-5".  
11.20, 18.50, 19.30, 0.05 "Коммер-  
ческий вестник".  
18.25 "Отряд "Галактика".  
19.00 "Вы — очевидец".  
19.40 "Генрих VIII и его шесть  
жен".  
22.10 Клуб "12 копеек".  
22.40 Боевик "По закону воен-  
ного времени".  
0.15 Дорожный патруль.  
0.30 Диск-канал.  
**12-й КАНАЛ**  
15.00, 19.30, 21.30 Информа-  
ционный выпуск.  
15.10 Мультфильм.  
16.15 Музыкальная программа.  
18.00 Всемирные новости.  
18.30 "Суперхищники". Док.  
фильм.  
19.40 Погода. Астрологический  
прогноз.  
19.45 "Мануэла". Телесериал.  
20.30 Телебиржа.  
20.35 "Воры в законе". Худ.  
фильм.  
22.20 "Палитра". Док. сериал.  
22.50 "Ва-банк". Худ. фильм.  
1-я серия.  
0.35 Музыкальная программа.  
**ГТРК "САРАТОВ"**  
8.30 "Немецкая волна" представ-  
ляет...  
17.15, 19.00 "Губерния".  
17.25 "Воробей". Детская инфор-  
мационно-развлекательная про-  
грамма.  
17.40 Московская, 72.  
18.05 "Аллаху Акбар".  
18.35 Крупным планом.  
18.45 Телефильм.  
18.55 Того и гляди.  
19.25 5 минут о главном.  
19.30 "Театр для выживания".  
Тюж в Польше на фестивале  
Я.Корчака. Часть 3-я.

# СУББОТА, 1 февраля

## 1-й КАНАЛ

7.55 Худ. фильм "Горожане".  
9.20 "Компьютерные войны-2".  
9.45 Домашняя библиотека.  
10.00, 15.00, 18.00 Новости.  
10.10 Слово пастыря.  
10.30 Не зевай!  
11.00 Утренняя почта.  
11.35 Смак.  
11.55 Возвращение Третьяковки.  
12.20 Биатлон. Чемпионат мира.  
10 км. Мужчины.  
13.45 Умники и умницы.  
14.30 Очевидное-невероятное.  
15.20 Док. фильм.  
16.00 Мультфильмы.  
16.40 В мире животных.  
17.15 "Колесо истории".  
18.40 "Операция "Ы" и другие  
приключения Шурика". "Само-  
гонщики". Худ. фильмы.  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.55 "Сёгун".  
23.00 "Каламбур".  
23.30 "Австралийское танго".  
Худ. фильм.  
1.15 Программа передач.  
**КАНАЛ "РОССИЯ"**  
8.00 "Фрам — полярный мед-  
ведь". Детский сериал. 1-я серия.  
8.50 Мультфильм.  
9.15 Клуб "Адреналин".  
9.30 Тележурнал "Здоровье".  
9.40 Лучшие игры НБА.  
10.30 По вашим письмам.  
11.00 Вести в одиннадцать.  
11.30 Парламентская неделя.  
12.15 "Челленджер".  
12.45 Елецкая матаня.  
13.00 В мире животных.  
13.30 Анонимные собеседники.  
14.00 Вести про...  
14.25 "Поэт в России — боль-  
ше, чем поэт".  
14.55 Чемпионат мира по биат-  
лону. Женщины. 7,5 км.  
16.30 "Темная" для В.Лукина.  
16.45 Бесконечное путешествие.  
17.15 Субботний вечер Россий-  
ского телевидения.  
17.25 "Старая квартира". Год  
1948-й.  
18.55 Субботний вечер с Вячес-  
лавом Малежиком.  
20.00 Вести.  
20.50 "Я виноват". Худ. фильм.  
22.25 Погода на завтра.  
22.45 Открытые новости.  
23.40 Репортер.  
0.10 Программа "А".  
1.05 "Псы-II. Последняя кровь".  
Худ. фильм.

## КАНАЛ НТВ

8.00 Сегодня утром.  
8.25 Карданный вал.  
8.40 Новости дня.  
8.50 В печать.  
9.10 Ретро-новости.  
9.20 Сладкая жизнь.  
9.30 Среда.  
9.45 Живые новости.  
10.00 "Динозаврик по имени  
Динк".  
10.30 Телеигра "Пойми меня".  
11.00 Худ. фильм "Тарзан".  
11.45 Мультфильм.  
12.00 Сегодня днем.  
12.20 Шинель № 5.  
12.35 Новости дня.  
12.45 Компьютер.  
13.00 Хоккей. Чемпионат России.  
"Спартак" — "Салават Юлаев".  
15.30 "Панорама".  
16.00 Сегодня днем.  
16.20 Без галстука.  
16.40 Чистосердечное признание.  
17.00 "Звездная пыль".  
17.30 "Человек-паук". 11-я серия.  
18.00 Время "Ч" с Ольгой Куч-  
киной.  
18.30 Док. сериал "Криминальная  
Россия: современные хроники".  
19.00 Сегодня вечером.  
19.30 "Дела смешные. Дела се-  
мейные". 13-я серия.  
20.00 "Мафия бессмертна". Худ.  
фильм.  
21.45 Куклы.  
22.00 Сегодня вечером.  
22.45 Куклы; Новогодняя песня;  
В Новый год с чистой совестью.  
24.00 Шоу "Империya страсти".  
0.35 Третий глаз.  
1.20 Ночной канал. "Плейбой-  
шоу".  
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**  
10.10 "Честь имею". Военное  
обозрение.  
10.40 "Великий поход за невест-  
тами". Худ. фильм.  
12.10 Ток-шоу "Наобум". Майя  
Плисецкая.  
12.35 Мультфильм.  
12.55 Информ-ТВ.  
13.10 Телевизионный театр Алек-  
сандра Белинского.  
14.55 Информ-ТВ.  
15.10 Еще одна Россия.  
15.45 Русская усадьба.  
16.10 Исторические расследования.  
16.55 Информ-ТВ.  
17.10 Спортивное обозрение.  
17.30 Игра "Бинго".  
18.30 "Лицедей" представляют...  
Часть 1-я.

19.40 Большой фестиваль.  
19.55 Информ-ТВ.  
20.20 "Тюремный романс". Худ.  
фильм (Россия).  
21.55 Светская хроника.  
22.10 Блеф-клуб.  
22.45 "Парад парадов" представ-  
ляет группу "Божья коровка".  
23.25 Экспресс-кино.  
23.55 "Отец и сын". Худ. фильм.  
**ТВ-ПОЛИС**  
8.00, 17.20, 19.10 "Телефон 06".  
8.25 Диск-канал.  
9.15 Мультфильм.  
9.25 "Том, Джерри и их друзья".  
10.30 Программа для детей "Это  
мы не проходили".  
11.00 Сериал о природе.  
12.05 Открытия недели.  
12.40 "Кинескоп".  
13.45 Концерт группы "На-На".  
14.35 "Ералаш".  
15.00 Ток-шоу "Я сама".  
15.55 Ток-шоу "Профессия".  
16.50 "Клуб одиноких сердец".  
17.45 Мультсериал "Робин Гуд".  
18.35 "Коммерческий вестник".  
18.45 "Вас приветствует завод  
холодильников "STINOL".  
19.20 Скандалы недели.  
19.50 Юмористическая програм-  
ма "ОСП-студия".  
20.40 "Фитиль".  
20.50 Худ. фильм "Царская охо-  
та". 1-я серия.  
22.05 "Шесть новостей".  
22.15 Шоу Ивана Демидова  
"Обоз".  
23.10 "Царская охота". 2-я серия.  
0.25 Дорожный патруль.  
0.40 Диск-канал.  
**12-й КАНАЛ**  
15.00, 19.30, 21.30 Информа-  
ционный выпуск.  
15.10 "Аладдин-I". Мультфильм.  
16.45 Музыкальная программа.  
18.00 Всемирные новости.  
18.30 Док. фильм.  
19.40 "Живой труп". Худ. фильм.  
1-я серия.  
20.55 Телебиржа.  
21.00 "Третьяк без маски". Док.  
фильм.  
21.40 Мультфильм для взрослых.  
22.05 Музыкальные новости.  
22.55 "Ва-банк". Худ. фильм.  
2-я серия.  
0.20 Музыкальная программа.  
**ГТРК "САРАТОВ"**  
8.50 Мультфильм.  
9.00 Центр событий — Европа.  
13.30 "Губерния".  
16.30 "Секундомер".  
16.45 "Дерзкие и красивые". Те-  
лесериал.

# ВОСКРЕСЕНЬЕ, 2 февраля

23.05 "К-2" представляет: Марк

ринский балет в Смольном".  
16.55 Обратный отсчет.  
17.10 Спортивная программа.  
17.35 Детское ТВ: "Полосатая  
кошка". Сказка за сказкой".

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ КОМПЬЮТЕРОВ

# 1С:БУХГАЛТЕРИЯ

доступно и серьезно!

→ 1С:Бухгалтерия (ПРОФ. сетевая) — для РС



17.35 Мультфильм. 17.45 Закулисье. "Рудольф Нуриев".

19.25 5 минут о главном. 19.30 "Театр для выживания". Тюз в Польше на фестивале Я. Корчака. Часть 3-я.

# ВОСКРЕСЕНЬЕ, 2 февраля

## 1-й КАНАЛ

8.00 Комедия "Усатый нянь".  
9.15 Мультфильмы.  
10.00, 15.00, 24.00 Новости.  
10.15 "Непутевые заметки" Дм. Крылова.  
10.30 Пока все дома.  
11.05 Утренняя звезда.  
11.55 Служу России!  
12.25 Играй, гармонь любимая!  
12.55 Провинциальные истории.  
13.20 "Подводная одиссея" команды Кусто.  
14.15 Смехопанорама.  
15.20 Елена Образцова в программе "Приглашение к музыке".  
15.55 Футбол. Кубок чемпионов СНГ. Финал.  
18.00 Мультфильм "Один на один".  
19.15 Премьера эпопеи Юрия Озерова "Ангелы смерти".  
21.00 Время.  
21.40 "Сёгун".  
22.35 "Лучшее, любимое... и только для вас". Концерт Филиппа Киркорова.  
23.30 Футбольное обозрение.  
0.10 Биатлон. Чемпионат мира.  
10 км. Женщины.  
1.00 "Тень". Худ. фильм.  
2.40 Программа передач.

## КАНАЛ "РОССИЯ"

8.00 Мультфильм.  
8.30 "Фрам — полярный медведь". 2-я серия.  
9.20 Лотерейные новости.  
9.35 Доброе утро, страна!  
10.15 Присяга.  
10.40 Книжная лавка.  
11.10 Приз группы "Савва".  
11.15 Русское лото.  
11.55 Чемпионат мира по биатлону. Мужчины. 12,5 км. Трансляция из г. Брежно-Осрблие (Словения).  
13.00 Звезды романса в Остафьево.  
13.30 Человек на Земле.  
14.00 Вести.  
14.20 "Ниоткуда с любовью..." Иосиф Бродский.  
15.00 Музыкальный витамин.  
15.25 Врача вызывали?  
15.50 Вечный двигатель.  
16.15 Сад культуры.  
16.45 Ничего, кроме...  
17.00 Волшебный мир Диснея. "Финнукки", "Аладдин".  
17.55 Изъём мир.  
18.35 Мужчина и женщина.  
19.15 "Эксперимент". Мультфильм.  
19.45 Карaoke по русски.  
20.15 Карaoke по-английски.  
20.45 Карaoke по-испански.  
21.15 Карaoke по-французски.  
21.45 Карaoke по-итальянски.  
22.15 Карaoke по-немецки.  
22.45 Карaoke по-японски.  
23.15 Карaoke по-китайски.  
23.45 Карaoke по-корейски.  
0.15 Карaoke по-вьетнамски.  
0.45 Карaoke по-тайски.  
1.15 Карaoke по-индонезийски.  
1.45 Карaoke по-малайски.  
2.15 Карaoke по-филиппински.  
2.45 Карaoke по-индонезийски.  
3.15 Карaoke по-малайски.  
3.45 Карaoke по-филиппински.

23.05 "К-2" представляет: Марк Захаров в программе "Фрак на рода".  
24.00 "У всех на устах".  
0.10 У Ксюши.  
0.45 Рек-тайм.

## КАНАЛ НТВ

8.00 Сегодня утром.  
8.20 Новости дня.  
8.35 Культпросвет.  
8.50 Парад репортеров.  
9.15 Ретро-новости.  
9.25 Впрок.  
9.40 Среда.  
10.00 Устами младенца.  
10.30 Телеигра "Пойми меня".  
11.00 Худ. фильм "Тарзан". 8-я серия.  
11.45 Мультфильм.  
12.00 Сегодня днем.  
12.20 6 соток.  
12.35 Кошелёк.  
12.45 Новости дня.  
13.00 Книжный магазин.  
13.30 "Я, я, я и другие". Худ. фильм.  
15.20 Доктор Угол.  
15.30 Телеигра "Своя игра".  
16.00 Сегодня днем.  
16.20 Криминал.  
16.45 Рейтинг прессы.  
17.00 Иннокентий Смоктуновский и Майя Булгакова в фильме "Дина".  
18.30 Воскресная передача Николая Фоменко "Русские гвозди".  
19.00 Сегодня вечером.  
19.30 "Дела смешные. Дела семейные". 14-я серия.  
20.00 "Гангстерские хроники: американская история". 5-я серия.  
21.00 Итоги.  
22.10 Сергей Тарамеев и Ирина Розанова в фильме Николая Достала "Мелкий бес".  
0.15 Лучшие цирки мира.  
1.10 Магазин на диване.  
1.40 Ночной канал. Эротические шоу мира.

## САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

9.40 Целительное слово.  
10.10 Папа, мама и я — спортивная семья.  
10.40 Овертайм.  
11.10 "Охотники". Док. сериал. 1-я серия.  
12.00 Док. фильм.  
12.10 Роман с героем.  
12.40 "Магнитный слой". Романсы 80-х годов.  
12.55 Обратный отсчет.  
13.10 "Балерина". Худ. фильм.  
14.30 "Без названия". Юмористическая программа.  
14.55 Обратный отсчет.  
15.10 Еще она Россия.  
16.10 "Легенда о певичке". "Ма-

ринский балет в Смольном".  
16.55 Обратный отсчет.  
17.10 Спортивная программа.  
17.35 Детское ТВ: "Полосатая музыка". "Сказка за сказкой".  
18.30 "Лицедей" представляют... Часть 2-я.  
19.40 Сокровища Петербурга.  
19.55 Обратный отсчет.  
20.20 "В следующую новогоднюю ночь я лягу спать в 10.00". Худ. фильм.  
21.55 У всех на виду.  
22.10 Ноу смокинг.  
22.55 Международное обозрение.  
23.25 "Посмотрим!".  
23.45 "Свет в окне". Художественный фильм.

## ТВ-ПОЛИС

8.00, 17.00 "Телефон 06".  
8.25 Диск-канал.  
9.15 Мультсериал "Омер".  
9.45 Детский сеанс. "Последний из могикан".  
10.40 Шоу еды.  
11.15 Юмористическая программа "Назло рекордам".  
11.40 Сериал о природе.  
12.35 "Канон".  
13.05 "Чай-клуб". Александр Асмолов и Евгений Ямбург.  
13.35 "Акулы пера". Сергей Мазаев.  
14.30 Ток-шоу "Сделай шаг".  
15.25 Спорт недели.  
15.55 "Том, Джерри и их друзья".  
17.25 "МТК-регион".  
18.25 Мультсериал "Робин Гуд". 3-я серия.  
18.50 Тележный патруль.  
19.05 Дорожный патруль.  
19.20 "Гамбов. Новости недели".  
19.50 ТВ ТГТУ.  
20.10 "Коммерческий вестник".  
20.20 "Леди Каролина Лэм". Худ. фильм.  
22.40 "Шоу Бенни Хилла".  
23.15 Теледискотека "Партийная зона".

## 12-й КАНАЛ

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.  
15.10 "Аладдин-II". Мультфильм.  
16.20 Музыкальная программа.  
18.00 Всемирные новости.  
18.30 "Города Германии. Кобленц". Док. фильм.  
19.40 Погода. Астрологический прогноз.  
19.45 "Живой труп". Худ. фильм. 2-я серия.  
20.50 Телебизжа.  
20.55 "Городок".  
21.40 Мультфильм для взрослых.  
22.30 Музыкальная коллекция: Pink Floyd.  
23.20 "Охота за шедеврами". Худ. фильм. 5-я серия.  
0.20 Музыкальная программа.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ КОМПЬЮТЕРОВ

# 1С:БУХГАЛТЕРИЯ

доступно и всерьез!

- ⇒ 1С:Бухгалтерия (ПРОФ, сетевая) - для DOS, Windows
- ⇒ 1С:Торговля
- ⇒ 1С:Зарплата
- ⇒ операционные системы, текстовые и табличные процессоры и другие программы для автоматизации бухгалтерии, склада, офиса

Не только продажа, но и комплексная автоматизация учета предприятия - по Вашему желанию.



Фирма "1С",  
Москва

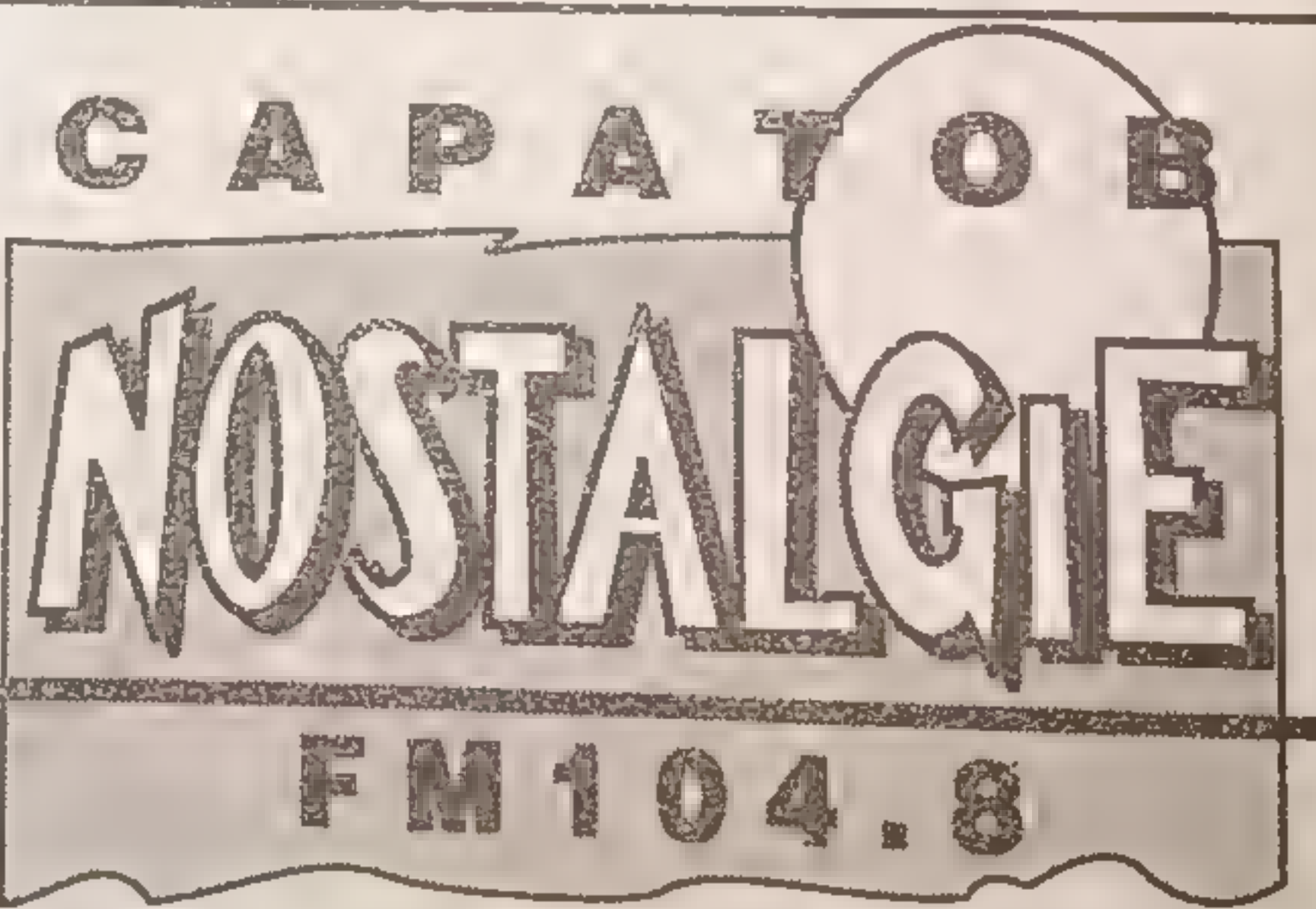
**abs()lut<sup>®</sup>**  
**C E N T E R**

КОМПАНИЯ "ИНФОРУМ"

Саратов, Московская 70.  
тел. 999-286, 999-271

# 1С:ФРАНЧАЙЗИНГ

КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПО ОФИСНОМУ ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ



**ВСЕГДА ЭФФЕКТИВНАЯ**  
**РЕКЛАМА**  
тел. 50-82-87



Все для пожарной безопасности

- Производство работ
- Поставка оборудования
- Обслуживание
- Ремонт



Во всех районах области!

г.Саратов, ул.Соколова, 76,  
тел. 26-43-88,  
факс 26-32-68



## Как приватизируют русскую классику

**ПОДУМАТЬ** только, уважаемые друзья, сколько бесполезной литературы издавали мы в былые годы, сколько бумаги тратили на многотомные собрания Пушкина, Толстого, Тургенева, Чехова! Зачем? Всю эту многословицу с поисками истины, обретением себя, ненужными лирическими отступлениями и т. д. вполне можно было уместить в шестьсот страниц, плотно забитых мудростью веков. Именно так и поступили авторы весьма полезной и своевременной книжки **“Все произведения школьной программы в кратком изложении”**, изданной в Москве фирмой **“Родин и компания”** и загадочным **ТКО АСТ**.

### «ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН» В ОТСУТСТВИИ ПЕТЕРБУРГА И НОЖЕК

**ЛИКУЙ**, троечник, ликуй и веселись, ибо ожидает тебя поистине райское наслаждение. Не надо отныне мучиться над толстенными **“Мертвыми душами”** - поэма прекрасно укладывается... в 15 страниц! Но это еще что! **“Евгению Онегину”** отведено 14 страничек, столько же - **“Отцам и детям”**, **“Герою нашего времени”** - 10 (!), **“Ревизору”** - 7 (!!), **“Капитанской дочке”** и **“Вишневому саду”** - 5 (!!!). Абсолютный же рекорд в категории романов принадлежит пушкинскому **“Дубровскому”** - страдания мятежного дворянина **“потянули”** всего лишь на четыре страницы (уж и не знаем, сколько восклицательных знаков тут поставить...). Сразу видно, что над отдающими нафталином творениями классиков поработали настоящие мастера. Составители сборника **И. Родин** и **Т. Пименова** очень тонко уловили дыхание эпохи. В самом деле: конец двадцатого века требует исключительно конкретики, четких формулировок и отсеивания всего лишнего. Ну вот, например, в **“Онегии”** явный переизбыток лирических отступлений, часть которых, по сути, не что иное, как натуральная болтовня. Авторы тщательно вычленили пушкинские строфы и от которых избавляются без всякой жалости. Выглядит это так:

*Исторей Чадаев, мой Евгений,  
Боясь ревнивых осуждений,  
В своей одежде был педант  
И то, что мы называли франт.*

отступление о жизни делового Петербурга...

Мы, разумеется, ниже посмотрели и увидели, что среди нескольких отступлений, помещенных под основным текстом романа как некое дополнение, ни **“ножек”**, ни Петербурга нет. Тут, конечно, ребята погорячились. Петербург-то - черт с ним, а вот про ножки нужно было оставить. В старших классах этим делом гораздо больше интересуются, чем, скажем, **“темой преемственности поколений”**. Неувязочка, право...

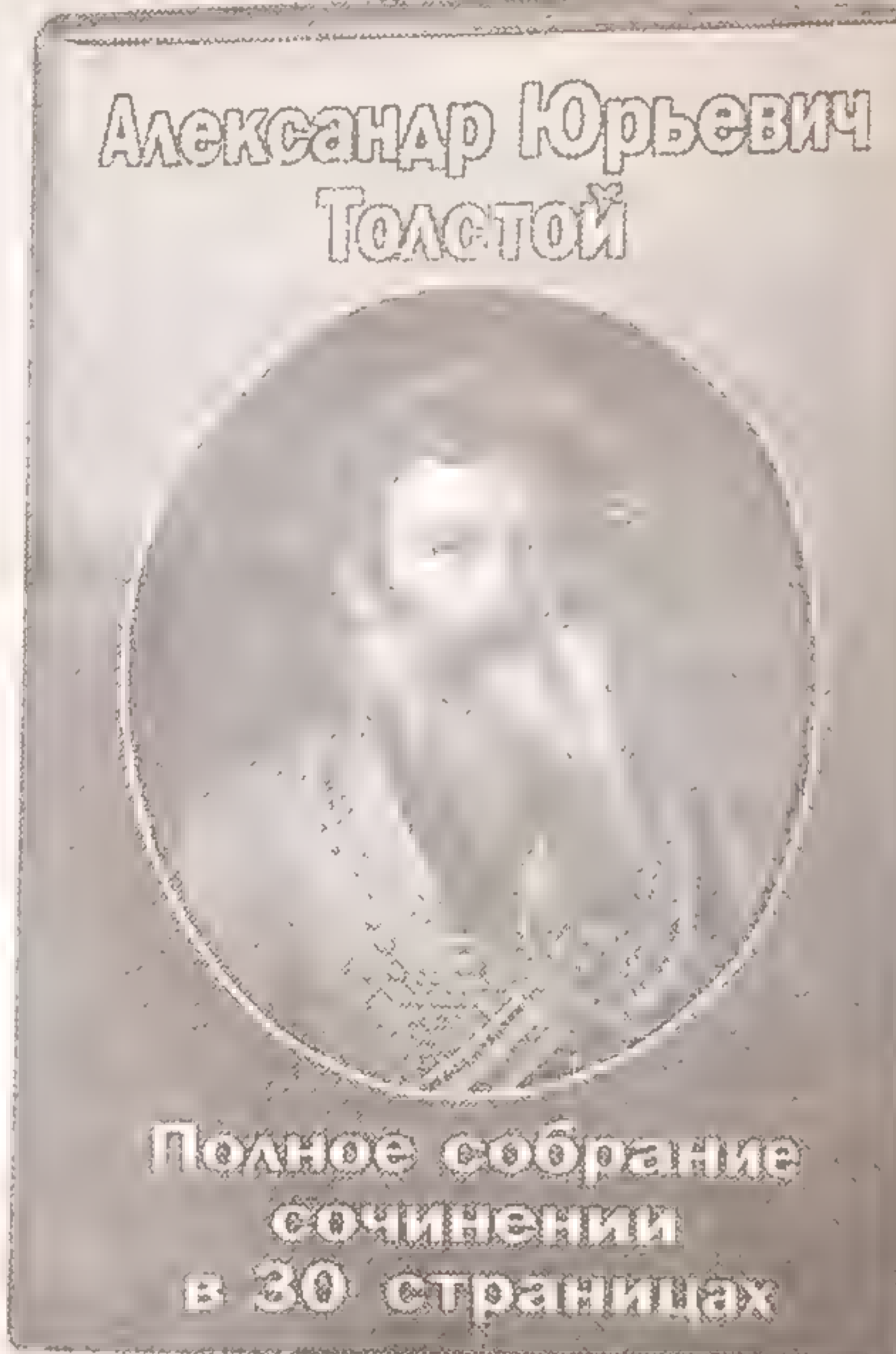
А что лишнее в пьесах? Разумеется, диалоги, монологи и вообще любая прямая речь персонажей! Вот в **“Вишневом саду”**, например, действующим лицам оставлено всего по одной-две реплики, в результате чего из трагической чеховской комедии получилась такая компактная четырехстраничная новелла. В пьесе **“На дне”** составители сочли возможным сохранить довольно пространственный монолог Сатина **“Человек - это звучит гордо”**, ибо образованный школьник все же должен уметь воспроизвести пару хрестоматийных цитат.

### АНДРЕЙ БОЛКОНСКИЙ - БРАТ РАБЫНИ ИЗАУРЫ?

**НА ЭТОМ**, пожалуй, шутки пора отставить в сторону. Сие великое творение спекулянтов от образования вышло 100-тысячным тиражом и активно раскупается на столичных книжных развалах. Обязательной для учебных пособий пометки **“Допущено Министерством образования России”** мы нигде не нашли. Тем не менее интересно, что думают люди из уважаемого ведомства относительно появления на книжных прилавках всяческих учебников, пособий и хрестоматий, полистав которые мало-мальски культурный человек рискует получить сердечный приступ.

Но дело не только в подобной ма-

- Появление подобных **“учебных пособий”** действительно серьезно грозит системе образования, да и всей нашей культуре. Во-первых, подмена произве-



дений классики сработанными в духе времени суррогатами приведет к тому, что студенты и школьники перестанут читать вообще. Последствия этого едва ли нужно комментировать. Но есть, к сожалению, и еще одна опасность. Излагать роман Толстого берутся непрофессионалы, люди, которые не могут находиться на уровне толстовских размышлений или даже приблизиться к этому уровню. В результате происходит упрощение великого писателя, перевод художника и мыслителя на язык обывателя - опошление, другими словами. Толстой трактуется примитивно.

опасный процесс - процесс присвоения малообразованным человеком, ну, таким **“новым русским”** - культурных ценностей. Понимаете, они ведь хотят иметь дипломы о высшем образовании, казаться начитанными, но настоящего Толстого воспринять не могут и тогда адаптируют его под себя. Это настоящая агрессия. Создается и тиражируется **“новый удобоваримый Толстой”** - такой доступный и понятный; отражение меня, **“нового русского”**, обывателя. Мы, мол, с ним на одной плоскости, на одном уровне. Панибратское обращение с великим они будут навязывать всему обществу. Посмотрите, они ведь при случае не упускают возможности заявить, что почитывают на досуге Достоевского, любят Чехова... Состояния у них уже есть, но хочется еще быть **“на ты”** с мировой культурой - это ведь так тешит самолюбие. Если **“культура”** от панибратства отказывается, ее надо **“усовершенствовать”**, **“приручить”**.

### ДАЕШЬ «АННУ КАРЕНИНУ» В КОМИКСАХ?!

**ВЫШЕДШЕЕ** пособие, конечно, очень циничное, но написано хитро и, безусловно, с учетом того, что требуется на экзамене. Это-то и страшно. При всей своей чудовищности оно вполне вписывается в систему нашего образования. Для филологов это, конечно, сигнал, что все требования к изучению литературы можно преодолеть без всякого труда, открыв доступ к получению диплома людям с крайне низким интеллектуальным и духовным потенциалом. Если так пойдет, следующий учебник вообще обойдется без текстов и будет полностью состоять из... комиксов! Представляете: **“Анна Каренина”** в комиксах, в диснеевском таком стиле. Замечательно, правда? Молодого человека, таким образом, полностью избавят от необходимости думать...

Дабы не заканчивать материал на столь минорной ноте, заметим, что хорошие, качественные пособия по литературе все же продолжают появляться. Михаил Сергеевич порекомендовал два из них, вышедшие в 1996 г. в издательстве МГУ. Это сборник **“Статьи о русской литературе”** и **“Методические указания”**.

Коллаж Андрея Дорофеева



рых, по сути, не что иное, как натуральная болтовня. Авторы тщательно фильтруют пушкинские строфы и от некоторых избавляются без всякой жалости. Выглядит это так:

*"Второй Чадаев, мой Евгений.  
Бонус ревнивых осуждений,  
В своей одежде был педант  
И то, что мы назвали франт.  
Он три часа по крайней мере  
Пред зеркалами проводил..."*

Переодевшись, Онегин отправляется на бал. Лирическое отступление о балах и о женских ножках (о лирических отступлениях смотри ниже). С бала Онегин едет спать (уже утро). Лирическое

России" мы нигде не нашли. Тем не менее интересно, что думают люди из уважаемого ведомства относительно появления на книжных прилавках всяческих учебников, пособий и хрестоматий, полистав которые мало-мальски культурный человек рискует получить сердечный приступ.

Но дело не только в подобной макулатуре. На кафедре истории русской литературы филологического факультета МГУ считают, что все гораздо серьезнее. Вот какими мыслями поделился с нами преподаватель филфака, кандидат филологических наук Михаил Сергеевич Макеев.

сожалению, и еще одна опасность. Излагать роман Толстого берутся непрофессионалы, люди, которые не могут находиться на уровне толстовских размышлений или даже приблизиться к этому уровню. В результате происходит упрощение великого писателя, перевод художника и мыслителя на язык обывателя - ополнение, другими словами. Толстой трактуется примитивно, и при этом не предполагается, что в книге есть что-то еще. Приведет это к тому, что все больше людей станут воспринимать Толстого на уровне "просто Мариин" или рабыни Изауры, считая, что их восприятие - самое верное. Это очень

димости думать...

Дабы не заканчивать материал на столь минорной ноте, заметим, что хорошие, качественные пособия по литературе все же продолжают появляться. Михаил Сергеевич порекомендовал два из них, вышедшие в 1996 г. в издательстве МГУ. Это сборник "Статьи о русской литературе" и "Методические указания для поступающих на филологический факультет МГУ" под редакцией Грековой, Зыковой, Макеева. Эти же книги являются хорошим подспорьем и для школьных учителей литературы.

Игорь ПОПОВ,  
Ольга КОСТЕНКО

## ЭКСПРЕСС - РЕКЛАМА

(095) 207-39-63 928-53-40

## ЭКСПРЕСС - РЕКЛАМА «АиФ»

### УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ!

#### РУБРИКА

"Экспресс-реклама "АиФ" предлагает вам уникальную возможность заявить о себе на бескрайнем рынке СНГ!

- ✓ Рекордный тираж
- ✓ Разумные цены
- ✓ Оперативность публикаций
- Стоимость одной строки машинописного текста (56 знаков, включая пробелы между словами и знаки препинания) - 1 млн. 200 тыс. руб.
- Выделение одного слова жирным шрифтом - 60 тыс. руб.
- Помещение текста в рамку - 200 тыс. руб.
- При единовременной оплате 3-5 публикаций предоставляется скидка 5%, от 6 публикаций и более - 10%.

#### Как разместить

#### "Экспресс-рекламу "АиФ"?

Гарантийное письмо-заявку с текстом вашего объявления направляйте по тел./факсам: 207-39-63, 928-53-40. Вам будет выставлен счет для оплаты. После получения копии платежного поручения с отметкой банка ваше объявление будет опубликовано в ближайшем номере.

Справки по тел.: (095) 207-39-63.

### АГРОКОМПЛЕКСНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

➤ Грибы: шампиньоны, вешенки, и др. посадочн. материал, концентраты (095) 448-84-24, 414-97-44.

➤ Колбасная фабрика: свиная г. Коломна. (09661) 27450, (09661) 44409.

### ПРОМЫШЛЕННЫЕ ОБОРУДОВАНИЯ

➤ Портативные мешковозы, вочные машинки 600\$. (017) 210-12-58.

➤ П/автомат д/выдува бутылок ПЭТ от 22000\$. (017) 210-12-58.

➤ Дерево- и металлообрабатывающие станки. (095) 248-00-71, 246-86-24.

### ПРОМЫШЛЕННЫЕ ТОВАРЫ

#### ПРОДАЮ

➤ Мешки п/п пищевые, 55 x 105 см от 0,26 \$ с НДС. (017) 210-12-58.

➤ Купим, переработаем галлий и его отходы. (095) 527-46-70.

#### КУПЛЮ

➤ Алюм. лом купим любой: стружка, кусок. (095) 465-02-72.

#### АВТО

➤ "ГАЗ"-31029 от 35 млн. руб., "Газель" от 29 млн. руб. (8312) 548-524.

➤ Недорого "Волга", "Газель" разл. модиф., микроавтобусы 3, 7, 9, 14-мест. от 48 млн., уст-ка фургонов. (095) 480-62-01, 481-10-33.

➤ Новые а/м "Волга", "Газель". (095) 137-01-48, 137-88-72.

➤ Главснабтранс продает "ВАЗ", "Газель" 3, 7, 9, 14-мест. от 40 млн. "ГАЗ"-3309, "ПАЗ" - 7, 9-мест., "ИАЗ", "ИАЗ". (095) 273-48-65, 273-48-32, 273-49-94.

➤ Легковые авто "SKODA", "FORD". (095) 912-20-20, 912-48-77.

➤ А/м "ГАЗ". Цены разумные. "Раша". (8312) 568-628, 568-256, 962-374.

➤ "ГАЗ"-31029 от 35 млн. руб. "ГАЗЕЛЬ" от 29 млн. руб. (8312) 548-524.

➤ Новые "ВАЗ". Дешево. Оптовикам - скидки. (095) 203-44-32, 246-38-07.

➤ Продаем а/м "УАЗ" и запчасти. (8422) 36-21-61.

➤ Шины с/х, легк., груз. Цены низкие. (095) 202-85-67, 202-44-04.

➤ Проблеск. маяки, гарантия, доставка, недорого. Уфа. (3472) 325-571.

### ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ ТОВАРЫ

➤ Одеяла, пост. белье, подушки, матрацы, футболки. (095) 261-24-36.

➤ Дешево: одеяла, подушки,

покрывало, др. п. белье. (095) 963-00-72.

### ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

#### ПРОДАЮ

➤ Крахмал карт. "Экстра", Германия. Доставка. (095) 150-65-76.

➤ Рис кубанский 1 сорт. Цена 3200 р. (86166) 2-29-63.

#### КУПЛЮ

➤ Всегда купим яичный порошок, сухое молоко, крахмал кукурузный быстронабухающий, горчичный порошок, пищевую лимонную кислоту. (095) 207-80-92, 208-72-79.

### РАБОТА

➤ Работа на дому. Конв. с о/а. 153003, Иваново-3, а/я 694.

Работа. 300 \$ в сутки. Конв. с о/а: 630102, Новосибирск, а/я 108.

Работа. Лучшее предложение. 170026, Тверь, а/я 2662 + конв.

➤ Бесплатно! Вышлю информацию. Работа на дому, доступная всем. 10 вариантов + сотруду. с америк. компанией с заключением контракта. Вложите конверт с о/а 428000, Чебоксары, а/я 87 "Р".

### УСЛУГИ

➤ Чехия. Регист. фирм. Вид на жител.-во. Прага-10. (422) 301-15-64.

### ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

В ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ МОЖНО ДАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

Все это вы можете сделать на страницах наших приложений:

"Я - МОЛОДОЙ", "ДОЧКИ-МАТЕРИ", "АРТ-ФОНАРЬ", "АиФ-ЛЮБОВЬ", "ЖИЗНЬ И КОШЕЛЕК".

Стоимость одной строки (56 знаков) - 80 000 рублей, включая знаки препинания и пробелы между словами.

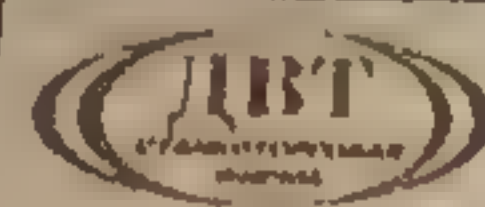
Для размещения объявления вам надо просто позвонить нам по тел./факсу (095) 207-39-63 и продиктовать свой текст, а затем оплатить стоимость объявления в ближайшем отделении Сбербанка.

#### Наши реквизиты:

АОЗТ «Аргументы и факты». ИНН № 7701103751 расч. счет 5468319 в МГКБ Промстройматериалов г. Москвы, корп. счет 5301617000 БИК № 044583530.

Мы ждем Ваших звонков! Звоните нам прямо сейчас.





# СТАНКИ МЕТАЛЛОРЕЖУЩИЕ ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЕ КУЗНЕЧНО-ПРЕССОВОЕ И АВТОСЕРВИСНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ АВТОКОСМЕТИКА ФИРМЫ "SODAL" (Бельгия)

Москва: (095) 463-0890, 065-4100, 065-3020, 463-4068.  
Новосибирск: (3832) 46-3000, 40-3012.  
Краснодар: (8612) 55-9700.  
Оренбург: (3532) 44-0002, 44-7733.  
Тюмень: (3452) 23-27-77.  
Астрахань: (8512) 28-1880(81).  
Владивосток: (4232) 31-1053.  
Стерлитамак: (34711) 3-2003.  
Ульяновск: (8422) 20-7024.  
Киев: (0422) 22-83-38.

## ТОКАРНЫЕ, ШЛИФОВАЛЬНЫЕ, ФРЕЗЕРНЫЕ, СВАРЛИЛЬНЫЕ СТАНКИ И ДРУГОЕ МЕТАЛЛООБРАБАТЫВАЮЩЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ ПО ЗАПОВСКИМ ЦЕНАМ

Тип АО "СТАНРУС"  
Тел. (095) 913-21-33, 913-21-84,  
195-69-09, 195-69-51, 195-1279  
ПРОДАЖА МАШИНЫ  
ОБОРУДОВАНИЕ  
ПОДЪЕМНО-ТРАНСПОРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ  
Тел.: (095) 940-70-02

## ПРОДАЖА АВТОМОБИЛЕЙ

АОЗТ "Возрождение русского земледелия"  
производит продажу дизельной автоаппаратуры  
Москва: (095) 289-68-00, 289-67-23  
Тел./Факс: (095) 289-53-34

МАЗ КамАЗ Зил  
□ РЕФРИЖЕРАТОРЫ ТИЗАР  
□ ПОЛУПРИЦЕПЫ СЗАП  
МОГИЛЕВТРАНСМАШ  
□ ТРАКТОРЫ МТЗ  
Рассматриваются предложения  
по бартерным сделкам.



## Средства связи

### Мини-АТС

- SKP-308H
- SKP-816H
- SKP-36HX
- SKP-56/120HX
- DCS-compart
- DCS

### Радиотелефоны

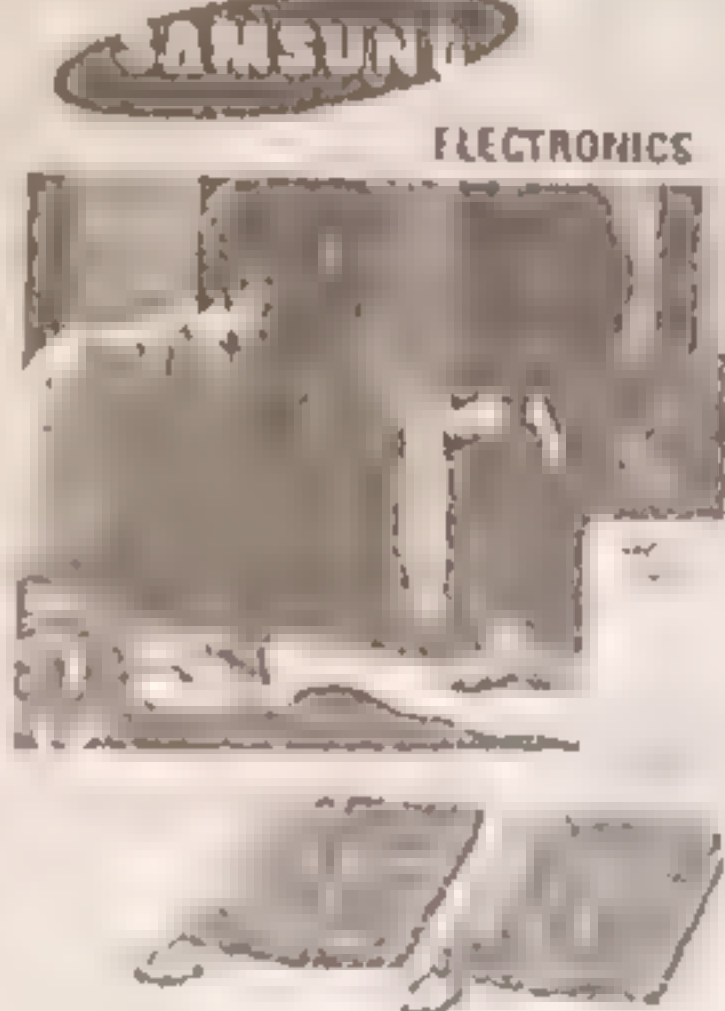
- SP-R915 \$170
- SP-R916 \$220
- SP-R917 \$259
- SP-R918 \$335
- SP-R919 \$200

### Телефаксы

- SF-30 \$207
- SF-100 \$253
- SF-600 \$289
- SF-1600 \$315
- SF-800 \$282
- SF-2800 \$348
- SF-900 \$309
- SF-2900M \$353
- SF-4000 \$518
- SF-4100 \$569
- SF-4200 \$672
- SF-5500 \$705

### Телефоны

- SS-1800 \$24
- SP-F201 \$27



- SP-F203 \$22
- SP-F203A \$32

### Наши дилеры:

Воронеж (0732) 77-75-93  
Саратов (8452) 25-27-45  
Киров (0832) 24-09-68

Белгород (07222) 1-31-79  
Мурманск (8152) 24-75-85  
Иркутск (3952) 34-89-42

Астрахань (8512) 22-22-37  
Оренбург (3532) 72-50-45  
Минск (0172) 68-73-45

Цены наших дилеров могут отличаться от приведенных выше  
Цены розничные.

## Regard - Tour

Москва  
розн. - 912-6725, 912-4224, 912-5894  
опт. - 274-5174, 274-4779, 274-5043

Ярославль 32-0134, 27-5740  
Рязань 93-0281, 93-0459  
Липецк 74-7573  
Тверь 33-2506

## КОМПРЕССОРЫ



- ▷ ДИЗЕЛЬНЫЕ
- ▷ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ
- ▷ МАЛОГАБАРИТНЫЕ
- ▷ СВАРОЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
- ▷ АГРЕГАТЫ
- ▷ ПОЛУАВТОМАТЫ
- ▷ ВЫПРЯМИТЕЛИ
- ▷ ТРАНСФОРМАТОРЫ

Тел. (095) 913-21-33, 913-21-84,  
195-69-09, 195-69-51, 195-1279

## АВТОЗНАКИ

ЗИЛ-5301 + Гарантийное обслуживание  
грузоподъемность 3т  
дизель 105 л.с.



А ТАКЖЕ ДРУГИЕ  
МОДЕЛИ ЗИЛ  
И ЗАПЧАСТИ  
109280, г. Москва,  
ул. Алгозаводская,  
д. 15, корп. 4

## ЛИНОЛЕУМ КОВРОВОЕ ПОКРЫТИЕ ПОТОЛКИ ОБОИ

ПЛИТКА, БОРДЮРЫ  
КЛЕИ  
ГЕРМЕТИК  
КРАСКА  
ПЕНА МОНТАЖНАЯ  
СУХИЕ СМЕСИ



г. Москва  
ул. Наметкина, д. 14, корп. Б  
ПРЕДЛАГАЕТ  
СО СКЛАДА  
В МОСКВЕ

Тел. 332-0015, 332-0052,  
(095) 719-7055, 331-5493.  
Факс: 719-7055

СО СКЛАДА В  
НОВОСИБИРСКЕ  
Тел. (3832) 10-39-32  
СО СКЛАДА В ТУЛЕ  
Тел. (0872) 25-95-27  
СО СКЛАДА В ПЕРМИ  
Тел. (3422) 30-89-82  
СО СКЛАДА В РЯЗАНИ  
Тел. (0912) 55-35-86

ДОСТАВКА В ЛЮБУЮ  
ТОЧКУ РОССИИ И СНГ  
ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЕ  
ОТДЕЛЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ОТ ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНЫХ  
ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Розничная торговля:  
Москва, Нахимовский пр-т, 30. Магазин-салон "COM"  
Тел. (095) 124-15-15, 124-20-38, 124-20-42

БОЛЕЕ 1000 НАИМЕНОВАНИЙ  
ПО САМЫМ НИЗКИМ ЦЕНАМ

## Линии РОЗЛИВА

С производством бутылок:

1. Масло, соки (Италия)  
500/1000 бут/ч - \$105/200 тыс  
1500/3000 бут/ч - \$300/450 тыс
2. Газ. напитки, мин. воды  
500/1000 бут/ч - \$115/125 тыс  
1500/3000 бут/ч - \$150/575 тыс
3. Газир. напитки (Итал.-Герм.)  
3000 бут/ч - \$1млн.200 тыс  
8000 бут/ч со зданием  
котельной "под ключ" - \$6,1млн

Производство преформ  
из гранул ПЭТ (по \$0,06 - 42 г)  
1500/1000/500 шт/ч - \$120/80/42 тыс  
Преформы и пробки ПЭТ  
1000/3000 шт/ч - \$110 тыс  
1500/5000 шт/ч - \$160 тыс  
Автоматы наклеивания  
акцизных марок (Германия)  
1500/3000 шт/ч - \$48/55 тыс  
Термоупаковка бутылок - \$15 тыс.  
Установка очистки масла,  
вина без нагрева - \$16,5 тыс.

40-ЛЕТНИЙ ОПЫТ ПОСТАВОК  
Приглашаем дилеров!

Тел. (095) 205-75-83, 205-31-14

## ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ

холодильного, торгово-технологического, подъемно-транспортного оборудования, автоматов газ. воды; ТРВ-2м; ремни; приборы; конфорки; ТЭНы; масло ХМ-12, 22; фреон 12, 22; специнструмент; оборудование и др. материалы.

109028, г. Москва,  
Хохловский пер., дом 10, стр. 3.  
Тел. (095) 917-80-40/50,  
факс 917-81-37.

## Центр-ГАЗ

УПРАВЛЕНИЕ СБЫТА  
ПРЕМИАЛЬНЫЙ КУПОН:  
предъявителю -  
скидка 1,5%!

Доработка до класса "люкс" (36 позиций) по Вашему выбору.  
Сформирование документов для таможни и ГАИ.  
Полная безопасность покупки.  
С теплых складов.

Автомобиль за 15 минут.  
Цены снижены на 15%.

КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ АВТОМОБИЛИ ОАО "ГАЗ"  
Принимаем заявки банков, тел.: (8312) 33-00-02.  
Оплачиваем долги ОАО ГАЗ, тел.: (8312) 62-11-00.  
Приглашаем к сотрудничеству производителей спецтехники.  
Работаем в выходные и праздничные дни.

Н.Новгород: (8312) 30-68-50, 30-68-55, 30-68-58, факс 30-68-56  
(ул. Рождественская, 13) E-mail: Root@egaz.ru  
Москва: (095) 273-51-10, 273-51-11 (Москва) 273-51-12 (Москва) 273-51-13 (Москва) 273-51-14 (Москва) 273-51-15 (Москва) 273-51-16 (Москва) 273-51-17 (Москва) 273-51-18 (Москва) 273-51-19 (Москва) 273-51-20 (Москва) 273-51-21 (Москва) 273-51-22 (Москва) 273-51-23 (Москва) 273-51-24 (Москва) 273-51-25 (Москва) 273-51-26 (Москва) 273-51-27 (Москва) 273-51-28 (Москва) 273-51-29 (Москва) 273-51-30 (Москва) 273-51-31 (Москва) 273-51-32 (Москва) 273-51-33 (Москва) 273-51-34 (Москва) 273-51-35 (Москва) 273-51-36 (Москва) 273-51-37 (Москва) 273-51-38 (Москва) 273-51-39 (Москва) 273-51-40 (Москва) 273-51-41 (Москва) 273-51-42 (Москва) 273-51-43 (Москва) 273-51-44 (Москва) 273-51-45 (Москва) 273-51-46 (Москва) 273-51-47 (Москва) 273-51-48 (Москва) 273-51-49 (Москва) 273-51-50 (Москва) 273-51-51 (Москва) 273-51-52 (Москва) 273-51-53 (Москва) 273-51-54 (Москва) 273-51-55 (Москва) 273-51-56 (Москва) 273-51-57 (Москва) 273-51-58 (Москва) 273-51-59 (Москва) 273-51-60 (Москва) 273-51-61 (Москва) 273-51-62 (Москва) 273-51-63 (Москва) 273-51-64 (Москва) 273-51-65 (Москва) 273-51-66 (Москва) 273-51-67 (Москва) 273-51-68 (Москва) 273-51-69 (Москва) 273-51-70 (Москва) 273-51-71 (Москва) 273-51-72 (Москва) 273-51-73 (Москва) 273-51-74 (Москва) 273-51-75 (Москва) 273-51-76 (Москва) 273-51-77 (Москва) 273-51-78 (Москва) 273-51-79 (Москва) 273-51-80 (Москва) 273-51-81 (Москва) 273-51-82 (Москва) 273-51-83 (Москва) 273-51-84 (Москва) 273-51-85 (Москва) 273-51-86 (Москва) 273-51-87 (Москва) 273-51-88 (Москва) 273-51-89 (Москва) 273-51-90 (Москва) 273-51-91 (Москва) 273-51-92 (Москва) 273-51-93 (Москва) 273-51-94 (Москва) 273-51-95 (Москва) 273-51-96 (Москва) 273-51-97 (Москва) 273-51-98 (Москва) 273-51-99 (Москва) 273-51-00 (Москва) 273-51-01 (Москва) 273-51-02 (Москва) 273-51-03 (Москва) 273-51-04 (Москва) 273-51-05 (Москва) 273-51-06 (Москва) 273-51-07 (Москва) 273-51-08 (Москва) 273-51-09 (Москва) 273-51-10 (Москва) 273-51-11 (Москва) 273-51-12 (Москва) 273-51-13 (Москва) 273-51-14 (Москва) 273-51-15 (Москва) 273-51-16 (Москва) 273-51-17 (Москва) 273-51-18 (Москва) 273-51-19 (Москва) 273-51-20 (Москва) 273-51-21 (Москва) 273-51-22 (Москва) 273-51-23 (Москва) 273-51-24 (Москва) 273-51-25 (Москва) 273-51-26 (Москва) 273-51-27 (Москва) 273-51-28 (Москва) 273-51-29 (Москва) 273-51-30 (Москва) 273-51-31 (Москва) 273-51-32 (Москва) 273-51-33 (Москва) 273-51-34 (Москва) 273-51-35 (Москва) 273-51-36 (Москва) 273-51-37 (Москва) 273-51-38 (Москва) 273-51-39 (Москва) 273-51-40 (Москва) 273-51-41 (Москва) 273-51-42 (Москва) 273-51-43 (Москва) 273-51-44 (Москва) 273-51-45 (Москва) 273-51-46 (Москва) 273-51-47 (Москва) 273-51-48 (Москва) 273-51-49 (Москва) 273-51-50 (Москва) 273-51-51 (Москва) 273-51-52 (Москва) 273-51-53 (Москва) 273-51-54 (Москва) 273-51-55 (Москва) 273-51-56 (Москва) 273-51-57 (Москва) 273-51-58 (Москва) 273-51-59 (Москва) 273-51-60 (Москва) 273-51-61 (Москва) 273-51-62 (Москва) 273-51-63 (Москва) 273-51-64 (Москва) 273-51-65 (Москва) 273-51-66 (Москва) 273-51-67 (Москва) 273-51-68 (Москва) 273-51-69 (Москва) 273-51-70 (Москва) 273-51-71 (Москва) 273-51-72 (Москва) 273-51-73 (Москва) 273-51-74 (Москва) 273-51-75 (Москва) 273-51-76 (Москва) 273-51-77 (Москва) 273-51-78 (Москва) 273-51-79 (Москва) 273-51-80 (Москва) 273-51-81 (Москва) 273-51-82 (Москва) 273-51-83 (Москва) 273-51-84 (Москва) 273-51-85 (Москва) 273-51-86 (Москва) 273-51-87 (Москва) 273-51-88 (Москва) 273-51-89 (Москва) 273-51-90 (Москва) 273-51-91 (Москва) 273-51-92 (Москва) 273-51-93 (Москва) 273-51-94 (Москва) 273-51-95 (Москва) 273-51-96 (Москва) 273-51-97 (Москва) 273-51-98 (Москва) 273-51-99 (Москва) 273-51-00 (Москва) 273-51-01 (Москва) 273-51-02 (Москва) 273-51-03 (Москва) 273-51-04 (Москва) 273-51-05 (Москва) 273-51-06 (Москва) 273-51-07 (Москва) 273-51-08 (Москва) 273-51-09 (Москва) 273-51-10 (Москва) 273-51-11 (Москва) 273-51-12 (Москва) 273-51-13 (Москва) 273-51-14 (Москва) 273-51-15 (Москва) 273-51-16 (Москва) 273-51-17 (Москва) 273-51-18 (Москва) 273-51-19 (Москва) 273-51-20 (Москва) 273-51-21 (Москва) 273-51-22 (Москва) 273-51-23 (Москва) 273-51-24 (Москва) 273-51-25 (Москва) 273-51-26 (Москва) 273-51-27 (Москва) 273-51-28 (Москва) 273-51-29 (Москва) 273-51-30 (Москва) 273-51-31 (Москва) 273-51-32 (Москва) 273-51-33 (Москва) 273-51-34 (Москва) 273-51-35 (Москва) 273-51-36 (Москва) 273-51-37 (Москва) 273-51-38 (Москва) 273-51-39 (Москва) 273-51-40 (Москва) 273-51-41 (Москва) 273-51-42 (Москва) 273-51-43 (Москва) 273-51-44 (Москва) 273-51-45 (Москва) 273-51-46 (Москва) 273-51-47 (Москва) 273-51-48 (Москва) 273-51-49 (Москва) 273-51-50 (Москва) 273-51-51 (Москва) 273-51-52 (Москва) 273-51-53 (Москва) 273-51-54 (Москва) 273-51-55 (Москва) 273-51-56 (Москва) 273-51-57 (Москва) 273-51-58 (Москва) 273-51-59 (Москва) 273-51-60 (Москва) 273-51-61 (Москва) 273-51-62 (Москва) 273-51-63 (Москва) 273-51-64 (Москва) 273-51-65 (Москва) 273-51-66 (Москва) 273-51-67 (Москва) 273-51-68 (Москва) 273-51-69 (Москва) 273-51-70 (Москва) 273-51-71 (Москва) 273-51-72 (Москва) 273-51-73 (Москва) 273-51-74 (Москва) 273-51-75 (Москва) 273-51-76 (Москва) 273-51-77 (Москва) 273-51-78 (Москва) 273-51-79 (Москва) 273-51-80 (Москва) 273-51-81 (Москва) 273-51-82 (Москва) 273-51-83 (Москва) 273-51-84 (Москва) 273-51-85 (Москва) 273-51-86 (Москва) 273-51-87 (Москва) 273-51-88 (Москва) 273-51-89 (Москва) 273-51-90 (Москва) 273-51-91 (Москва) 273-51-92 (Москва) 273-51-93 (Москва) 273-51-94 (Москва) 273-51-95 (Москва) 273-51-96 (Москва) 273-51-97 (Москва) 273-51-98 (Москва) 273-51-99 (Москва) 273-51-00 (Москва) 273-51-01 (Москва) 273-51-02 (Москва) 273-51-03 (Москва) 273-51-04 (Москва) 273-51-05 (Москва) 273-51-06 (Москва) 273-51-07 (Москва) 273-51-08 (Москва) 273-51-09 (Москва) 273-51-10 (Москва) 273-51-11 (Москва) 273-51-12 (Москва) 273-51-13 (Москва) 273-51-14 (Москва) 273-51-15 (Москва) 273-51-16 (Москва) 273-51-17 (Москва) 273-51-18 (Москва) 273-51-19 (Москва) 273-51-20 (Москва) 273-51-21 (Москва) 273-51-22 (Москва) 273-51-23 (Москва) 273-51-24 (Москва) 273-51-25 (Москва) 273-51-26 (Москва) 273-51-27 (Москва) 273-51-28 (Москва) 273-51-29 (Москва) 273-51-30 (Москва) 273-51-31 (Москва) 273-51-32 (Москва) 273-51-33 (Москва) 273-51-34 (Москва) 273-51-35 (Москва) 273-51-36 (Москва) 273-51-37 (Москва) 273-51-38 (Москва) 273-51-39 (Москва) 273-51-40 (Москва) 273-51-41 (Москва) 273-51-42 (Москва) 273-51-43 (Москва) 273-51-44 (Москва) 273-51-45 (Москва) 273-51-46 (Москва) 273-51-47 (Москва) 273-51-48 (Москва) 273-51-49 (Москва) 273-51-50 (Москва) 273-51-51 (Москва) 273-51-52 (Москва) 273-51-53 (Москва) 273-51-54 (Москва) 273-51-55 (Москва) 273-51-56 (Москва) 273-51-57 (Москва) 273-51-58 (Москва) 273-51-59 (Москва) 273-51-60 (Москва) 273-51-61 (Москва) 273-51-62 (Москва) 273-51-63 (Москва) 273-51-64 (Москва) 273-51-65 (Москва) 273-51-66 (Москва) 273-51-67 (Москва) 273-51-68 (Москва) 273-51-69 (Москва) 273-51-70 (Москва) 273-51-71 (Москва) 273-51-72 (Москва) 273-51-73 (Москва) 273-51-74 (Москва) 273-51-75 (Москва) 273-51-76 (Москва) 273-51-77 (Москва) 273-51-78 (Москва) 273-51-79 (Москва) 273-51-80 (Москва) 273-51-81 (Москва) 273-51-82 (Москва) 273-51-83 (Москва) 273-51-84 (Москва) 273-51-85 (Москва) 273-51-86 (Москва) 273-51-87 (Москва) 273-51-88 (Москва) 273-51-89 (Москва) 273-51-90 (Москва) 273-51-91 (Москва) 273-51-92 (Москва) 273-51-93 (Москва) 273-51-94 (Москва) 273-51-95 (Москва) 273-51-96 (Москва) 273-51-97 (Москва) 273-51-98 (Москва) 273-51-99 (Москва) 273-51-00 (Москва) 273-51-01 (Москва) 273-51-02 (Москва) 273-51-03 (Москва) 273-51-04 (Москва) 273-51-05 (Москва) 273-51-06 (Москва) 273-51-07 (Москва) 273-51-08 (Москва) 273-51-09 (Москва) 273-51-10 (Москва) 273-51-11 (Москва) 273-51-12 (Москва) 273-51-13 (Москва) 273-51-14 (Москва) 273-51-15 (Москва) 273-51-16 (Москва) 273-51-17 (Москва) 273-51-18 (Москва) 273-51-19 (Москва) 273-51-20 (Москва) 273-51-21 (Москва) 273-51-22 (Москва) 273-51-23 (Москва) 273-51-24 (Москва) 273-51-25 (Москва) 273-51-26 (Москва) 273-51-27 (Москва) 273-51-28 (Москва) 273-51-29 (Москва) 273-51-30 (Москва) 273-51-31 (Москва) 273-51-32 (Москва) 273-51-33 (Москва) 273-51-34 (Москва) 273-51-35 (Москва) 273-51-36 (Москва) 273-51-37 (Москва) 273-51-38 (Москва) 273-51-39 (Москва) 273-51-40 (Москва) 273-51-41 (Москва) 273-51-42 (Москва) 273-51-43 (Москва) 273-51-44 (Москва) 273-51-45 (Москва) 273-51-46 (Москва) 273-51-47 (Москва) 273-51-48 (Москва) 273-51-49 (Москва) 273-51-50 (Москва) 273-51-51 (Москва) 273-51-52 (Москва) 273-51-53 (Москва) 273-51-54 (Москва) 273-51-55 (Москва) 273-51-56 (Москва) 273-51-57 (Москва) 273-51-58 (Москва) 273-51-59 (Москва) 273-51-60 (Москва) 273-51-61 (Москва) 273-51-62 (Москва) 273-51-63 (Москва) 273-51-64 (Москва) 273-51-65 (Москва) 273-51-66 (Москва) 273-51-67 (Москва) 273-51-68 (Москва) 273-51-69 (Москва) 273-51-70 (Москва) 273-51-71 (Москва) 273-51-72 (Москва) 273-51-73 (Москва) 273-51-74 (Москва) 273-51-75 (Москва) 273-51-76 (Москва) 273-51-77 (Москва) 273-51-78 (Москва) 273-51-79 (Москва) 273-51-80 (Москва) 273-51-81 (Москва) 273-51-82 (Москва) 273-51-83 (Москва) 273-51-84 (Москва) 273-51-85 (Москва) 273-51-86 (Москва) 273-51-87 (Москва) 273-51-88 (Москва) 273-51-89 (Москва) 273-51-90 (Москва) 273-51-91 (Москва) 273-51-92 (Москва) 273-51-93 (Москва) 273-51-94 (Москва) 273-51-95 (Москва) 273-51-96 (Москва) 273-51-97 (Москва) 273-51-98 (Москва) 273-51-99 (Москва) 273-51-00 (Москва) 273-51-01 (Москва) 273-51-02 (Москва) 273-51-03 (Москва) 273-51-04 (Москва) 273-51-05 (Москва) 273-51-06 (Москва) 273-51-07 (Москва) 273-51-08 (Москва) 273-51-09 (Москва) 273-51-10 (Москва) 273-51-11 (Москва) 273-51-12 (Москва) 273-51-13 (Москва) 273-51-14 (Москва) 273-51-15 (Москва) 273-51-16 (Москва) 273-51-17 (Москва) 273-51-18 (Москва) 273-51-19 (Москва) 273-51-20 (Москва) 273-51-21 (Москва) 273-51-22 (Москва) 273-51-23 (Москва) 273-51-24 (Москва) 273-51-25 (Москва) 273-51-26 (Москва) 273-51-27 (Москва) 273-51-28 (Москва) 273-51-29 (Москва) 273-51-30 (Москва) 273-51-31 (Москва) 273-51-32 (Москва) 273-51-33 (Москва) 273-51-34 (Москва) 273-51-35 (Москва)



■ Приглашаем д. и соотечественству пригласим и выходные и праздничные дни.  
■ Работаем в выходные и праздничные дни.

Н.Новгород: (8312) 30-68-50, 30-68-55, 30-68-58 факс: 30-68-56  
(ул. Рождественская, 19) E-mail: Roost@nnov.ru NNov.ru  
Москва: (095) 275-11-15 275-15-10 275-15-11 275-15-12 275-15-13 275-15-14 275-15-15 275-15-16 275-15-17 275-15-18 275-15-19 275-15-20 275-15-21 275-15-22 275-15-23 275-15-24 275-15-25 275-15-26 275-15-27 275-15-28 275-15-29 275-15-30 275-15-31 275-15-32 275-15-33 275-15-34 275-15-35 275-15-36 275-15-37 275-15-38 275-15-39 275-15-40 275-15-41 275-15-42 275-15-43 275-15-44 275-15-45 275-15-46 275-15-47 275-15-48 275-15-49 275-15-50 275-15-51 275-15-52 275-15-53 275-15-54 275-15-55 275-15-56 275-15-57 275-15-58 275-15-59 275-15-60 275-15-61 275-15-62 275-15-63 275-15-64 275-15-65 275-15-66 275-15-67 275-15-68 275-15-69 275-15-70 275-15-71 275-15-72 275-15-73 275-15-74 275-15-75 275-15-76 275-15-77 275-15-78 275-15-79 275-15-80 275-15-81 275-15-82 275-15-83 275-15-84 275-15-85 275-15-86 275-15-87 275-15-88 275-15-89 275-15-90 275-15-91 275-15-92 275-15-93 275-15-94 275-15-95 275-15-96 275-15-97 275-15-98 275-15-99 275-16-00 275-16-01 275-16-02 275-16-03 275-16-04 275-16-05 275-16-06 275-16-07 275-16-08 275-16-09 275-16-10 275-16-11 275-16-12 275-16-13 275-16-14 275-16-15 275-16-16 275-16-17 275-16-18 275-16-19 275-16-20 275-16-21 275-16-22 275-16-23 275-16-24 275-16-25 275-16-26 275-16-27 275-16-28 275-16-29 275-16-30 275-16-31 275-16-32 275-16-33 275-16-34 275-16-35 275-16-36 275-16-37 275-16-38 275-16-39 275-16-40 275-16-41 275-16-42 275-16-43 275-16-44 275-16-45 275-16-46 275-16-47 275-16-48 275-16-49 275-16-50 275-16-51 275-16-52 275-16-53 275-16-54 275-16-55 275-16-56 275-16-57 275-16-58 275-16-59 275-16-60 275-16-61 275-16-62 275-16-63 275-16-64 275-16-65 275-16-66 275-16-67 275-16-68 275-16-69 275-16-70 275-16-71 275-16-72 275-16-73 275-16-74 275-16-75 275-16-76 275-16-77 275-16-78 275-16-79 275-16-80 275-16-81 275-16-82 275-16-83 275-16-84 275-16-85 275-16-86 275-16-87 275-16-88 275-16-89 275-16-90 275-16-91 275-16-92 275-16-93 275-16-94 275-16-95 275-16-96 275-16-97 275-16-98 275-16-99 275-17-00 275-17-01 275-17-02 275-17-03 275-17-04 275-17-05 275-17-06 275-17-07 275-17-08 275-17-09 275-17-10 275-17-11 275-17-12 275-17-13 275-17-14 275-17-15 275-17-16 275-17-17 275-17-18 275-17-19 275-17-20 275-17-21 275-17-22 275-17-23 275-17-24 275-17-25 275-17-26 275-17-27 275-17-28 275-17-29 275-17-30 275-17-31 275-17-32 275-17-33 275-17-34 275-17-35 275-17-36 275-17-37 275-17-38 275-17-39 275-17-40 275-17-41 275-17-42 275-17-43 275-17-44 275-17-45 275-17-46 275-17-47 275-17-48 275-17-49 275-17-50 275-17-51 275-17-52 275-17-53 275-17-54 275-17-55 275-17-56 275-17-57 275-17-58 275-17-59 275-17-60 275-17-61 275-17-62 275-17-63 275-17-64 275-17-65 275-17-66 275-17-67 275-17-68 275-17-69 275-17-70 275-17-71 275-17-72 275-17-73 275-17-74 275-17-75 275-17-76 275-17-77 275-17-78 275-17-79 275-17-80 275-17-81 275-17-82 275-17-83 275-17-84 275-17-85 275-17-86 275-17-87 275-17-88 275-17-89 275-17-90 275-17-91 275-17-92 275-17-93 275-17-94 275-17-95 275-17-96 275-17-97 275-17-98 275-17-99 275-18-00 275-18-01 275-18-02 275-18-03 275-18-04 275-18-05 275-18-06 275-18-07 275-18-08 275-18-09 275-18-10 275-18-11 275-18-12 275-18-13 275-18-14 275-18-15 275-18-16 275-18-17 275-18-18 275-18-19 275-18-20 275-18-21 275-18-22 275-18-23 275-18-24 275-18-25 275-18-26 275-18-27 275-18-28 275-18-29 275-18-30 275-18-31 275-18-32 275-18-33 275-18-34 275-18-35 275-18-36 275-18-37 275-18-38 275-18-39 275-18-40 275-18-41 275-18-42 275-18-43 275-18-44 275-18-45 275-18-46 275-18-47 275-18-48 275-18-49 275-18-50 275-18-51 275-18-52 275-18-53 275-18-54 275-18-55 275-18-56 275-18-57 275-18-58 275-18-59 275-18-60 275-18-61 275-18-62 275-18-63 275-18-64 275-18-65 275-18-66 275-18-67 275-18-68 275-18-69 275-18-70 275-18-71 275-18-72 275-18-73 275-18-74 275-18-75 275-18-76 275-18-77 275-18-78 275-18-79 275-18-80 275-18-81 275-18-82 275-18-83 275-18-84 275-18-85 275-18-86 275-18-87 275-18-88 275-18-89 275-18-90 275-18-91 275-18-92 275-18-93 275-18-94 275-18-95 275-18-96 275-18-97 275-18-98 275-18-99 275-19-00 275-19-01 275-19-02 275-19-03 275-19-04 275-

Литературный отдел «Худ», Тел.: 925-58-62, 928-53-40; факс 928-10-65.



Окончание. Начало в № 3

**О**ФИЦИАЛЬНО Ирина и ее начальник так и не оформили отношений. Да и жизнь под одной крышей не получалась. Ирина не могла найти общего языка с подростком - сыном Петра Ивановича. Да и не пыталась, понимая, что его ненависть к ней будет всегда.

Она продолжала жить в снимаемой крошечной, но отдельной квартирке на окраине. Петр Иванович требовал все большего и большего подчинения, изводя Ирину приступами ревности.

Дважды она объявляла ему о полном разрыве, но Петру Ивановичу удавалось вернуть беглянку. Однажды на ее глазах он вскрыл себе вены на запястьях. И как-то невзначай уже после в разговоре сообщил, что в следующий раз поступит гигиеничнее и тише - выпьет снотворного и заснет в теплой машине при работающем двигателе в закрытом гараже.

### ПЛАТА ЗА ПАРИЖ

ТО ли возмужавшая любовь бывает для мужчины ценнее жизни, то ли ее начальник был клиническим психопатом - этого Ирина понять так и не смогла. Но его истерики научили ее быть более осторожной и поступать практичнее и расчетливее. Даже речь ее стала более лаконичной, выверенной, быстрой.

В это время, как никто другой, ей был нужен Олег с его шепелявым восторгом по поводу каждого доброго слова, сказанного ему. В подчиненном и зависимом положении был он, а не она.

Перед Петром Ивановичем у Олега было лишь одно преимущество - молодость. Но для чаши весов, на которых мысленно взвешивала соперников Ирина, этого было мало.

Прошло три года, прежде чем Олег предложил Ирине поехать на отдых в Париж. Эта неделя в Париже была самой сказочной в его жизни. Новый год они должны были отметить в Петербурге. Но в Петербурге Ирина вдруг пропала. Ушла на

## Высшая мера для соперника

работу 31 декабря и не вернулась. Всю новогоднюю ночь Олег звонил в милицию, бюро несчастных случаев, знакомым, телефоны которых нашел в ее записной книжке.

От звонка в дверь утром у него чуть не остановилось сердце. На пороге стоял Петр Иванович. "Вот тебе деньги за Париж и проваливай. Про Ирину забудь".

Ирина умела обезопасить себя от трудных объяснений. Три или четыре месяца Олег не мог застать ее ни дома, ни на работе, нигде.

### ПЕРЕХОДЯЩИЙ ПРИЗ ЗА...

**ЕГО** воображение, готовое оправдать любимого человека в чем угодно, рисовало ситуации одну страшнее другой. Иру увезли обманом, обкололи наркотиками, поэтому и не в силах она ничего о себе сообщить. Ему так хотелось верить в это, что он пропустил мимо ушей сообщение о том, что его возлюбленную видели с начальником на премьере в театре.

Олег понимал унижительность своего положения, но мужское, почти бычье упрямство не позволяло ему сказать Ирине: "Будь свободна. Мне надоело, что ты вечно меняешь на мне ценники. Как в коммиссионке".

- Я все равно на ней женюсь. А дальше будь что будет, - говорил он даже родителям, которые давно поняли, что выбор сын сделал не самый лучший.

Почему мужчины так любят стерв? Наверное, потому, что трудно добы-

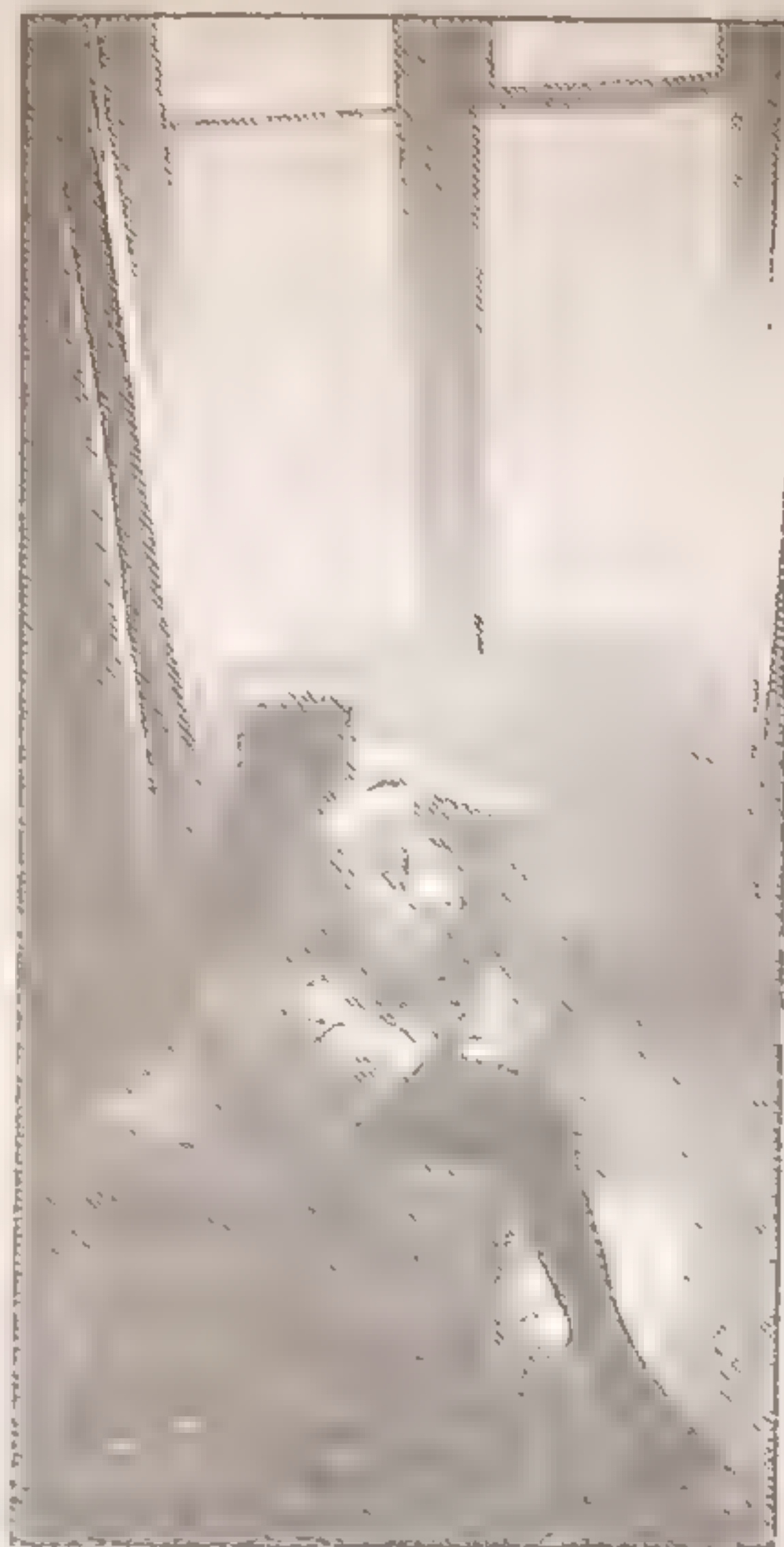


Фото Марка Штейнбока

тый трофеем выше ценится. Победой излечивается воспаленное самолюбие?

Через полгода зарплата Олега позволила ему начать мечтать о покупке квартиры в Москве. И Ирина дала согласие на брак. Ее нельзя обвинять в корысти. Просто переходящий приз достался истинному победителю. Теперь жалким и раздавленным стал старший из соперников.

### ЧТО ВИДНО, ЕСЛИ ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА

**ПЕТР** Иванович снарядил из Питера в Москву гонцов. Металлическая дверь помогла влюбленным выдержать осаду ревнивца.

Хотя и остались они на время без света и телефонной связи. Не сумев достать беглянку, мстители рвали провода в подъезде. Подоспевшая по вызову милиция взломщиков не застала.

Свадьба Олега и Ирины должна была состояться в Перми через две недели. Петр Иванович не терял надежды вернуть "переходящий приз". Он был у родителей Ирины и даже погугарски в день свадьбы пытался увести ее, бился в двери молодоженов и после того, как Ирина стала чужой женой.

...Надежды юношей питают. У зрелого же человека были, вероятно, другие причины надеяться на продолжение любви.

Через два дня после свадьбы Олег уехал в Москву. Надо было оформлять документы на покупку квартиры.

Ирина пожелала приехать в Москву через две недели.

- Хорошо бы сразу в новую квартиру. Свою...

...После похорон Олега молодая вдова с лицом главного менеджера, ведущего переговоры, огласила родственникам, как следует делить имущество по закону.

- Когда следствие зашло в тупик, нас охватило такое отчаяние, что мы решили пойти к ясновидящему, - рассказывали мне Ермаковы. - Выбрали главного специалиста в этом деле. Его фамилия Миронов.

Огромный офис, устеленный коврами, уставленный хрусталем. Охрана в каждой комнате. Посетителям выдают тапочки и подследники, чтоб не напачкать в святилище.

Ясновидящий Миронов взял фотографию, закрыл глаза и сказал:

- Он жив. Через две недели он даст о себе знать.

У нас подкосились ноги.

- А ошибки быть не может?

- Ошибки? У меня? От фото идет тепло! Я вижу, что он жив, вот и маятник, которым руководят высшие силы, подтверждает это. - Цепочка с грузиком, которую держал ясновидящий Миронов, болталась над фотографией. - Можете прийти через день, возможно, я увижу подробности...

Через день он "увидел" Олега в подвале в окружении молодых людей, которые размахивают руками.

- Они что-то от него хотят. Но он жив. Через две недели...

...Вечером этого же дня были сороковины Олега.

Ермаковы поехали к следователю. Новые вопросы, уголовное дело, последние фотографии Олега: синие рубцы на шее, глаза, вывернувшиеся от удушья.

Прошло пять месяцев. Следствие еще не закончено. "Переходящий приз" живет в Питере.

Александра БАШКИРОВА

От редакции: имена и фамилии изменены.

ЗА ЛИЦЕНЗИЮ НА НАРЕЗНОЕ ОРУЖИЕ НУЖНО ЗАПЛАТИТЬ 1000 ДОЛЛАРОВ

Кто может иметь черный пистолет

ей на приобретение и ношение холодного оружия.

Существует более короткий вариант третьего пути.

РЕКЛАМА

zenfer



# Кто может иметь черный пистолет

**Н**ЕДАВНО в Подмоскowie к одному частному дому ранним утром подъехали две машины. Из них вышли несколько крепких ребят, вооруженных помповыми ружьями, пистолетами и бейсбольными битами. В доме, к которому подъехали незваные гости, находились женщины, дети и только один мужчина - глава семьи г-н Погосян. Защищая свою жизнь и жизнь членов своей семьи, он достал находившийся в доме автомат Калашникова и открыл по бандитам огонь. В результате двое остались на месте схватки, а остальные бежали, бросив трупы и оружие. Один из убитых, как выяснилось, находился в федеральном розыске за совершение тяжких преступлений. Прокуратура не оставила без внимания этот инцидент: началось следствие по факту незаконного хранения огнестрельного оружия г-вом Погосяном.

## СТВОЛЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

СОГЛАСНО Закону "Об оружии", огнестрельное оружие подразделяется на боевое, служебное и гражданское, в том числе охотничье - нарезное и гладкоствольное.

ное и гладкоствольное.  
Легальным боевым оружи-  
ем в нашем государстве поль-  
зуются (но не владеют) сот-  
рудники государственных вое-  
ннских организаций  
Министерство обороны,  
МВД, Служба внешней  
разведки, ФПС, налоговая по-  
лиция (и др. далее).  
Легальным оружием поль-

зуются (но опять-таки не владеют) работники различных государственных и бывших государственных ведомств, кото-



Фото Геннадия Усоева

рым по роду работы надо что-то защищать - скажем, природу или Сбербанк - и которым разрешено это оружие носить.

Что касается охотничьих ружей, то их могут иметь граждане либо для охоты, либо... (теоретически) для защиты своей семьи и собственности.

## КАК ОБЗАВЕСТИСЬ ОРУЖИЕМ

ДЛЯ этого существует масса способов.

**Путь первый:** устроиться на службу в милицию или налоговую полицию. Если вы участковый, то через пару ме-

сяцев можете написать рапорт, собрать визы, резолюции - и пистолет в вашем полном распоряжении круглые сутки. Если же вас взяли на службу в уголовный розыск, РУОП и т. д., то рапорт - сразу. Соответственно и пистолет - сразу.

Второй путь несколько сложнее. Надо получить лицензию частного охранника и устроиться на работу в охранную контору. Через некоторое время вам доверят пост с оружием - правда, только на время несения службы.

Путь третий - он, естественно, самый тернистый и длинный. Надо получить в наркологическом диспансере по месту жительства справку, что вы не алкоголик и не наркоман. В психдиспансере - справку, что вы не псих. Сделайте две фотографии 3х4, соберите все это в папочку и ступайте в отдел лицензионно-разрешительной работы Управления внутренних дел своего района. Там вам выдадут бланк заявления, вы его заполните и ждите. В течение месяца вам выдадут лицензию на приобретение гладкоствольного охотничьего оружия, которая действительна 6 месяцев. За это время вы должны выбрать, какое ружье вам больше нравится, и купить его. Иначе все придется начинать сначала.

Купленное ружье прино-  
сится в тот же отдел лицензи-  
онно-разрешительной работы,  
где его регистрируют и выда-  
ют лицензию на право хране-  
ния и ношения оружия. Однов-  
ременно она служит лицензи-

ей на приобретение и ношение  
холодного оружия.

Существует более короткий вариант третьего пути. Надо найти кого-нибудь, кто уже ходил этой короткой дорогой, и узнать, куда прийти, и сказать, от кого вы пришли. Там у вас благосклонно примут 500 - 600 долларов и немедленно выдадут лицензию на приобретение желаемого оружия. Лицензия на нарезное оружие обойдется примерно в 1000 долларов - выдают ее в городском управлении. Приблизительно эти цены были недавно в ходу.

И наконец, четвертый путь, ступив на который, вы перестанете быть законопослушным гражданином, так как незаконное приобретение, изготовление, хранение и ношение огнестрельного оружия является уголовным преступлением. И если вас будут за этот пистолет задерживать, не задавайте милиционерам риторических вопросов типа: "Почему бандитам можно, а мне нельзя?" Те и другие прекрасно знают почему, поэтому отыграются на нас с вами.

Кстати, именно так и закончилась история с господином Погосьяном. Против него а не против тех, кто на него нападал, началось следствие. А когда он после очередного допроса вышел из прокуратуры и сел в машину, чтобы ехать домой, к нему подошел некто. Он знал, что г-н Погосян благодаря нашим бдительным стражам порядка в тот момент был безоружен и беззащитен. Поэтому киллер совершенно спокойно выпустил весь магазин из АКМ в "Жигули" Погосяна. И ушел...

Борис АЛЕКСАНДРОВ

РЕКЛАМА

zepler  
cosmetics

На российском рынке сейчас появилось огромное количество великолепных косметических средств известных фирм. Многие хвалят косметику «Целтер». Что в ней такого особенного?

Л. Семенова, Новокузнецк

На вопрос читательницы "АиФ" отвечает директор продаж программы "ЦЕП-ТЕР-Косметика" Петр Оборин:

- Действительно, многие известные фирмы предлагают на российском рынке разнообразную косметику на основе натуральных компонентов. Естественно, разработать что-либо новое довольно трудно. Мы предлагаем целый комплекс: он довольно прост, буквально несколько манипуляций в день, которые занимают минут пять. И в то же время он очень эффективен.

Основное предназначение косметического комплекса "Целтер" - не лечение кожи, а профилактика ее заболеваний и преждевременного старения. Это совершенно необходимое в наше время условие для поддержания нормальной жизнедеятельности кожи. В то же время мы создаем благоприятную среду, в которой даже не совсем здоровые клетки кожи восстанавливаются. Единственное "лечебное" исключение из нашего комплекса - знаменитый "Целтер-Бионик", который все чаще используется в больницах и поликлиниках для лечения ожогов, различного рода язв, простудных и аллергических заболеваний.

Высококвалифицированные консультанты фирмы всегда помогут подобрать тот косметический комплекс, который идеально подойдет именно вам.

Москва: (095) 257-1660



## «Король футбола» больше, чем король

**О** ВЕЛИКОМ футбольном короле Пеле, кажется, уже сказано и написано столько, что к этому и добавить нечего. Сотни книг, тысячи статей, огромное количество фильмов и телепередач сделали его едва ли не самым популярным человеком планеты. Неудивительно, что даже почти двадцать лет спустя после того, как он оставил футбол, многие продолжают интересоваться его прошлым, настоящим и будущим. Вот что он рассказал на одной из немногих пресс-конференций в Москве, где присутствовал и корреспондент «АиФ».

- Вы считаете себя хорошим министром спорта?

- Об этом не мне судить, а тем, кто меня выбрал. Во всяком случае стараюсь, чтобы успехи Бразилии в спорте были не хуже, чем до меня.

- Что вы можете сказать о нашем российском футболе?

- Я больше знаю бразильский футбол. По сравнению с европейским он более раскрепощенный. Немцы, итальянцы, англичане больше предпочитают силу, нежели технику. И в этом плане вы и голландцы на их фоне смотрите более выигрышно.

- В таком случае не могли бы вы сказать, когда наша сборная станет чемпионом мира по футболу?

- Наверное, не раньше, чем сборная Бразилии станет победителем мирового чемпионата по хоккею. Это, конечно, шутка, но в ней есть определенная доля правды. Слишком высока конкуренция, чтобы кто-то

мог неожиданно побеждать.

- Известно, что в свое время вы были очень высокого мнения о Льве Яшине. А кто еще из советских или российских игроков вам запомнился?

- Шестернев, Воронин и, наверное, Симутенков.

- Сейчас очень много разго-

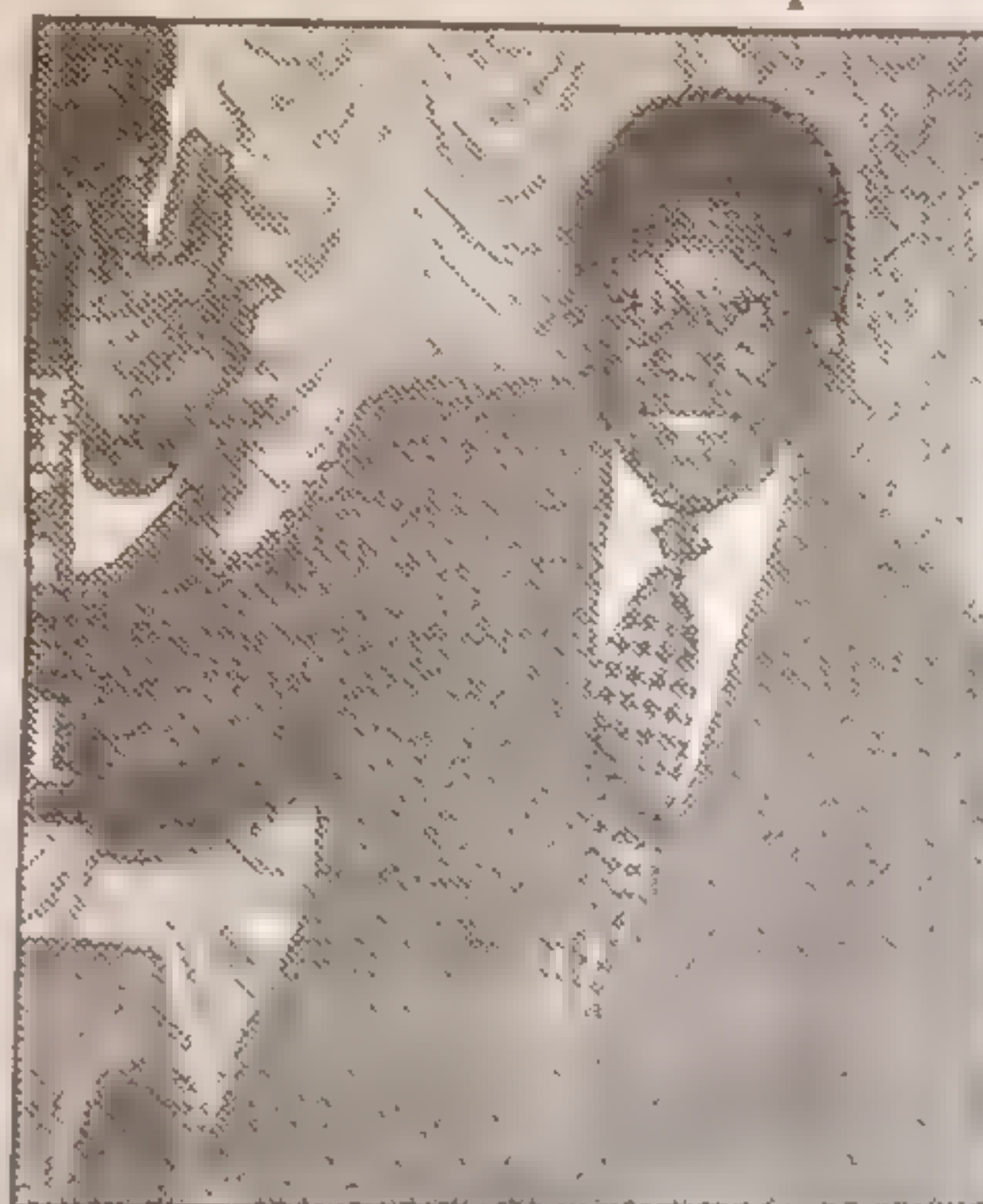


Фото Валерия Христофорова (ИТАР-ТАСС)

воров о Роналдо, которого называют вторым Пеле. Вы тоже такого же мнения?

- Да, это очень хороший игрок, молодой, перспективный. Но я бы не стал его сравнивать ни с собой, ни с Беккенбауэром, ни с Марадоной, тем более что по манере игры он больше похож на Ван-Бастена и Эйсебио.

- После чемпионата мира во Франции предстоят очередные выборы президента ФИФА. Ваш земляк Жоао Авеланж заявил, что больше он не намерен выдвигать свою кандидатуру на этот пост. Не

собираетесь ли вы в таком случае заявить себя?

- Мой друг Авеланж не раз заявлял, что собирается уйти на покой, но проходило время, и он начинал все сначала. Но если он все же на этот раз решится, не думаю, что мне нужно будет выдвигать свою кандидатуру, хотя, я знаю, многие готовы меня поддержать. В частности, Франц Беккенбауэр мне об этом не раз говорил.

- Ваш сын Эдиньо, как известно, тоже играет в футбол. Правда, в воротах. Он голкипер вашего любимого «Сантоса». Вы не жалеете, что он выбрал именно это амплуа?

- Это его дело, раз он так решил. Я не могу ему чем-то помочь, кроме каких-то советов. В футболе все определяют способности и талант, а не положение родителей.

- Что вы можете сказать о других членах своей семьи?

- Я считаю себя счастливым отцом, поскольку помимо Эдиньо у меня есть еще две уже взрослые дочери от первого брака, они живут в Нью-Йорке, двое малышей-близнецов от второго брака с Ассирией Лемос, которым всего несколько месяцев, и еще ее маленькая дочь, которую я люблю как родную.

**Г**ОВОРИЯ так, Пеле вовсе не рисовался примерным отцом и хорошим семьянином. Он 12 лет прожил с первой женой Розе-Мэри и расстался с ней без скандала. Его нынешняя жена Ассирия Лемос - врач-психолог, моложе Пеле на 19 лет. У них была замечательная свадьба, перед которой, говорят, городские

власти Ресифи, где жила Ассирия, заново отремонтировали улицы.

Нет, «король футбола» вовсе не идеален. После развода он неплохо, говорят, погулял. Помимо своих у него есть внебрачные дети. Одна из них, Сандра Режиана, заявила о признании отцовства Пеле через суд. И даже выиграла это дело. После чего Пеле, чтобы не было повадно другим, сделал заявление, мол, после операции на детородном органе он больше не в состоянии стать отцом. Но, как видим, «король» просто-напросто перестраховался. Не исключено, что недавнее рождение близнецов - далеко не последнее прибавление в семье Пеле.

У него действительно уникальная спортивная судьба. За 21 год в профессиональном футболе Пеле сыграл 1363 матча и забил 1281 гол. Выиграл 32 различных чемпионата, включая 3 мировых. Он действительно «король», который всем, чего достиг, обязан футболу. Неудивительно, что на вопрос журналистов, хотел бы он поменять свою футбольную корону на настоящую, королевскую, Пеле всегда отвечает: «Никогда». Он, наверное, прав, потому что настоящих королей много, а футбольный один - Пеле. У него такая известность и популярность, которой могли бы позавидовать и короли, и королевны. Известный наш журналист Игорь Фесуненко рассказывал, как однажды бесцеремонные фотографы бросили удивленной английской королеве Елизавете II: «Госпожа королева! Так ты не попадешь в кадр! Встань скорее рядом с Пеле!»

Сергей МАСЛЮК

**НТВ СМОТРИТЕ АиФ**

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ!**

Каждую субботу по каналу НТВ в 17.00 по московскому времени, смотрите телепередачу

**КНИЖНЫЙ МАГАЗИН**

и заказывайте книги почтой. 25 января вам предложат:

119 ☐ Одним фломастером - тысячу цветов! «Волшебный фломастер» - комплект из раскраски и чудо-фломастера. 55500 руб. за 2 комплекта

107 ☐ Всемирно известный историко-триллер роман Жюльетты Бенцони «Марианна» в 3-х томах. 67400 руб. за комплект

053 ☐ Самый известный роман США «Мосты округа Мэдисон». 21200 руб.

225 ☐ В серии «Ваша тайна»: «Ваш травник», «Искушение нечистой силой», «Русский народ». 67400 руб. за 3 книги

226 ☐ Уникальная многотомная «Энциклопедия тайн и сенсаций». Названия томов: «Авантюристы, иллюзионисты и фальшивомонетчики», «Загадочные явления», «Клады и кладоискатели», «Спецслужбы и войска особого назначения», «Пираты и разбойники», «Заговоры и покушения» и др. Высылаются по два тома ежемесячно. 22300 руб. за 1 том

059 ☐ Мифы и реальность советской разведки в 4-х томике Виктора Суворова: «Освободитель. Аквариум», «Контроль», «Ледокол. День М», «Последняя республика». 89400 руб. за 4 книги

061 ☐ С/с В. Скотта в 20 томах. 401600 руб. за комплект

Все книги в твердом переплете, прекрасно изданы.

Цены указаны с учетом стоимости пересылки.

Оплата только при получении на почте.

Отметьте ☐ интересующие вас книги, вырежьте этот купон, вложите в конверт с вашим адресом (не забудьте указать почтовый индекс)

и отправьте по адресу:

111116, Москва, а/я 30

«Книжный магазин»

Телефон (095) 974-17-24

## • СТАРТОВАЛ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ

...еще каких-то... время транс-... по фи-

ным занавесом, просто приот-... светлым, радостным, очень непохожим на тот, в котором

жить и ждать, поскольку, не-... в фигур-... ноем катании мы на первом ме-... в мире. У нас свои тради-

## Чья должна быть монополия?

Намерение ввести госмонополию на алкоголь вызвало... многих производителей громом среди ясного неба. Однако, когда... расселся, то выяснилось, что монополия - это еще «бабушкина» сказка. Но чтобы окончательно убедиться в этом, я отправился в фирму АО «Конверсия», известному производителю...



...правды. Слишком высокая конкуренция, чтобы кто-то

...заявил, что больше он не намерен выдвигать свою кандидатуру на этот пост. Не

Пеле на 19 лет. У них была замечательная свадьба, перед которой, говорят, городские

...отправьте по адресу: 111116, Москва, а/я 30 "Книжный магазин".

Телефон (095) 974-17-24

Сергей МАСЛЮК

## СТАРТОВАЛ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ

**П**ОМНИТЕ, как еще каких-то пятнадцать - двадцать лет назад во время трансляций с чемпионатов по фигурному катанию все как один бросали свои дела и устремлялись к телевизору. Как с замиранием сердца следили за выступлениями фигуристов, болели за советскую сборную, вглядывались в экран, пытались отличить "лутц" от "ритберге-ра". Как комментатор описывал цвета и качество костюмов фигуристов - для тех, у кого телевизор был черно-белым... А уж как любили этот спорт наши бабушки! Сейчас фигурное катание показывают все реже и реже. Да и кто из нас назовет сейчас с ходу имена последних чемпионов Европы или мира? С чем же связано падение интереса россиян к фигурному катанию? Вот что думают по этому поводу специалисты.

**Станислав ЖУК:**

- Вы знаете, падение популярности фигурного катания связано с реалиями российской жизни. За рубежом и сегодня это вид спорта номер один. Нам пока не до этого. Но я думаю, придут лучшие времена, и как было фигурное катание у нас в почете, так и будет. Ведь это один из уникальных видов спорта, который охватывает и эстетику, и культуру, и музыкальность, и спорт. Придут времена, когда у нас опять будут битком набиты стадионы.

**Сергей ЧЕСКИДОВ:**

- Дело в том, что фигурное катание в 60-е годы для Советской страны, которая всю жизнь жила как бы за желез-

ным занавесом, просто приоткрыло мир. Этот мир был светлым, радостным, очень непохожим на тот, в котором мы жили. Это был праздник, к тому же на этом празднике наши фигуристы были не гостями, и это очень поддерживало интерес. Кроме того, этот вид спорта полюбили жены власть

## Его так любили наши бабушки!

имущих. Я даже могу сказать, что некоторые из министров и даже заместители Косыгина стали заниматься фигурным катанием. Приходили на каток в достаточно пожилом возрасте, катались, учились. Но времена изменились, дверь в зарубежье открывалась шире, появились многие другие увлечения, и, естественно, немножечко упал интерес к фигурному катанию. Это характерно для всех видов спорта - ведь если не поддерживать интерес специально, то рано или поздно наступает тот момент, когда популярность падает. Что касается телевизионных эфиров, то телевидение не получает денег из бюджета и поэтому вынуждено эфирное время продавать по договорам. От этого и поздние, неполные трансляции с чемпионатов.

**Елена ЧАЙКОВСКАЯ:**

- В нашей стране сейчас культура падает, и фигурное катание как раз из ряда этих событий. Мы скоро в Америку превратимся, будем спрашивать друг друга при встрече, как идет бизнес. Но будем

жить и ждать, поскольку, несмотря на трудности, в фигурном катании мы на первом месте в мире. У нас свои традиции, своя школа. У нас очень талантливые люди, замечательные тренеры - это все осталось, все сохранено.

**Тамара МОСКВИНА:**

- Человеческие возможности безграничны, и еще есть резервы в фигурном катании. Например, у всех фигуристов в парном катании сейчас в программах при-

сутствуют тройные прыжки; выбросы с тремя оборотами партнерши в воздухе - раньше ведь этого не делали. Резко выросла артистичность, и теперь программы можно смотреть как маленькие ледовые хореографические миниатюры. Так что интересоваться фигурным катанием стоит.

**Алексей МИШИН:**

- Раньше в нашей стране был информационный голод. Когда люди сидели в тюрьме коммунизма и им показывали фигурное катание, то они были очень рады. А когда спектр зрелищ расширился, то, конечно, фигурным катанием стали интересоваться меньше.

**Валентин ВАЛЕНТИНОВ,** главный диктор Лужников:

Фигурное катание - вид спорта, в котором мы добиваемся больших успехов, по сей день мы здесь - ведущие в мире. Я лично только делаю скидку на то, что наша страна временно больна. Народ растерялся, не знает, что делать. Я думаю, еще несколько лет - и все нормализуется.

**Ева КАММ**

## Чья должна быть монополия?

Намерение ввести госмонополию на алкоголь оказалось для многих производителей громом среди ясного неба. Однако, когда дым рассеялся, то выяснилось, что монополия - это еще "бабушка надвое сказала". Но чтобы окончательно убедиться в этом, я отправился на фирму АО "Конверсия", известному производителю спиртового водочного оборудования для малого и среднего бизнеса.

На удивление, желающих купить оборудование в АО "Конверсия" было по-прежнему хоть отбавляй! Я поинтересовался у одного из посетителей: "А вас не пугает монополия?" Он усмехнулся: "Во-первых, это ведь не та монополия. А, во-вторых, у нас любые начинания, пройдя 10 кругов ада, умирают, так и не родившись..."

Другой собеседник мне разъяснил: "Я уже купил мини-завод в "Конверсии", окупил его за 3 месяца. Теперь приехал за вторым. Если и примут какой-нибудь закон о госмонополии, пройдет не меньше полутора лет, а я за это время не один миллион заработаю. Смотрите, еще только месяц прошел после ВЧК, а водка уже подорожала в 1,5 раза!"

Третий собеседник был категоричен: "Скоро в России водка вообще будет редкостью!.. Многострадальных отечественных гигантов еще больше придавили затратами на маркировку, а импортерам "затянули петлю на шее", навязав предоплату всех акцизов и НДС по еще не состоявшимся контрактам... Сейчас на водке можно сделать огромные состояния!"

Четвертый собеседник, оказавшийся представителем администрации одного из сибирских регионов, был более сдержан: "Мы в своем регионе взяли весь алкоголь под контроль администрации, выдаем лицензии, контролируем оборот. Ввели льготы по лицензированию местным производителям. И бюджет региона стал пополняться! Хотим закупить в АО "Конверсия" большую партию оборудования. Думаю, что Совет Федерации никакой монополии не допустит!"

Пятый собеседник, директор ликероводочного завода, сказал: "С "Конверсией" работаем не первый год - заказываем спиртоизмерительные приборы, а теперь покупаем установку ЭКО-96. Ведь момент мы тоже понимаем не хуже других: грядут высокие прибыли!"

Шестой собеседник о монополии и не слышал: "Я не спиртовик, произвожу легкие напитки. Приехал за бутылкомоечной машиной, говорят, она у "Конверсии" недорогая и надежная".

Итак, заказчики АО "Конверсия" сохраняют завидный оптимизм, т.к. понимают, что в условиях конкуренции выживают предприятия наиболее гибкие, мобильные, быстрее реагирующие на запросы потребителя, то есть малые и средние производители. Вот почему они не сомневаются - на отечественном алкогольном рынке грядет монополия ПРОИЗВОДИТЕЛЯ.

**А.Рубинов**

АО "Конверсия": 109072 г. Москва, Софийская наб. 24/3  
тел. (095) 529-77-00, 529-33-44, 233-27-41, 233-42-66  
факсы: (095) 529-33-44, 231-37-06.



## ГИДРОМАШСЕРВИС НАСОСЫ

Россия, 105037, Москва,  
3-я Прядильная ул., 6-а  
тел.: (095) 163-4088, 163-5033  
факс: (095) 163-3539  
телетайп: 114561 DRUG RU  
телеграф: Москва, АТ ДРУЖБА

для воды: ЭЦВ (4-16" ст. урвал. "КАСКАД", запчасти, провод ВПП, ПВДП), К, КМ, Кс, ПЭ, СЭ, ЦВЦ, ЦН, ВКС, Д, ЦНС(Г), ЦВК

ХИМИЧЕСКИЕ: Х, АХ, ЦГ  
ПРОЧИЕ: СМ, ЦМК, ГНОМ, ЦМФ, НМШ, СВН, СЦЛ  
БЫТОВЫЕ: SAER (Италия), KSB (Германия)

(скважинные, поверхностные с баками, и рязевые)  
• АГИДЕЛЬ, МАЛЫШ

"АиФ" 22.01.97



ЕСЛИ кто-то думает, что грипп с особым остервенением набрасывается только на нашу бедную страну, то он сильно ошибается. О гриппе вообще и его сегодняшней "версии" беседует наш корреспондент Я. ТУДОРОВСКИЙ с доктором медицинских наук, главным специалистом Института вирусных препаратов Юрием ГЕНДОНОМ.

- Юрий Захарович, только ли в России сейчас зафиксирована вспышка гриппа?

- Грипп с уровнем выше эпидемического сейчас зафиксирован в Испании, Франции, Швейцарии, Англии и т. д. Необычной в 1996 году явилась вспышка гриппа в августе - сентябре в Колумбии, где болело 10 млн. человек. Грипп в 1996-1997 годах вызван вирусом гриппа А подтипом H3N2, хотя локально выявлен и вирус группы В.

- Чем опасен грипп "урожая" 1996-1997 гг.?

- Грипп, вызванный вышеозначенным вирусом, - это вариант вируса, названного "вухан", по имени небольшого городка в Китае, где впервые был выделен этот штамм. В 1996 г. грипп в России начался впервые на Дальнем Востоке, в Хабаровске. С большой ве-

## Грипп страшнее СПИДа

роятностью можно считать, что он пришел из Китая. Эпидемия обычно длится недель шесть, но никто не сможет сказать, что мы миновали ее пик. Вполне вероятно, что наибольшее количество заболевших будет в феврале, а второй пик заболевания будет в марте. Грипп опасен прежде всего своими последствиями. Например, в США ежегодно от последствий гриппа умирают 20 тыс. человек (в России, возможно, тысяч 10). Следовательно, ежегодно от гриппа умирает людей больше, чем от СПИДа. Наибольшая "группа риска" заболевания гриппом - люди старше 65 лет, а разносчики заболевания - прежде всего дети. Среди пожилых людей заболеваемость в 70 раз выше средней.



Рис. Анна Шашиной

- Как уберечься от этой болезни?

- Одно из лучших и самых безвредных средств от гриппа - вакцинация. В России сухие вакцины не уступают лучшим зарубежным при цене до 5 тыс. рублей (как бутылка пи-

ва), цена зарубежной вакцины 80 - 100 тыс. рублей. Вакцинация особенно показана детям, пожилым людям и людям с хроническими заболеваниями. Россия имеет приоритет в выпуске живой вакцины, которая действует эффективнее сухой. Этот уникальный препарат в небольших количествах поставляется в аптеки. Эффективность вакцинации - около 80%, т. е. из 5 человек, проводивших профилактику вакцинацией, лишь 1 может заболеть гриппом. Причем вакцины (в т. ч. и российские) сейчас продаются и в аэрозольных упаковках. Прысни и вдохни аэрозоль через нос - вот и защитился от гриппа. Россия по своим возможностям выпускать вакцины от гриппа до сих пор стоит на одном из первых мест в мире. Если бы был заказ, то наша промышленность могла бы изготовить 50-60 млн. доз. Этого достаточно, чтобы остановить распространение болезни в России.

- Существуют ли расчеты эффективности вакцинации всего населения от гриппа?

- По американским данным, "стоимость" эпидемии гриппа в этой стране составляет около 4,5 млрд. долларов (это без стоимости потерянных от нетрудоспособности дней). Вакцинация населения экономит для этой богатой страны 2,5 млрд. долларов.

- Применительно к нашей стране вакцинация населения от гриппа сэкономила бы верных несколько десятков триллионов рублей. Не знаю, куда смотрят правительство и Фонд обязательного медицинского страхования.

## СКОРАЯ ПОМОЩЬ

### У ребенка температура

ЕЩЕ утром ваш ребенок смеялся, играл, бегал, а сейчас капризничает, жалуется, что ему холодно, болит голова. Конечно, утром вы обязательно вызовете участкового педиатра. Но что делать сейчас, когда ртутный столбик термометра упрямо ползет вверх?

Прежде всего не паникуйте. Вы должны знать, что повышение температуры - реакция организма на воспалительный процесс, который может быть вызван самыми различными причинами. В их числе вирусные заболевания (грипп), аллергические реакции и т. д. С каких цифр снижать температуру и как - это должны знать все родители.

Поэтому запомните не-

сколько основных правил:

- если ребенку меньше года, то температуру начинают сбивать при 38 градусах;

- если у ребенка когда-либо при высокой температуре были судороги, то температуру надо сбивать после 37 градусов;

- если ребенку больше года, температуру начинают сбивать после 38,5 градуса.

Одно из самых популярных народных средств: обтирание водкой или уксусом - 1 чайная ложка 30%-ного столового уксуса на 1 литр воды. Но это вызывает дискомфорт: малышу приходится уговаривать лежать под легкой простыней после процедуры. А его знобит, и очень хочется заку-

таться в теплое одеяльце

Лекарства, которые назначаются с этой же целью, все-таки более эффективны. Их достаточно много: аспирин, парацетамол, анальгин. Самым безопасным врачи считают парацетамол. Но, увы, это лекарство в горьких таблетках. Поэтому специально для детей разрабатываются суспензии, содержащие парацетамол. Например, препарат калпол, который имеет вкус клубники.

Помните, что, если вы дали ребенку таблетку или микстуру, снижение температуры произойдет не раньше, чем через полчаса. Если же вам не удалось снизить температуру, а у ребенка жар, вызывайте "скорую помощь".

Татьяна ПОЛЯКОВА

## СКАНДАЛ

### ОТКРЫТОЕ ИНТЕРВЬЮ

Джоннишбек Назаралиев, президент медицинского центра (МЦН)

Через несколько дней я улетаю в США - подписывать контракт об открытии в центре Нью-Йорка наркологической клиники на 100 мест, куда "МЦН" вкладывает только интеллектуальную собственность - метод доктора Назаралиева. А все остальное, материальное, - американские партнеры. Экспертами, давшими окончательное заключение, стали побывавшие у нас в начале декабря профессора медицины из Нью-Йоркского университета Роберт Шакт и Янг Сон Ким.

Когда мы подробно изложили суть нашего метода, конечно, не открывая некоторых ноу-хау, показали список используемых лекарственных препаратов (около 120) и "коктейлей", которые мы формируем из них, при необходимости изменяя состав, показали "катарсис по Назаралиеву" (в первоначальном варианте стресс-шок), все наши лаборатории, реакция американцев превзошла все ожидания. И вопрос об открытии клиники в Нью-Йорке был практически решен.

Да, я по-прежнему утверждаю, что излечение наркомании и алко-

голизма возможно. И даже за тот месяц, который пациенты проводят в "МЦН", именно на том уровне эффективности, который другим кажется нереальным, - 80% излеченных. Мы даем "гарантию" на год. И для большинства этот свободный от наркотиков и алкоголя год жизни - единственно возможный шанс вырваться. И мы этот шанс даем твердо. Методика "МЦН" - это законченный цикл от эффективного снятия абстинентного синдрома до купирования психофизической зависимости. Именно последнее является основной проблемой наркологии.

Р. S. Да, может быть, кого-то вылечит доктор Назаралиев (сейчас там элита: криминальные боссы, дети правительственных чиновников, бизнесмены), кто-то возродится в колонии - разве что от отчаяния. Мир одинок, и надо теперь заново учиться и уметь спасаться в нем...

Телефоны в г. Бишкеке:  
8 (3312) 24-33-11, 47-17-78.

Телефакс: 8 (3312) 24-33-37.

Телефон в г. Москве:

8 (095) 964-24-71, 318-95-58.

Лицензия ЛАК № 1-1-010/144 от 9.12.95



температуру и как - это  
нужно знать все родители.  
Поэтому запомните не-

## СКАНДАЛ

НЕСКОЛЬКО дней назад мой сосед едва не погиб, включая магнитофон "made in Asia" в розетку. Шнур магнитофона у самой вилки оказался надломленным, и между проводом и розеткой возникла "вольтова дуга", в которой вспыхнула пластмассовая оплетка шнура. Один конец дуги воткнулся соседу в ладонь, превратив ее в огромный черный волдырь. Диагноз: ожог второй степени.

Этот несчастный случай не произошел, если бы партия магнитофонов, один из которых купил сосед, прошла испытания в соответствии с ГОСТом, называемым "р". Товар, соответствующий этому ГОСТу, должен не убить, не отравить, не искалечить. После этого к нему предъявляются прочие требования, связанные с потребительскими свойствами товара. За качеством продукции, произведенной у нас или ввезенной из-за рубежа, раньше обязана была следить организация, именуемая Комитетом РФ по стандартизации, метрологии и сертификации, или, коротко, Госстандарт.

## СТАНДАРТ НЕКОМПЕТЕНТНОСТИ

СЕГОДНЯ Госстандарт качеством продукции не интересуется, он оставил за собой только одну обязанность - следить за безопасностью продукции. Как и десятки других малозаметных, но очень важных организаций, Госстандарт прошел за последние годы сквозь мясорубку некомпетентности и коррупции. В 1991 г. его председателем был назначен дотоле мало кому известный директор Центрального испытательного полигона автомашин (НАМИ) С. Ф. Безверхий.

Старожилы рассказывают, что, узнав об этом назначении, коллектив Госстандарта ахнул. "Прыжок Безверхого со стула директора полигона автомашин в кресло председателя Госстандарта по сути своей был равен назначению

приходится уговаривать  
лежать под легкой простын-  
кой после процедуры. А его  
знобит, и очень хочется заку-

удалось снизить температуру,  
а у ребенка жар, вызывайте  
"скорую помощь".

Татьяна ПОЛЯКОВА

тории, - реакция американцев пре-  
взошла все ожидания. И вопрос об  
открытии клиники в Нью-Йорке был  
практически решен.

Да, я по-прежнему утверждаю,  
что излечение наркомании и алкого-

Телефоны в г. Бишкеке:

8 (3312) 24-33-11, 47-17-78.

Телефакс: 8 (3312) 24-33-37.

Телефон в г. Москве:

8 (095) 964-24-71, 318-95-58.

Лицензия АЛК № 1-1010, 144 от 9.12.96.

# Коррупция по стандарту

командира батальона командующим армией", - сказал мне один из высокопоставленных сотрудников Госстандарта.

У нас в стране сертификация - занятие некоммерческое. Но за рубежом сертификат Госстандарта на каждый вид продукции стоит от 5 до 10 тыс. долл. Эти цифры особенно впечатляют, если учесть, что около 70% сертификатов в России выдаются на импортируемую продукцию, а около 30% из них выдаются иностранными организациями. Эта цифра взята из официального отчета Счетной палаты РФ о результатах проверки Госстандарта за 1995 г. и первое полугодие 1996 г. "Зарубежная продукция и начина-

ют постепенно импортировать в Россию товары невысокого качества".

В этих условиях Госстандарт должен был бы грудью встать на защиту нашего здоровья и жизни, раз уж приходится ввозить столько товаров. А что делает Госстандарт? Он продает право на проведение сертификации ряду зарубежных фирм, проконтролировать которые практически невозможно. В отчете Счетной палаты по этому поводу прямо говорится: "В вопросах сертификации продукции за рубежом однозначно проявляется ориентация руководства Госстандарта России на привлечение зарубежных фирм в ущерб деятельности отечественных аналогичных организаций, которые остаются без заказов. Да-

же сертификация продукции, которую Россия поставляет за рубеж по государственным обязательствам, поручена в 1996 г. швейцарской фирме "SGS".

Иными словами, лопаите, граждане, что дают, а чем конкретно вы отрави-

лись - водкой на метиловом спирте или плодово-овощными консервами, которых в 1995 г. было забраковано более 140 млн. условных банок, - покажет вскрытие. Виноватые же в вашей смерти фирмы, которые произвели, сертифицировали и импортировали негодный товар, далеко. Их не достать.

## СТАНДАРТ КОРРУПЦИИ

А ТЕПЕРЬ угадайте, сколько получил российский бюджет от иностранных фирм, которые купили у Госстандарта право сертификации? В первом полугодии 1996 г. эти поступления составили аж 139 долл. И это притом, что реальные отчисления за получение лицензии на право проведения сертификации таких объемов товаров должны составлять десятки миллионов "зеленых". Они и исчислялись миллионами, но найти эти денежки будет сегодня трудновато. Даже если очень сильно захотеть. На них, как шепотом говорят в Госстандарте, были куплены шикарные особняки все в той же Швейцарии.

В нарушение всех законов и правил от контроля над валютными средствами был устранен главбух Госстандарта,

и ими практически бесконтрольно распоряжаются два заместителя председателя С. Н. Рябов и В. В. Таболин. Именно они, как говорят, реально вершат все дела при малокомпетентном председателе. Рассказывают, что в прошлом году в делах, связанных с сертификацией, попытка навести порядок первый зам. председателя С. И. Аверин. И что вы думаете? Буквально через несколько дней после первой попытки он случайно обнаружил в своем рабочем кабинете разлитую на полу под ковром ртуть. Как умный человек, Аверин немедленно все понял и тут же подал заявление об уходе. Через некоторое время следы ртути случайно обнаружили в сейфе у другого зама.

Отчет Счетной палаты был разослан всем заинтересованным органам и лицам, в том числе председателю правительства и руководству Федерального собрания. Но оргвыводов пока не последовало и, возможно, не последует никогда. "Знаток" утверждают, что "госстандартное" лобби не допустит, чтобы отчет Счетной палаты дошел до Черномырдина.

Разумеется, небезынтересен Безверхий и компания и для Генпрокуратуры, и 4 ноября прошлого года зам. Генерального прокурора Давыдов направил запрос в Счетную палату. Но получил он этот отчет только 10 января. "Причина проволоочки была в том, - сказал мне сотрудник Счетной палаты профессор Эдуард Яковлев, проверявший Госстандарт, - что жена одного из начальников управления Госстандарта, являясь депутатом Госдумы, употребила все свое влияние, чтобы этот отчет в Генпрокуратуру не попал".

Борьба шла два с лишним месяца, но, к чести председателя Счетной палаты Х. М. Кармокова, он дамский напор выдержал, и отчет был передан. Теперь слово за Генпрокуратурой.

Дмитрий МАКАРОВ

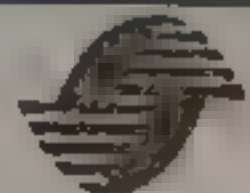


Фото Петра Носикова



## ЛЮБЫЕ МОДЕЛИ

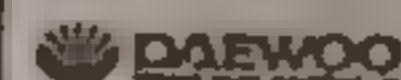
- Топливозаправщики;
- Топливовозы;
- Рефрижераторы;
- Автокраны;
- Полуприцепы;
- Автофургоны;
- Автобусы ЛАЗ, ПАЗ, МАЗ;
- Автотехника ЗИЛ;
- Тракторы МТЗ.

**МАЗ**сimeкс<sup>®</sup>  
Лицензия серия  
МО № 0002999РЕМОНТ И  
ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
Тел./факс: 573-46-38.АВТОЗАПЧАСТИ  
Тел./факс: 197-10-01,  
197-19-48, 940-36-02, 197-71-92,  
тел.: (0172) 68-71-13, 75-94-12,  
75-94-13 (г. Минск).Тел./факс: (095) 192-46-59,  
197-56-26, 197-48-49, 197-59-82, 197-70-50.**СИЛЬНАЯ МАШИНА-СИЛЬНОМУ ХОЗЯИНУ**

Со стоянки в Москве

**КРАЗ  
КАМАЗ  
МАЗ**Пожарные машины,  
запчасти,

аккумуляторы.

Возможна оплата  
векселями  
и нефтепродуктамиТел.: (095) 434-33-11, 434-32-47,  
434-15-38. Факс: 434-75-89.**КАРТРЭЙД и К°**  
официальный дилер фирм  
балканкар

КОМАТИ

услуги  
посредников

ОПЛАЧИВАЕТСЯ

**ПОГРУЗЧИКИ**

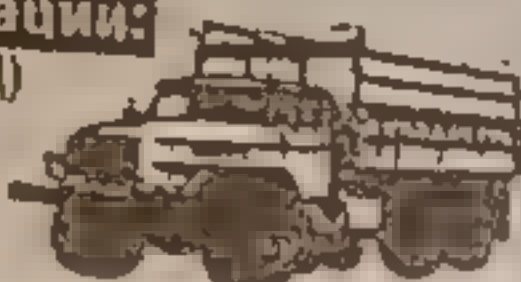
новые и восстановленные по минимальным ценам

- ковшовые ТО-185 и др.
- строительная техника
- ручные тележки
- любые запчасти, шины
- тяговые аккумуляторы
- отправка, ремонт, гарантия

Складские помещения, (095) 926-59-95  
Санкт-Петербурга, (812) 325-38-35  
Минска (0172) 62-5164 т/ф**ФРЕСТ** ПРОДАЕМ  
автомобили "Урал"

различных модификаций:

- Вахты (НЗАС-42112-Д)
- краны
- сельхозники
- лесовозы
- бортовые
- топливозаправщики
- и другие

ПРОИЗВОДИМ ПРЕПРОДАЖНУЮ  
ПОДГОТОВКУ а/м "Урал".  
ДОСТАВЛЯЕМ им до места назначения.  
ПОСРЕДНИКАМ выплачиваем комиссионные.  
Возможен БАРТЕР на легковые а/м, продукты  
питания и товары народного потребления.  
ПРОДАЕМ векселя АО "УралАЗ".Тел. в г. Минске: (35135) 5-08-24, т./факс 5-14-49;  
Телефон представительства в г. Москве: (095) 119-84-87.**САРЭКС СЕРВИС**

ПРЕДЛАГАЕТ СО СКЛАДА В МОСКВЕ

**ЭКСКАВАТОРЫ:**30-2621,  
30-2626.

ВОЗМОЖЕН БАРТЕР НА МЯСО

Тел.: (095) 202-04-80, 202-06-12, 202-08-91  
Факс: (095) 202-04-80**АО "Гран"**производит оборудование  
для быстрой заморозки

- пельменей, → мяса,
- рыбы, → ягод, → овощей
- и других продуктов.

425000, Россия,  
Марий Эл, г. Волжск,  
АО "Гран",  
тел/факс (83631) 2-13-57.**ПИНОЛЕУМ**на ПВХ и на джуте (утепл. осн.)  
шириной 1.5, 2, 2.5, 3 и 4 м.,  
толщиной от 1.1 до 3.5 мм.  
Пр-во Словении, Голландии, Швеции,  
Югославии, Германии, Бельгии.**СПЕЦИОЛЕУМ**Тел.: (095) 309-02-92, 309-25-87.  
ул. Электродная, д. 9, оф. 304**КОВРОВЫЕ  
ПОКРЫТИЯ**однотонные и с рисунком, для офисов  
и квартир, петлевые и иглопробивные,  
на джутовой, клеевой и вспененной  
основе. Пр-во Бельгии, Франции, США.**ОБОИ**влагостойкие, "Гобелен", шелкография,  
виниловые, "Дуплекс".  
Пр-во Франции, Италии, Англии, Германии.Тел.: (095) 176-9702, 176-8854, 176-9731.  
ул. 2-ой пр-д Перова поля, д. 5, оф. 51

Великолепные игрушки  
всемирно известных фирм:

**WADER**  
Франция:  
коллекционные  
модели машин.

**LEGO**  
Германия:  
пластмассовая  
игрушка.

Дания:  
конструкторы.

**Мягкая игрушка**  
Широкий ассортимент.  
И многое другое.

ВНИМАНИЮ  
ДИЛЕРОВ!

Новая ценовая  
политика фирмы  
ОРИЕНТИРОВАНА  
НА ВАС!

Организуем доставку  
по России

**ЭЛДИС**

**КАМАЗ**

**БЕНЗО  
ГАЗО  
ВОДО  
ВОЗЫ**

бортовые, тягачи,  
самосвалы.

Шины, аккумуляторы.

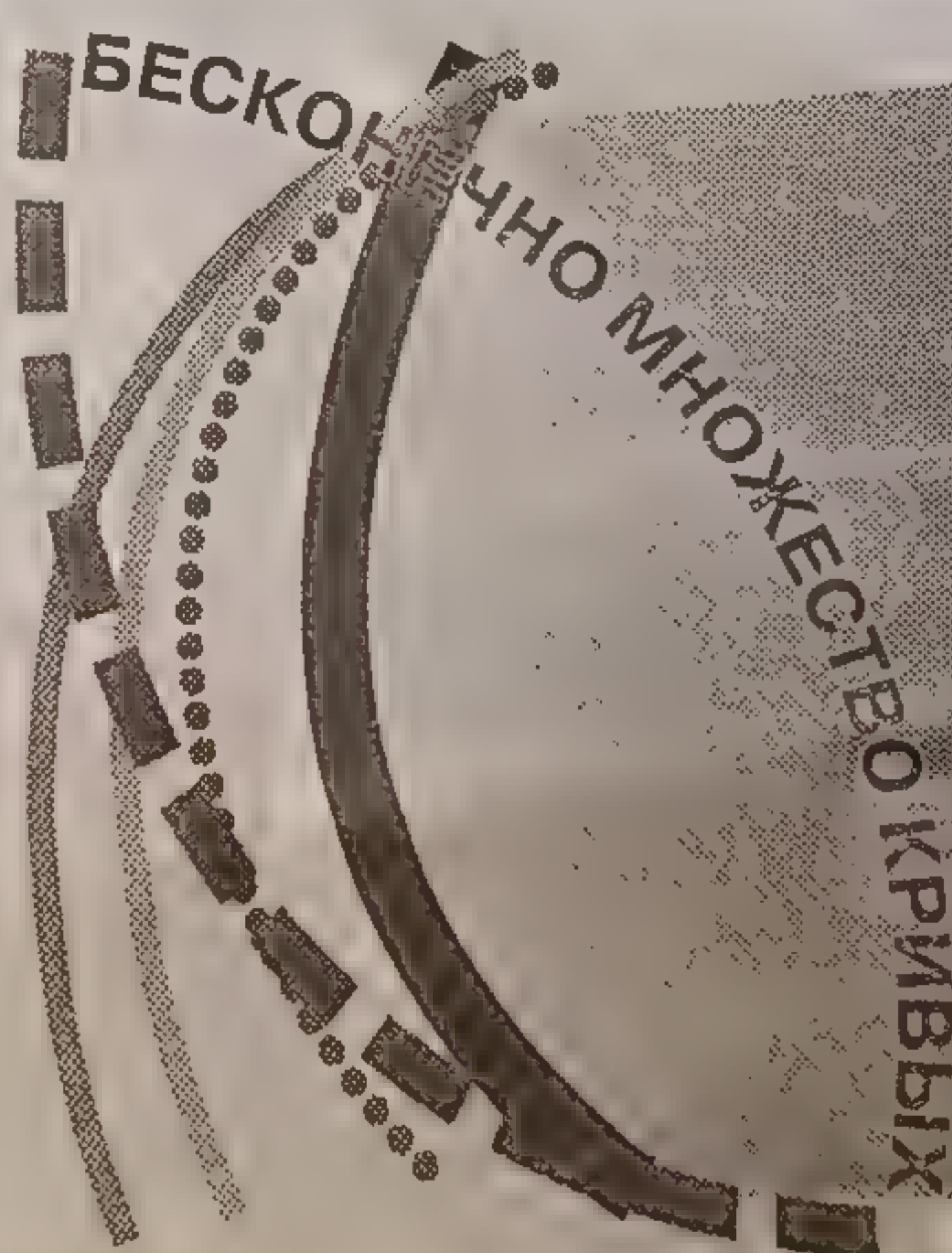
Москва: (095) 232-6940, 232-6944,  
287-8777, 287-8784.  
Минск: (0172) 458-747, 459-573.

Сверх-  
экономичный  
световой шнур  
1 метр от \$ 6

**ДЮРАСАЙТ**

Гирлянды на деревьях  
1 метр от \$ 1

915-07-06  
915-38-05  
719-01-71

Передвижные  
компрессорные**SONY****Trinitron**но существует всего одна  
**ПРЯМАЯ**



# Передвижные компрессорные станции

Гарантия 2 года

Автомобили

Автомобили МАЗ, КамАЗ, Урал, Битумозолы, А также другая строительная и специальная техника. Реализация по желанию заказчика. Предпродажная подготовка. Реализуем технику в кредит, с отсрочкой платежа, а также за векселя.

Москва, ул. Черняховского, 16, тел. (095) 152-1815, 152-9079, 152-8853, 152-0330, факс: 152-7463

Запчасти к автокранам и автомобилям МАЗ

Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Телефон (095) 152 0782

Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Телефон (095) 152 0782

Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Телефон (095) 152 0782

Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Телефон (095) 152 0782

Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Телефон (095) 152 0782

Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Телефон (095) 152 0782

Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Телефон (095) 152 0782

Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Гирлянда 1 метр 915-07-10 915-38-05 719-01-71



Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Телефон (095) 152 0782

Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Телефон (095) 152 0782

Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Телефон (095) 152 0782

Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Телефон (095) 152 0782

Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Телефон (095) 152 0782

Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Телефон (095) 152 0782

Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Телефон (095) 152 0782

Телефон (095) 152-9780

Ремонт автокранов

Выездное обслуживание дорожно-строительных машин

Телефон (095) 152 0782

Телефон (095) 152-9780

# но существует всего одна прямая

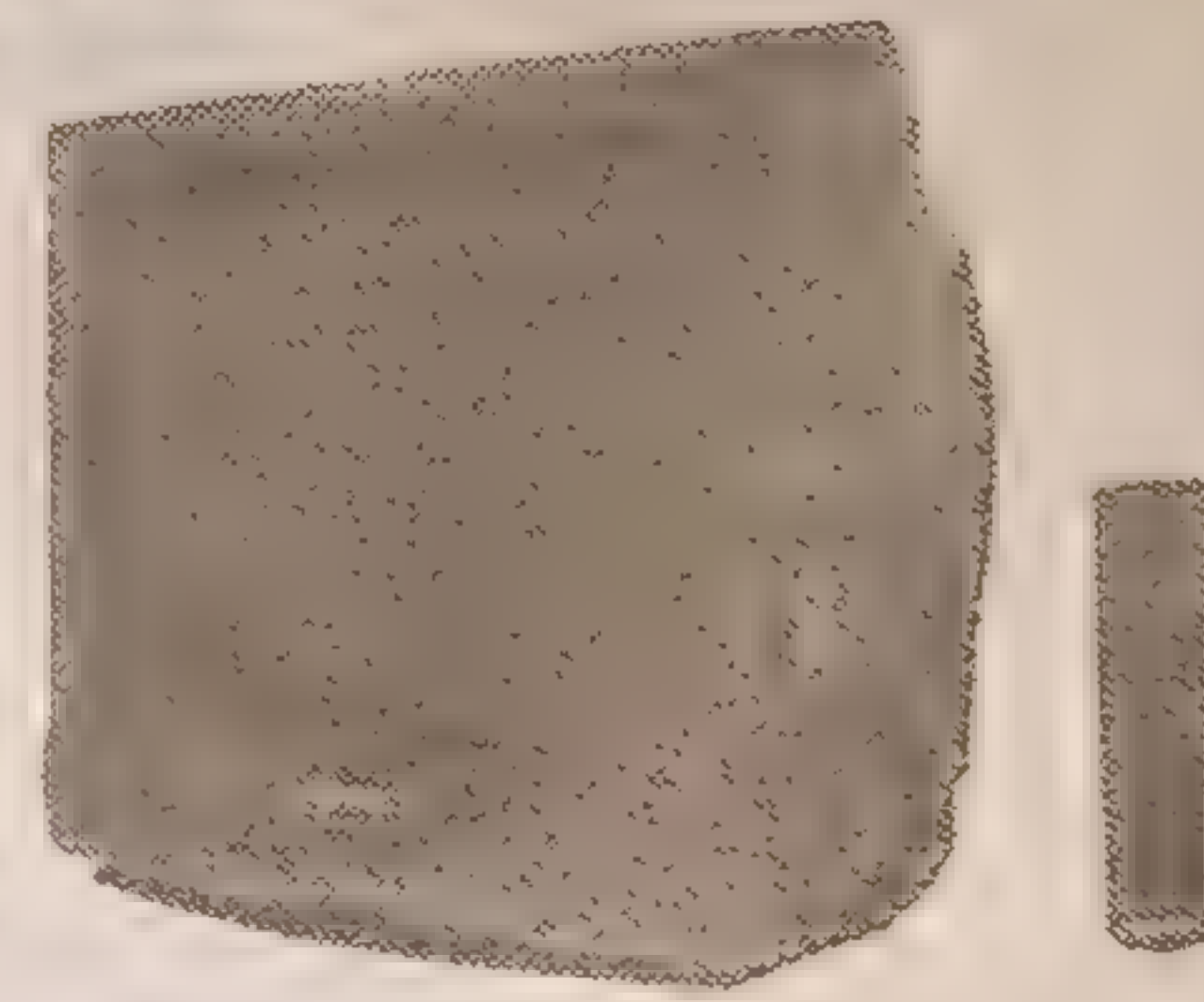
Идеальная вертикаль кинескопа HiBlack Trinitron избавляет от бликов на экране и искажений изображения

Щелевая маска увеличивает число лучей, достигающих экрана. Затемненное стекло кинескопа повышает контрастность, и в результате все остальные цвета на черном фоне выглядят ярче.

Эти три характеристики телевизора Trinitron дают замечательный световой выход, яркие цвета и более высокую контрастность.

KV-21M1K  
KV-21T1R

21" (55 см) • 2 динамика • русский телетекст (KV-21T1R) • меню на экране • настройка одной кнопкой • память на 60 программ • таймер выключения • аудио/видео вход/выход • возможность воспроизведения NTSC



It's a Sony

ЗАО "АКСИСТ - ЭЛВИ"



СПЕЦОДЕЖДА  
РАБОЧАЯ ОБУВЬ

широкий ассортимент

низкие цены

любая форма оплаты

отгружаем ж/д контейнерами

(095) 952-26-01, 958-21-52

По сниженным ценам:

АВТОТЕХНИКА  
КАМАЗ  
МАЗ

ПЕЧАТ БОРТОВЫЕ СТОСОВАЛЫ

ЦПР-АВ № 00029492

Корпорация "ГЕМА"

Москва, 103055, а/я 15

НОРМА ИНФОРМ

ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЕ, СТРОИТЕЛЬНИКА

**КАБЕЛЬ** Продаем новый силовой кабель; телефонный, дальней связи, пр-ва "Азовкабель", "Одесскабель". Принимаем к оплате металл, строительные материалы, продукты питания. ПОКУПАЕМ КАБЕЛЬ - НЕЛИКВИДЫ У ПРЕДПРИЯТИЙ.

СТАЛЬНЫЕ РАДИАТОРЫ ОТОПЛЕНИЯ (ЧЕХИЯ) 913-21-06  
• 200 ТИПОРАЗМЕРОВ • ЗАВОДСКИЕ ЦЕНЫ • 913-50-57  
• СКЛАД В МОСКВЕ • ПРИГЛАШАЕМ ДИЛЕРОВ • 702-93-32  
913-50-59  
702-93-07  
702-93-33

**ХИМПЭК** МЯГКИЕ КОНТЕЙНЕРЫ МВР-1, ОС, БОРНАЯ КИСЛОТА, БУРА, СОДА, КАУСТИК, СЕЛИТРА, КАЛКЕВАЛ И НАТРИЕВАЯ, ХЛАДЫ, КАЛЮХИ ХЛОРИСТЫЙ, СУЛЬФАМИНОВАЯ КИСЛОТА, АММОНИЙ ХЛОРИСТЫЙ, МОЮЩИЕ И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА, ХРОМОВЫЕ СОЕДИНЕНИЯ, СУЛЬФОУГОЛЬ, МОНООБЕИМЕННЫЕ СМОЛЫ, ПОЛИМЕРЫ, ЩАВЕЛЕВАЯ КИСЛОТА, НИТРИТ НАТРИЯ, ЛАКОКРАСЯЩАЯ ПРОДУКЦИЯ, КЛЕИ И ДР.

**КЛЕЙ ПВА** ОТДЕЛОЧНЫЕ, СТРОИТЕЛЬНЫЕ, ЛАКОКРАСЯЩИЕ МАТЕРИАЛЫ

7500 руб/кг

ЗАДАВИЖКИ, ВЕНТИЛИ, КЛАПАНЫ, КРАНЫ, ОТВОДЫ, ФЛАНЦЫ, ФИТИНГИ И ДР.

**АВСТРИЙСКИЙ КОНЦЕРН**

**KRONOSpan**

СТЕНОВЫЕ ПАНЕЛИ (МДФ) ..... от \$10 м<sup>2</sup>

ПОСТФОРМИНГ, ПОДОКОННИКИ ..... от \$76 за шт.

ЛАМИНИРОВАННЫЙ ПАРКЕТ (НДФ) ..... от \$14 м<sup>2</sup>

Тел. 173-77-83

173-50-69

173-52-64

Т.ф. 171-03-70

НОРМА ИНФОРМ

СЫРЬЕ И СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**СОФЭКС** ХИМ. РЕАКТИВЫ, КИСЛОТЫ: СЕРНАЯ, СОЛЯНАЯ, АЗОТНАЯ, ФОСФОРНАЯ, УКСУСНАЯ ПИЩЕВАЯ 99,5%, КРЕМНИЙОРГАНИЧЕСКИЕ ЖИДКОСТИ, ПЕРМАНГАНАТ КАЛИЯ, ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА, РАСТВОРИТЕЛИ: ТОЛУОЛ, ЧХУ, ХЛОРОФОРМ И ДР., КРАСИТЕЛИ ДЛЯ ТКАНЕЙ, СТЕКЛОТКАНИ. ПЕРЕВОЗКА 20 т. ТАКЖЕ - КОНТЕЙНЕРАМИ ПИЩЕВЫХ И ХИМИЧЕСКИХ ТРУЗОВ. (095) 305-58-45 176-69-01

**ЖАЛЮЗИ** ЮНИКА (095) 239-91-71, 235-12-65, 239-96-20.

ВЕРТИКАЛЬНЫЕ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ от \$14. ПОДВЕСНЫЕ ПОТОЛКИ, ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ. БАЙРАМИКС, ЖИДКИЕ ОБои.

**КАНАТЫ** (095) 135-35-30 (095) 135-77-32

ПРОВОЛОКА

**МИНИ-ЗАВОДЫ** пр-ва КИРПИЧЕЙ

БЕЗОБЖИГОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ГИПЕРПРЕССОВАНИЕ пресс и линия подг. сырья

ЭЛЕКТРОСТАЛЬ МО ГЛАВПОЧТАМПАТ а/я 1 (09657) 2-33-35 т/ф 2-65-42

**ТАСНОПЛАСТ** (095) 208-05-51 207-57-20

ЛИНИИ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ОКОН ИЗ ПВХ И ЭКСТРУЗИИ ПРОФИЛЕЙ. НАЛАДКА, ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ, ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОМПЛЕКТАЦИЯ. РАЗРАБОТКА БИЗНЕС ПЛАНА.

**НОРМА** Размещение информации в НОРМА-ИНФОРМ

Москва, (095) 459-98-88, 459-98-88

459-98-88, 459-98-88

459-98-88, 459-98-88

459-98-88, 459-98-88

459-98-88, 459-98-88

459-98-88, 459-98-88



ПРОМЫШЛЕННЫЕ ТОВАРЫ. РАЗНОЕ

**По самым низким ценам в фирме РАФАЭЛ**

**Raffaello;**  
Шоколадные конфеты (Чехия),  
150/280 г - \$ 0,97/2,24;  
Печенье с начинкой (Чехия),  
130/250 г - \$ 0,27/0,46;  
Макаронные изделия  
400/500 г - \$ 0,39/0,50;  
Карамель (Чехия), 100 г -  
\$ 0,16/0,24;  
Кетчуп 300 г - \$ 0,59;

Предоставляем  
торговую реализацию

**(095) 129-09-30, 125-16-71**

**ПРЕДЛАГАЕМ ПОПУЛЯРНОМУ ПОКУПАТЕЛЮ**

ТОРГОВО-ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ КОМПАНИЯ  
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР Cornelius

**ОБУВЬ**  
ИТАЛИЯ  
АВСТРИЯ  
ИСПАНИЯ  
КАНАДА  
МЕКСИКА

ЖЕНСКАЯ  
МУЖСКАЯ  
ПОДРОСТКОВАЯ

БОЛЕЕ 60 МОДЕЛЕЙ  
ПРИНИМАЕМ К ОПЛАТЕ ВЕКСЕЛЯ

**ПРИГЛАШАЕМ РЕГИОНАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ**

Каширское шоссе, д. 65/1 Обувная ф-ка им. "Мухомова"  
**(095) 343-24-01, 343-24-06, 343-24-12, 181-52-88.**

**Новогодние призы**

**Polaroid**

Компания "ЭкспоРос" предлагает  
фотоаппараты и пленки по самым  
низким ценам

Поздравляем с Новым годом  
1000 призов в подарок  
роскошным автомобилем  
"CHEVROLET BLAZER"

Москва Центр ул. Б. Дмитрова (Римский скв.) д.22  
Тел. (095) 209-4757 219-4536 927-1352 927-1353  
Факс (095) 209-3760

Челябинск, проспект Ленина, 71 Тел. (3512) 33-7235

**МИНИ-ПИВЗАВОД "КОНКОРД" достижимый каждому!**

Для малого бизнеса,  
баров, ресторанов, столовых

**ВСЕГО \$ 2800!**

20 сортов превосходного английского  
ПИВА от 100 до 500 л/сутки  
Окупаемость 1-2 месяца. Гарантированные поставки  
экологически чистого сырья, пробок, этикеток,  
металлических пивных бочонков 5-50 л, барного оборудования  
Документации для производства пива "Конкорд", удостоенного  
бронзовой медали на выставке "ПИВОИНДУСТРИЯ-96"  
и Диплома победителя на Церемонии "Лучшее Пиво Года-96"  
Доставка по СНГ. E-MAIL: CONCORD@ANA.RU

**ТЕЛ./ФАКС: (095) 925-10-68, 917-81-34, 916-96-85; факс: 206-11-87**

**Солодовые экстракты для пивзаводов от \$ 2,5 за 1 кг**

**СВАРИМ** **НЕРЖАВЕЮЩИЕ ЭЛЕКТРОДЫ**  
для ручной дуговой сварки

**4 года ЖИЗНЬ** **ОШКАРЬ**  
на рынке

Цена производителя  
Гибкая система скидок  
Гарантия качества

**НАКРЕПКО**

Москва, ул. М. шоссе 100/100/100 Тел. (095) 129-09-30

Лучше светит по минимальной цене

**Газоразрядные ЛАМПЫ**

ЛРД-25 (OSRAM) 4  
ЛРД-250 (OSRAM) 6,5  
ЛРД-18W (OSRAM) 9,95

**РЕОЛОР** Тел. (095) 362-0907, 362-9018  
267-1350  
Тел./ф. (095) 352-0534

**ОБОИ**

дуплекс  
тяж. винил  
винил  
тисненый винил  
вспененный винил

от \$5,8  
от \$8,7  
от \$8,5  
от \$9,5  
от \$6,5

**ОПТОВАЯ ПРОДАЖА** Тел. (095) 129-09-30

**МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОДАЖ** Тел. (095) 129-09-30

**ООО** Бежецкий опытно-экспериментальный завод

**МЕЛЬНИЦЫ**  
производительность - 20 т/сут,  
общий выход муки - 85%,  
в т. ч. до 40% высшего сорта,  
себестоимость муки  
- 1,5 тыс. руб./кг,  
окупаемость - 4-6 месяцев,  
монтаж и гарантийное  
обслуживание в течение года.

171950, г. Бежецк Тверской обл.,  
ул. Каширская, 78.  
Тел. (08231) 2-18-04,  
2-24-82

**ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННАЯ** **ТЕКСТИЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ**  
ПРОИЗВОДСТВО  
И РЕАЛИЗАЦИЯ

Несколько  
лет стабильной  
работы

марля отбеленная,  
ситец, фланель, бязь,  
ткани для рабочей одежды

**ИВАНОВСКИЙ ТОРГОВЫЙ ДОМ**  
Тел./факс (0932) 32-54-10, 23-52-59

**Автомобили**

**ЭНД**

Скидка от заводской цены  
**более 25%**

**Снегоуборочная и  
другая  
коммунальная  
техника**

Со стоянки в Москве

Возможна оплата векселями  
Сбербанка

(095) 485-56-44, 485-73-45  
Москва, Дмитровское шоссе,  
д. 107, стр. 1, ком. 303

**ПРОФМАШ** Лиц. №00035189

**ПРЕДЛАГАЕМ УНИКАЛЬНЫЕ ПРОДУКЦИИ**

Хлористый калий 2500  
Соль каустическая (гран.) 2100  
Соль каустическая (жид.) 1300  
Кислота соляная 150  
Хлор жидкий 650

Более 200 наименований  
товаров бытовой химии.

Доставка в регионы.  
Отправляем без упаковки и контейнера

**ЗАО "Спецторг" г. Москва**  
Тел./факс: (095) 742-78-82  
742-78-83 742-78-89

**ПКФ** **ДАРИДА**

Официальный  
дилер МАЗа  
реализует  
автомобили  
всех модификаций Лицензия №4

**МАЗ**

Тел./факс в Минске (0-17) 222-47-47.  
тел.: 296-73-80, 276-51-90, 276-18-81

**18** в Ангарске Иркутской обл.  
проводится аукцион  
по продаже имущества  
АО «БАЙКАЛПРОТЕИН».

**К ПРОДАЖЕ ВЫСТАВЛЕНЫ**  
здания с резервуарами-хранилищами,  
трубопроводами от сливной эстакады,  
здания под склады, гаражи, мастерские  
площадь каждого из пяти зданий -  
от 30 до 750 кв. м.

Интересные коммуникации имеются.

Информация по тел. в Москве:  
**(095) 252-19-05.**

**АККУМУЛЯТОРНЫЕ** **БАТАРЕИ**  
отечественного и зарубежного  
производства  
**ВСЕХ ТИПОВ**

РЕАЛИЗУЕМ ЭЛЕКТРОЛИТ.  
ЗАКУПАЕМ СВИНЕЦ  
и свинцовый лом.

Тел. (095) 873-05-32,  
209-51-54, 973-14-73.  
Тел./факс: 200-46-74, 923-38-84.

**ИНТЕРНЭШНЛ**

**Фирма "Партнер-АЗС"**  
Модульные

**АЗС**

емкостью 10, 15, 20 куб. м  
Топливораздаточные колонки  
навесы, наземные и подземные  
резервуары  
проектирование и строительство  
стационарных АЗС "под ключ"

МОСКВА, Тел.: (095) 490-07-88, 490-07-89.  
НИЖНИЙ НОВГОРОД, Тел.: (8312) 36-82-95

**ПРИГЛАШАЕМ РЕГИОНАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ**

**ПОРОЛОН**

Высокое качество.  
Большая скидка

**(095) 298-06-04**  
298-05-94, 915-52-29  
Факс: (095) 915-30-65

**Купить компьютер? Это так просто...**

Новость, что человек в современном мире уже не может справиться с компьютером, используются

**СВОБОДА ОБЩЕНИЯ**  
**У ВАС В КАРМАНЕ!**



## Купить компьютер? Это так просто...

Не новость, что человек в современном мире уже не может справиться с потоком информации без компьютера. Компьютеры используются практически во всех областях производства и бизнеса. Если у вашей организации много "лишних" денег, вы, конечно, можете приобрести технику западных производителей. Но можно пойти по другому пути - купить компьютер российской сборки. Тенденция к покупке западной техники, сложившаяся в 1995 году, была сломлена общим падением цен на рынке в году минувшем. Так, рабочий системный блок в данный момент стоит от 400 долларов, т.е. намного ниже, чем у западных аналогов, причем техника не уступает им по производительности и качеству. На Российском рынке в данный момент существует огромное количество компаний, занимающихся продажей компьютерной техники. Какую компанию выбрать, у кого покупать - эти вопросы волнуют многих. Можно приобрести компьютер у мелкой фирмы, но зато с определенным риском. Вы немного выиграете в цене по сравнению с рыночной, но зато потеряете в качестве комплектующих, из которых компьютер будет собран, а главное - в качестве сервисного обслуживания. Как нам кажется, оптимальным будет являться следующий вариант - фирма достаточно крупная, чтобы иметь возможность обеспечить высококачественный сервис, но, кроме того, способная на персональный подход к каждому клиенту. Одна из них - фирма ИНЕЛ. Эта компания продает компьютеры, собранные высококлассными специалистами из тщательно отобранных деталей, проверенные и оттестированные при различных температурных режимах, предоставляет надежное и удобное гарантийное обслуживание, и все это - при доступной цене. О высоком положении компании ИНЕЛ на компьютерном рынке говорит также и то, что в фирме приобретали компьютерную технику государственные органы, налоговая инспекция и др.

Звоните. Телефон: 408-5653, 408-7430.

## СВОБОДА ОБЩЕНИЯ У ВАС В КАРМАНЕ!

Language Teacher® ER486T PROFESSIONAL — уникальное карманное устройство, сочетающее в себе самый большой англо-русский говорящий электронный словарь, полный справочник английской грамматики, электронный вариант экзамена английского языка TOEFL, инженерный калькулятор, записную книжку объемом 128K и высокоскоростную систему обмена данными с персональным компьютером.

Большой словарный запас, включающий специальные термины из области техники, медицины, юриспруденции и бизнеса — неоспоримое достоинство всех словарей семейства Language Teacher®. Объем нового словаря — более 500.000 слов.

При помощи передовой технологии UST Language Teacher® ER486T PROFESSIONAL может произнести не только слова, записанные в память, но и любое буквосочетание как на английском, так и на русском языках, что позволит Вам легко вести диалог с англоязычным партнером.

В Language Teacher® ER486T PROFESSIONAL включена электронная версия экзамена английского языка TOEFL, без сдачи которого невозможно поступление в университет или устройство на работу в государственное учреждение США.

Language Teacher® ER486T PROFESSIONAL содержит полный справочник английской грамматики и комплектуется Учебником английской грамматики профессора М.Суханова.

Разговорник, содержащий 1000 фраз, позволит Вам уверенно чувствовать себя в зарубежных поездках.

Language Teacher® ER486T PROFESSIONAL содержит четыре увлекательные игры, позволяющие приятно проводить свободное время.

Одно из самых главных преимуществ новой модели в том, что в ней имеется система высокоскоростного обмена информацией с персональным компьютером. Все пользователи Windows™ и Windows'95™ могут подключить Language Teacher® ER486T PROFESSIONAL прямо к своему компьютеру.

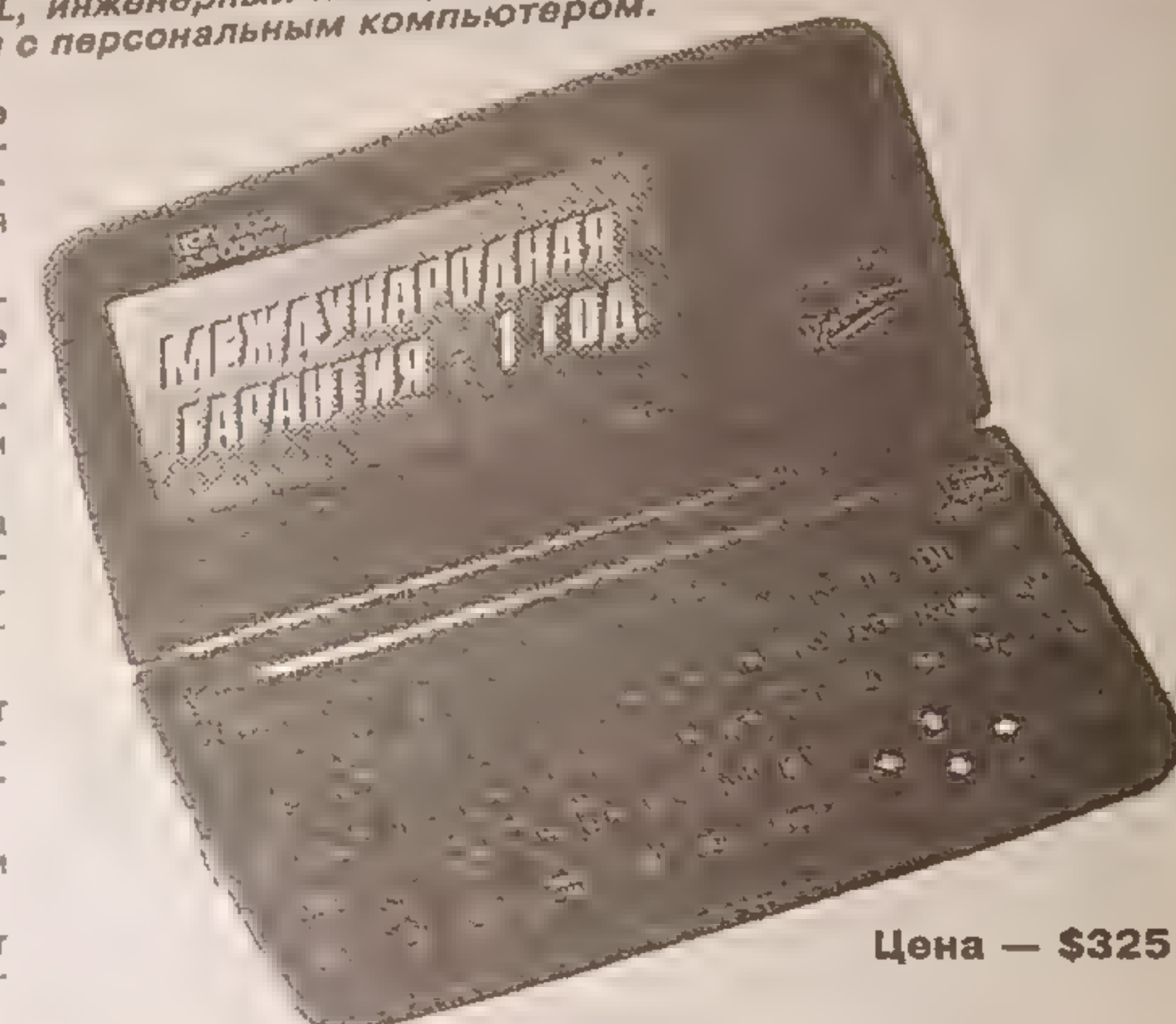
Объем памяти записной книжки и ежедневника составляет 128K, что соответствует 64 машинописным листам.

Полнопрофильный инженерный калькулятор с функцией построения графиков применим для расчетов любой сложности и наглядного отображения результатов в графическом виде.

Неправильные глаголы и популярные идиомы, ускоренный ввод слов и двуязычный орфографический корректор Vector Ultima™ помогут Вам в изучении языка; а встроенные говорящие часы с будильником и поясным временем, перевод систем мер и весов, конвертация валют и автоматический подсчет процентов по займу позволят ориентироваться во времени, пространстве и финансах любой страны мира.

Восьмистрочный графический дисплей, возможность подключения наушников и внешнего источника питания, а также множество дополнительных регулировок сделают Вашу работу с Language Teacher® ER486T PROFESSIONAL чрезвычайно удобной и приятной.

ЭКТАКО С.-Петербург (812) 222-9340, 227-4914, 050.  
Москва (095) 456-9025, 459-9437. Киев (044) 513-1067. Алматы (3272) 613-095.



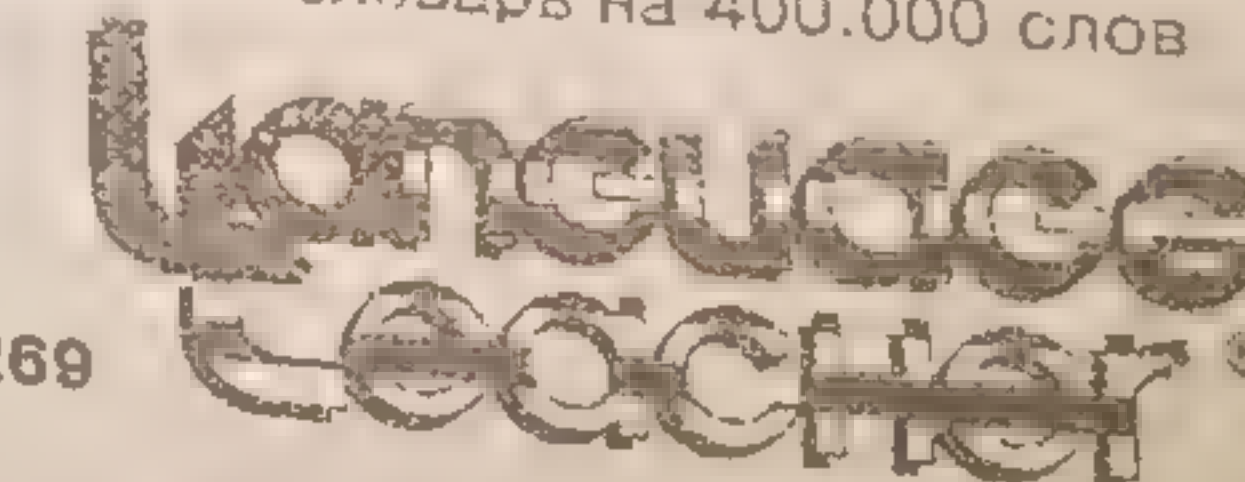
Цена — \$325.

### ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ LANGUAGE TEACHER® ER486T PROFESSIONAL?

- Незаменимое пособие для всех, кто изучает английский язык.
- Бизнес-словарь с записной книжкой, ежедневником и калькулятором для делового человека.
- Политехнический словарь с инженерным калькулятором — для научных работников.
- Устройство, легко подключаемое к Вашему персональному компьютеру.
- Микрокомпьютер, не имеющий аналогов в Мире!

### ТАКЖЕ В ПРОДАЖЕ:

- Детский словарь-игрушка ER-96ir — \$69
- Англо-русский словарь на 180.000 слов ER-9000 — \$70.
- Англо-русский словарь на 400.000 слов с записной книжкой 32K ER3000 — \$118.
- Говорящий англо-русский словарь на 400.000 слов ER2001T — \$169.
- Говорящий англо-русский словарь на 450.000 слов с записной книжкой 64K ER2200T — \$269



## ФОТОТОВАРЫ фирмы KONICA

Всегда на складе в Москве.  
Самые низкие цены.

фотоаппараты,  
установка, гарантийное и  
сервисное обслуживание,  
обучение персонала, запчасти

### розничные материалы

бумага, химия и т.д.

### фотоаппараты, фотоаппараты

ЗАО "АСГ-ФОТО"

- официальный дилер  
фирмы "KONICA"

телефон (095) 263-8746

267-0238

факс (095) 267-1741

### ВАРШАВСКИЙ ДОМ КОСМЕТИКИ



Кремы, молочко, тоники, маски, вазелин,  
косметический спирт, кремы для рук и  
ног, депиляторы, мыло, зубные пасты,  
освежители рта, шампуни, бальзамы,  
краски, лаки, кремы для и после бритья,  
лосьоны, одеколоны, декоративная кос-  
метика, дезодоранты, духи, косметика для  
детей и подростков, средства для отбели-  
вания, антистатик, чистящие и мою-  
щие средства для посуды, кухни, ванны и  
WC, зеркала и стекла.

Москва	111 04 10	Омск	33 10 76
	564 89 05	Пермь	66 87 00
Владивосток	26 56 95	Ростов-на-Дону	53 93 27
Воронеж	78 89 27	С.-Петербург	242 25 59
Екатеринбург	42 69 11	Саратов	13 24 51
Иркутск	27 53 14	Ставрополь	35 50 01
Калининград	21 26 06	Тюмень	32 35 02
Красноярск	27 72 90	Уфа	23 19 65
Н.Новгород	53 69 14	Хабаровск	37 61 45
Новосибирск	48 34 17	Челябинск	37 18 32



У нас говорят, что казаки скоро перекроют российско-казахстанскую границу. Уже сейчас вроде бы в наших местах проводится какой-то эксперимент. Правда ли это?

К. Жаксенбаев, Павлодар

**И**НФОРМИРОВАННЫЙ источник в Федеральной пограничной службе России рассказал, что эксперимент по вневойсковой охране государственной границы действительно проводится. В малонаселенных районах России, прилегающих в том числе и к Казахстану, за порядком будет наблюдать пограничная стража. Основу ее составит казачество. А руководить новыми дозорными объединениями будут штатные офицеры погранслужбы.

Конечно, на границе с Ка-

захстаном никто не собирается устраивать "железный занавес". Жителям Казахстана не надо бояться, что казаки перекроют все пути-дороги в Россию. Нововведение никак не заденет интересов добропорядочных граждан обеих стран. А вот криминальный элемент - контрабандистов, наркодельцов, торговцев оружием, угонщиков скота - пограничная стража должна прижать к ногтю. Казаки призваны помочь заткнуть "дыры" в приграничье и покончить с разграблением России.

Недавно по телевидению повторяли фильм "Солярис". Что сейчас делает, снимается ли прекрасный литовский актер Донатас Банионис?

Р. Ильяна, Пенза

**В**ОТ УЖЕ больше полувека 72-летний артист живет в небольшом городе Паневежисе и работает в театре, который когда-то был одним из самых интересных и посещаемых в Союзе. Играет Лебедева в чеховском "Иванове", в современной пьесе "На Золотом озере", другие роли. Банионис снимается и в кино, но не в

Литве, где с финансированием фильмов стало совсем плохо, а в Москве, Риге, Минске, Татарстане. Ездит он на встречи со зрителями, люди и сами приезжают в Паневежис - специально чтобы встретиться с ним. Каждый год артист - в жюри петербургского театрального фестиваля "Балтийский дом".

Интересно, найдется ли по вступившему в силу с 1 января Уголовному кодексу РФ управа на лжепредпринимателей - строителей финансовых пирамид?

А. Ш-ов (пострадавший вкладчик), Владивосток

**С**НОВОГО ГОДА строителям финансовых пирамид, которые проворачивают миллиардные аферы, а потом объявляют себя банкротами, придется туго. На них будут распространяться ст. 172 - незаконная банковская деятельность (до 7 лет с конфискацией), ст. 177 - уклонение от оплаты ценных бумаг (до 2 лет), ст. 182 - заведомо ложная реклама

(до 2 лет), ст. 185 - злоупотребления при выпуске ценных бумаг (до 2 лет), ст. 196 - преднамеренное банкротство (до 6 лет), ст. 197 - фиктивное банкротство (до 6 лет) и др. статьи УК РФ. Казалось бы, сроки наказания за такие преступления маленькие. Но предусмотрены также финансовые санкции. Так что в совокупности может получиться очень серьезно.

## Школа выживания

В 1996 г. на промышленных объектах России произошло 42 аварии, связанные с утечкой газа. В них погибли 8 человек. В жилых помещениях за это же время и по тем же причинам произошло 120 инцидентов, в которых пострадали 180 человек, из которых 75 погибли.

## Баллон замедленного действия

**О**БЛАДАТЕЛЯМ газовых приборов следует знать: ответственность за замену и качество ремонта всего, что связано с газом, несут специалисты Горгаза. А вот ответственность за безопасность эксплуатации газовых приборов в жилых помещениях целиком лежит на владельце этой квартиры, или, как его называют, абоненте. И эта ответственность не пустой звук - она может быть и уголовной, если в результате самостоятельных действий с газовыми приборами пострадают другие люди. Страховка в таких случаях не выплачивается. При любых признаках неисправности газовых систем, а это обычно запах газа, следует немедленно сообщать по всем известному телефону "04".

Довольно часты случаи, когда в темной комнате, ощутив запах газа, жилец чисто рефлекторно тянется к выключателю. Тут-то и происходит взрыв от искры между контактами проводов. До приезда специалистов-газовщиков следует проветрить помещение. Однако надо учитывать, что сетевой газ легче воздуха - здесь может быть достаточно открыто окно или форточку. А вот сжиженный газ тяжелее

Правда ли, что с нового года увеличилось детское пособие?

С. Казимирова, Калужская обл.

**Н**ОВЫЙ ГОД начался для наших женщин, как и положено, с подарков. С 1 января 1997 г. (по закону № 162 ФЗ от 30.12.96 г.) одинокие мамы будут ежемесячно получать на детей пособие в двойном размере, или 140% минимальной зарпла-

ты, которая с 9.01.97 г. составляет 83 тыс. 490 руб. Так что теперь пособие для одиноких мам равно 116 тыс. 886 руб.; для всех других - 58 тыс. 443 руб. А нам бы в свою очередь хотелось пожелать, чтобы деньги эти не застревали в пути.

Слышал, что американцы ведут у себя большие изыскательские работы по добыче нефти. Но при обнаружении "черного золота" скважины консервируются и в эксплуатацию не пускаются. Так ли это?

А. Кац, Татарстан

**Д**ЕЙСТВИТЕЛЬНО, США только половину своей внутренней потребности в горючих материалах удовлетворяет за счет собственной нефти, ответили нам во Всероссийском НИИ организации, управления и экономики нефтегазовой промышленности. Американцы предпочитают обеспечивать себя горючими материалами путем завоза их из южноамериканских и ближневосточных нефтедобывающих стран. Свои же немалые запасы они подвергают кон-

сервации с целью оставить "черное золото" для последующих поколений. Кстати, в США есть зоны (например, Арктический национальный парк), где разведка и добыча нефти запрещены.

У нас в России сохраняется тенденция роста объемов нефтеэкспорта в страны ближнего и дальнего зарубежья, хотя суммарная добыча ежегодно снижается. Разведанных запасов российской нефти при нынешних темпах ее использования хватит лет на 20-25.

Не могли бы вы рассказать о судьбе крейсера "Варяг" после его затопления?

А. Михайлов, Самарская обл.

**К**АК нам ответили в пресс-центре ВМФ, затопленный во время русско-японской войны крейсер "Варяг" был поднят японцами в 1905 г. В 1916 г. его выкупило царское правительство, и он вошел в состав флотилии Северного Ледовитого океана. Однако из-за длительного перехода с Дальнего Востока на север часть механизмов "Варяга" пришла в

негодность. Корабль был оставлен для ремонта в Англии. После Октябрьской революции советское правительство потребовало вернуть крейсер, но последовал отказ. Причина - исключительно политическая. Легендарный "Варяг" вошел в состав английского флота. Впоследствии - обычная и печальная участь: был списан и отправлен на металлолом.

Верно ли, что сейчас разрабатывается новый, более совершенный календарь?

А. Зайцев, Воронежская обл.

**К**АЛЕНДАРЕЙ предлагается очень много, и самых разнообразных, - ответил

ектов, результаты пока не дуют. А необходимость в усовершенствовании календаря



банковская деятельность (до 7 лет с конфискацией), ст. 177 - уклонение от оплаты ценных бумаг (до 2 лет), ст. 182 - заведомо ложная реклама

Российские политики сломали немало копий вокруг крымского вопроса. А что думают по поводу раздела Черноморского флота и статуса Севастополя простые люди - проводилось ли такое исследование?

Р. Берсая в, Белгород

А, В ХОДЕ декабрьского всероссийского опроса населения, проведенного Независимым институтом социальных и национальных проблем (НИСиНП), выяснялось и отношение россиян к крымской проблеме. Большая часть опрошенных (62,4%) высказалась за то, чтобы весь Черноморский флот остался у России. Раздел флота одобряют

КРФ. Казалось бы, сроки наказания за такие преступления маленькие. Но предусмотрены также финансовые санкции. Так что в совокупности может получиться очень серьезно.

18,1%, а его передачу Украине - всего 1,1% населения.

Заявления Ю. Лужкова о российском статусе Севастополя пришлись по сердцу подавляющему большинству респондентов - таковых 76,5%. В этом мнении оказались единичные все возрастные и социально-профессиональные группы населения, жители всех регионов страны.

от искры между контактами проводов. До приезда специалистов-газовщиков следует проветрить помещение. Однако надо учитывать, что сетевой газ легче воздуха - здесь может быть достаточно открыто окно или форточку. А вот сжиженный газ тяжелее воздуха, и тут одной форточкой не обойтись. Сейчас развелось множество заправок и лавочек, где торгуют газом в баллонах различной емкости. Очень часто невозможно в таких условиях проверить качество газовых емкостей, степень их заполнения. Менять и покупать емкости с газом следует лишь на специальных станциях, где есть возможность взвесить баллоны, где есть гарантия, что вам не подсунут неисправную, подтекающую емкость.

Верно ли, что сейчас разрабатывается новый, более совершенный календарь?

А. Зайцев, Воронежская обл.

КАЛЕНДАРЕЙ предлагается очень много, и самых разнообразных, - ответил нам заведующий службой времени МГУ профессор Н. Блинов. При ООН уже много лет работает комиссия по реформе календаря. Однако, несмотря на огромное количество про-

ектов, результаты пока не радуют. А необходимость в усовершенствовании календарной системы назрела уже давно. Ведь григорианский календарь, которым мы сейчас пользуемся, не совсем совершенен: за 3280 лет ошибка накапливается в нем 1 сутки.

## РИСУЮТ ЧИТАТЕЛИ



Рис. Игоря Левитина (г. Самара)

Материалы полосы подготовили: Александр КОНДРАШОВ, Рамиль МАНЗУЛЛИН, Марина МУРЗИНА, Инесса ФИЛАТОВА, Александр ХАРЛАМОВ, Виталий ЦЕПЛЯЕВ и Вячеслав НЕЧАЕВ.

## РЕКЛАМА

### ЛЕЧЕНИЕ ЗА РУБЕЖОМ

бесплатные билеты от Lufthansa

Тел.: 8-1049-9571-6629 (ФРГ)

Факс: 8-1049-9571-6691

НISAFT® - Круглосуточно, по-русски

пр-ва России, Франции, Англии, Японии, США:

**электростанции**  
от 1,5 кВт до 10000 кВт  
бензиновые, дизельные, газовые (новые и б/у)  
сварочные и насосные агрегаты,  
компрессоры, самоснабжение, погружные,  
автохраны (новые и б/у)

Возможен бартер.  
Услуги посредников оплачиваются.

**МАКАРОННЫЕ ЛИНИИ ПЕКАРНИ**

СЕБЕСТОИМОСТЬ МАКАРОН =  
СТОИМОСТЬ МУКИ + 10% (НАКЛ. РАСХОДЫ)

ISSN 0204-0476

### АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Учредитель — журналистский коллектив

© При перепечатке ссылка на «АиФ» обязательна

Главный редактор  
В. А. СТАРКОВ.

Тираж 3 390 000 экз.

Адрес редакции: 101000, Москва, ул. Мясницкая, 42.  
Телефон для справок: 923-35-41.  
Реклама в «АиФ» - 925-58-62;  
в региональных вкладах - 923-94-88,  
в приложениях «АиФ» - 928-53-40,  
923-67-84.  
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ»

Отпечатано в типографии издательства «Слово» г. Саратов, ул. Волжская, 28

Индексы 50187, 32123, 34180.  
Отдел подписки - 928-71-54.  
Отдел розницы - 921-41-94.

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ рег. № 754

Время подписания номера в печать 19.00.  
Номер подписан в 20.40 21.01.97.

Заказы на размещение рекламы принимаются в Москве по тел. (095) 923-94-89, а также во всех региональных приложениях «АиФ». Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений

Редакции региональных приложений еженедельника «Аргументы и факты»

Алма-Ата (3272) т. 21-76-62  
Барнаул (3852) т. 23-56-94  
Владимир (0922) т. 27-59-45  
Волгоград (8442) т. 34-80-48  
Воронеж (0732) т. 52-14-77  
Днепропетровск (0562) т. 44-10-72  
Екатеринбург (3432) т. 22-84-90

Казань (8432) т. 76-48-64  
Кемерово (3842) т. 52-63-22  
Киев (044) т. 220-74-38  
Киров (8332) т. 65-37-44  
Кишинев (0422) т. 23-71-59  
Краснодар (8812) т. 52-61-35  
Красноярск (3912) т. 34-09-18

Махачкала (8722) т. 65-00-46  
Минск (0172) т. 32-12-94  
Н. Новгород (8312) т. 33-54-17  
Новосибирск (3832) т. 23-31-20  
Одесса (0482) т. 65-01-37  
Омск (3812) т. 25-44-75  
Оренбург (3532) т. 47-82-66

Ростов-на-Дону (8632) т. 53-54-18  
Самара (8482) т. 66-73-09  
С.-Петербург (812) т. 315-97-81  
Саратов (8452) т. 24-52-49  
Смоленск (0812) т. 55-07-47  
Ставрополь (8852) т. 32-75-21  
Тверь (0822) т. 36-35-28

Тюмень (3452) т. 26-24-90  
Ульяновск (8422) т. 31-35-07  
Уфа (3472) т. 32-13-55  
Хабаровск (4212) т. 38-86-11  
Харьков (0572) т. 90-00-26  
Чебоксары (8350) т. 20-07-59  
Челябинск (3512) т. 33-24-63

Электронная версия «АиФ» и «АиФ. Дайджест» <http://www.russianstory.com/Infcoll/Infcoll.htm> Справки по тел.: (095) 923-57-72 факс: (095) 928-07-96 электронная почта: [info@aif.msk.ru](mailto:info@aif.msk.ru)











Взгляд

## ОТНОШЕНИЯ С СОСЕДЯМИ

Когда одна-две страны высказывают неуважение к России - это еще можно понять. Но когда от нас начинают бежать по очереди все страны постсоветского пространства (Грузия, Украина, Прибалтика, а теперь еще и Молдова), то невольно думаешь: может, мы в чем-то перед ними виноваты? Или, может, стоит принять по отношению к этим "неблагодарным" жесткие меры? Отключить газ, например...

Читатель

# Газ - отключить, свет - вырубить

ОТВЕЧАЕТ журналист, аналитик Михаил ЛЕОНТЬЕВ:

ОДНО из двух: либо мы виноваты, либо надо принять жесткие меры. А то получается американская постановка

вопроса: тот, кто виноват, тот эти жесткие меры и принимает.

А если серьезно, никто от нас не бежит. Просто не надо кормить зверьков, которые кусают за руку. Как это получилось в ситуации с Молдовой: мы зачем-то протянули руку, поверили президенту-коммунисту Владимиру Воронину, который по сути гнида, националист и

фальсифицирует выборы. По сравнению с ним Кучма - истинный либерал. Не надо было этого делать. У России есть одна пророссийская "партия" в Молдове - Приднестровье. За нее мы в ответе. И она никогда от нашей страны не бежит. Как не бежит Юго-Восточная Украина, Армения, Белоруссия, Абхазия, Южная Осетия и т. д. Подобные предположения - химеры.

А насчет санкций - без России и Молдова, и Грузия, и другие страны бывшего СССР погибнут. Половина их населения работает у нас. Что будет, если мы закроем границы? А если выставим нормальные цены на газ? А кто кроме нас будет пить молдавские вина? Другое дело, что наша страна никогда этого не сделает и таких жестких мер не предпримет.

Запад не постеснялся и признал в 90-х годах "осколки" Югославии, а скоро признает и Косово, из которого беззастенчиво выгнали сербов. Почему Россия стесняется сделать то же самое в отношении Южной Осетии и Абхазии, которые уже давно не имеют ничего общего с Грузией, и Приднестровья, которое "развелось" с Молдовой? Уверен, что их обязательно нужно поддержать.

Т. Аверченко, Москва

знании международным сообществом поставят и другие территории, где ведется вооруженная борьба или местное население уже де-факто контролирует положение. Выступить Россия? Грузия и

## ИНТЕРВЬЮ С АДВОКАТОМ ХОДОРКОВСКОГО

# Щедрость или жадность - что губит крупный бизнес...

Обычно адвокат, защищая своего клиента, задает "неудобные" вопросы оппонентам. Мы решили задать такие же неприятные вопросы самому адвокату Михаила Ходорковского Юрию ШМИДТУ.

Менеджера без максимальной прибыли просто меняют.

- ЮРИЙ Маркович, вы - известный адвокат, с огромным опытом работы. Михаил Борисович гораздо моложе вас, однако он - миллиардер (пусть даже бывший), а вы, несмотря на все свои регалии, нет. Вы действительно верите в то, что за 10 лет можно было так стремительно заработать деньги и "все было по-честному"?

- Я могу назвать людей значительно богаче Ходорковского, правда, не в России, а на Западе. Но никаких сомнений в том, что они заработали деньги честно, ни у кого не возникло. Ходорковскому помогло то, что он со своими выдающимися способностями (а поверьте, что это - самая мягкая их оценка) оказался в нужном месте в нужное время. Покупая "ЮКОС" за относительно небольшие деньги, хотя и

просто плохой менеджер. Его же компаньоны и акционеры очень быстро меняют его на кого-то другого.

Что же касается, как вы выражаетесь, "сэкономленных на налогах" денег, то значительно большие суммы Ходорковский щедро тратил на многочисленные благотворительные и гуманитарные программы. И вообще он никогда не стремился к личному обогащению. Он по натуре своей совершенно другой человек.

Рост цен на бензин мгновенно выгнал инфляцию "за рамки дозволенного".

- ЕСЛИ вы сейчас говорите о войне, которую государство объявило "ЮКОСу" (или сверхприбыльному бизнесу, олигархам вообще), значит, есть и жертвы? Но не считая ли вы тех, кто...



...и, и приднесровья, которое развело...

Т. Аверченко, Москва

**ОТВЕЧАЕТ**  
политолог, автор  
и ведущий теле-  
программы "По-  
секретам" Але-  
ксей ПУШКОВ:

**БОЛЬШАЯ**  
Югославия распа-  
лась на историче-  
ские части, так  
же как и Совет-  
ский Союз. Но передел границ ни в  
бывшей Югославии, ни в бывшем  
СССР, похоже, еще не закончен.

Так, например, Абхазия считала  
себя частью Грузии только до тех  
пор, пока сама Грузия была частью  
Советского Союза. На Западе по-  
нимают: как только будет призна-  
на независимость Косова от Сер-  
бии, вопрос о независимости и при-



знании международным сообщест-  
вом поставят и другие территории,  
где ведется вооруженная борьба  
или местное население уже де-фак-  
то контролирует положение.

А что же Россия? Выступить  
инициатором процесса в Грузии и  
Молдове ей пока мешает похожая  
ситуация в Чечне. Есть и еще одна  
причина. Если Россия официально  
признает развал Грузии или Мол-  
довы, серьезный повод для опасе-  
ний за свои границы возникнет у  
Казахстана и Украины. В северной  
части Казахстана проживает мно-  
жество этнических русских. Та же  
ситуация в восточных регионах Ук-  
раины. В Кремле, похоже, опасаясь,  
что это осложнит наши отно-  
шения с соседями. Я считаю, что  
бояться тут нечего.

## НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

Рост самого высокого  
жителя Земли,  
официально  
зарегистрированный  
учеными, -  
2 м 72 см. До таких  
показателей дотянулся  
американец Роберт  
Уадлоу. Самый  
маленький человек -  
индиец Гуль Мухаммед  
со своими 57 см  
не достал бы ему даже  
до колена. Так же,  
впрочем, как и  
китайке Сен Чунлинь.  
Ее 2 м 48 см стало  
достаточно, чтобы  
признать ее наиболее  
высокой женщиной мира.



правда, не в России, а на Западе. Но  
никаких сомнений в том, что они  
заработали деньги честно, ни у кого  
не возникло. Ходорковскому помог-  
ло то, что он со своими выдающи-  
мися способностями (а поверьте,  
что это - самая мягкая их оценка)  
оказался в нужном месте в нужное  
время. Покупая "ЮКОС" за относи-  
тельно небольшие деньги, хотя и  
обремененный долгами в 3 милли-  
арда долларов, он и его компань-  
оны шли на огромный риск. Если бы  
цена на нефть не стала стремитель-  
но расти и если бы не исключитель-  
но умелое реформирование и даль-  
нейшее руководство компанией, то  
Ходорковский был бы разорен. Но  
государство-то продавало "ЮКОС"  
за относительно малые деньги не от  
желания одарить Ходорковского, а  
от безысходности. Достаточно  
вспомнить то время, когда бюджет  
был дефицитным, люди годами си-  
дели без зарплат и пенсий, денег го-  
сударству катастрофически не хва-  
тало...

- Желание сэкономить на налогах  
понятно, когда человек выгадывает  
сотню-другую долларов. А когда он  
попал на золотую жилу сверхприбы-  
ли и действительно имеет возмож-  
ность в полном объеме выплатить  
все, почему он пытается уйти от это-  
го? Тем более если этот человек  
ориентируется на Запад и знает, что  
там это серьезное преступление, за  
которое могут посадить, невзирая на  
чины и заслуги.

- Я уже сказал, что налоговых  
преступлений в том смысле, какой  
придает им закон, Ходорковский не  
совершал. И на Западе это наконец,  
к счастью, стали понимать. А что  
касается оптимизации налогообло-  
жения, то такое понятие существу-  
ет во всем мире. Бизнес независимо  
от человека, им управляющего,  
имеет свои законы, по которым он  
ся. И в бизнесе любой предприни-  
матель просто обязан быть жест-  
кой категорией - это прибыль. Если уп-  
равляющий бизнесом не получает и  
не стремится к получению макси-  
мально возможной прибыли, то он

**инфляцию "за рамки  
дозволенного".**

- ЕСЛИ вы сейчас говорите о вой-  
не, которую государство объявило  
"ЮКОСу" (или сверхприбыльному  
бизнесу, олигархам вообще), значит,  
есть и жертвы? Но не смазана ли на-  
ша картина? Мы говорим о "сла-  
бых" старых законах с протечками и  
лазейками, в которые устремлялся  
бизнес, но ведь эти законы создавали  
лояльные Ходорковскому депутаты,  
они их и придумывали. Какое здесь  
соревнование? Кошельков?

- Я не знаю ни о каких законах,  
принятых "с подачи" лоббистов Хо-  
дорковского, которые бы причинили  
вред нашей экономике. Но мы с ва-  
ми оба знаем другой факт: состав Ду-  
мы радикально обновился, но от тех  
законов, которые она принимает, ка-  
ждому человеку в стране стало толь-  
ко хуже. Налог на добычу полезных  
ископаемых был увеличен - и цены  
на бензин мгновенно выросли на  
30%. Тут же инфляция вышла за ус-  
тановленные рамки, цены растут бу-  
квально на все товары и продукты, и  
это при том, что с "ЮКОСа" взыска-  
ны огромные суммы "недоимок"...  
Кому стало от этого лучше?

Экономика - такая материя, в ко-  
торой любое непродуманное, хотя  
на первый взгляд и кажущееся спра-  
ведливым решение приводит к со-  
вершенно обратным результатам. Я  
не знаю, какие лазейки в данном  
случае вы имеете в виду, но если  
речь идет о закрытых администра-  
тивно-территориальных образова-  
ниях, то вы лучше спросите у жите-  
лей тех районов: в какую сторону  
изменилось их материальное поло-  
жение, после того как эти "лазейки"  
были закрыты?

Чего я не стану отрицать, так это  
чудовищной, беспримерной корруп-  
ции в нашей стране. Но я с полной  
уверенностью заявляю, что именно  
Ходорковский был одним из немно-  
гих, кто всей своей деятельностью  
боролся с коррупцией, а не потворс-  
вовал ей.

Елена СЕМЕНОВА  
фото Рашко



ЧЕРЕЗ 100 ЛЕТ ВОЗВРАЩЕНИЯ КОПИЛОВА В ПАННУ



# День Помпеи обойдет Россию

Вспомогательный текст, вероятно, описывающий исторический контекст или предысторию события.

Вспомогательный текст, вероятно, описывающий исторический контекст или предысторию события.

Вспомогательный текст, вероятно, описывающий исторический контекст или предысторию события.

Вспомогательный текст, вероятно, описывающий исторический контекст или предысторию события.

шилос" XX века? И... Копылов обращает внимание на то, что раньи...

а проходит через... США...

Когда через три-четыре столетия Европа оконча- тельно покроет ледники, наиболее пригодной для жизни на нашем материке станет Сибирь. И если о- час туда поровнят проини- нуть разве что вездесущие китайцы, то через пару ве- ков туда хлынут уже евро- пейцы и даже американцы...

Дмитрий ПИСАРЕВИЧ

## “Чудит” Эль-Бурху

КАВНО ли вы слышали о Бермудском треугольнике, о том, что там про-

периоде. Поперечный ток “электромашинны Земли”... от мистических толкований, она зрится в корень. Это для нас Земля - центр мира и ко- лыбель человечества. А для Игоря Копылова она лишь

Средиземное море... от мистических толкований, она зрится в корень. Это для нас Земля - центр мира и ко- лыбель человечества. А для Игоря Копылова она лишь

дичается за- космиче-



Наша планета  
подчиняется за-  
конам космиче-  
ской электроме-  
ханики.

от мистических толкований. Она зрит в корень. Это наша Земля - центр мира и человечества. А для Игоря Конылова она лишь песчинка в масштабах Галактики. "Все объёкты Вселенной обмениваются энергией, а окружающий нас мир состоит из се преобразователей и накопителей, - поясняет ученый. - Земля - это огромная электрическая машина, в которой циркулируют токи. А энергия приходит извне. Все глобальные процессы на

Образование циклонов и антициклонов тоже связано со скоростью вращения Земли и лунными циклами. Только периоды здесь маленькие, 7-дневные. Эта система работает, как маятник. Луна крутится вокруг Земли и вызывает микроскопические колебания ее скорости. В результате выделяется либо поглощается количество энергии, сравнимое с энергией 3-4

НОВОСТИ

## «ШКОЛЬНИК» ДЛЯ ГОРЬКОСТАТЫ

информацию о том, как часто вы курите табак, употребляете алкоголь либо занимаетесь на велосипеде, лыжах.

## 3 революційні дітищеви беби-бум?

ПРОФЕССОР Гамбургского государственного университета, доктор наук профессор Г. В. Илларионов, что причиной рождения в 1917 году в семье вспыхивающей рожденья в 80-е годы XIX века. Ученый проанализировал списки депутатов Всероссийского учредительного собрания и пришел к выводу, что большинство из них, особенно в это время, причем в семье.

## НОВЫЙ КОМПЬЮТЕРНЫЙ ПОРТИЛЕТ

ФРАНЦУЗСКИЕ : Фотографировать электронную версию. "Портрет" - теперь каждый человек будет выглядеть через компьютер. Портрет появится на жидкокристаллическом экране, соединенном с компьютером. Настройка картинки непременно будет учитывать тот образ жизни, который ведет человек: камеры с высоким разрешением, расставленные по дому, передадут в специальный пакет программ ин-

## THE LOGIC OF STRENGTH

назав сколько собаки похожи на  
и сфотографированные сфотографированные  
много пар собак и их потомков  
разделили снимки и предложили испыту-  
мым по внешнему сходству определить ко-  
му из людей какая собака принадлежит.  
Оказалось, что известный стереотип верен  
лишь для породистых собак - опознание со-  
стоялось в 64% случаев.

стоялось в 64% случаев.  
По сообщениям агентства "ИнформНаука"

## ЗДОРОВАЯ КОЖА

## Откуда берутся грибы?

ПО ЧАСТОТЕ и быстроте распространения грибоквое заболевание входит в ряд заболеваний, относящихся к простудным инфекциям. Наиболее частым возбудителем ставится диагноз: микоз стоп. Заболевание регистрируется у более чем 150 тысяч человек. Источником заражения является больной человек и те предметы, которыми он пользуется.

И появились первые признаки болезни: шелушение и зуд, болезненность стоп, трещинки в межпальцевых складках, - быстро обращайтесь в аптеку за лекарством. С болезнью в начальных стадиях можно справиться самостоятельно, купируя зуд и покраснение препаратом для наружного применения. Скажем, Оксалевый крем (эфирная салициловая кислота) или раствор. Препараты с противогрибковой активностью (например, с гидрохлоридом кетона) эффективны при грибковой инфекции кожи за 7-8 недель.

«Экзодерил» - Ваш надежный друг и помощник! Через него, не мешая Вам, можно познакомиться с психологией.

Товар подается по адресу: 170000, г. Тверь, ул. Мухоморова, д. 10.

На 13.00.00 00.00.00



20  
ЗДОРОВЬЕ

## С ЭПИЛЕПСИЕЙ НЕ ШУТЯТ

О том, что последний утвержденный "Перечень лекарственных средств, отпускаемых по льготным рецептам..." хорош, полон и продуман, различные дилемматологи от медицины с начала года говорили не раз. Так убеждали, что почти убедили, но не всех.

# Перечень хорош, но...

В ЯВЛЯ люди, страдающие эпилепсией, лишились права бесплатно получать четыре года привычных им препаратов. Заменить либо предложить эквивалентного, по их мнению, лекарства либо покупка нужного препарата за деньги.

Митрий Рейхарт, зам. директора Департамента фармацевтической деятельности Минздравсопразвития РФ считает, что решения врачей являются дискриминацией утверждения об эквивалентных качествах конкретного препарата по сравнению с оригиналом. Для нового "Перечня" торговые наименования отбирались исходя из соотношения цены и качества. Естественно, отсекались сверхвысокие цены на оригинальные препараты - мы не хотим платить за марку, у нас другая цель - лечение.

Согласимся - цель благая. Тогда чем же недовольны больные эпилепсией?

### Что важнее: чудо выздоровления или поддержка российской фарминдустрии?

При таком заболевании очень важен опыт врача в применении того или иного препарата и преемственность лечения, - рассказывает

скрывает потребности в лечении примерно 95-97% всех больных. То есть необходимость эпилепсии остается. И становится еще хуже, что сейчас почти все лекарства, которые нужны эксклюзивные лекарства.

### Денег мало, а их тратить не умеем.

То есть, если человек, страдающий эпилепсией, не может себе позволить лечение, то это проблема не только для него, но и для общества. В России это проблема не только для эпилептиков, но и для многих других больных. Проблема не только в том, что денег мало, но и в том, что их не умеют тратить. Например, Валъпировая кислота, например, используется во многих препаратах, в том числе и в препаратах, которые из списка исчезли. Но почему-то остался препарат эпитерик, который хуже держит концентрацию в организме и который нужно чаще принимать, а значит, будет больше побочных эффектов. Наш дефицит помогает лишь 10% из тех, кто его принимает. В результате сложилась ситуация, когда вроде бы на лечение эпилепсии в стране тратятся огромные деньги, а вылечиваются от болезни всего 10-15% пациентов. Хотя должно быть не менее 80-90% тех, кто принимает препараты и при этом не

## ФОТОФАКТ

Лучший способ не болеть и сэкономить на лекарствах - это не поддаваться сезонной гадости на улице.



Фото Рейтер

## Читатель лечит читателя

### Проволокой по радикулиту

С тех пор, как я меняю в выходные, мучают радикулит и остеохондроз. Чтобы воспользоваться обожженной медной проволокой (диаметром 1-1,5 мм), купите в хозяйственном магазине двухжильный медный провод для скрытой электропроводки, очистите от изоляции и разделите одну жилу. Этот кусок длиной метр-полтора (в зависимости от объема вашей талии) прокалийте на газовой горелке, чтобы он стал более мягким и эластичным. Затем зачистите проволоку наждачной бумагой до блеска. На одном конце сделайте петельку, а на другом согните крючок. Получится что-то вроде металлического пояса с застежкой. Вот и надевайте его прямо на голое тело, стараясь сн-

...так можно себе. Я, например, беру чеснок только в один. Зато чеснок тоже не вспоминаю ни о каком, ни о остеохондрозе шейных позвонков, тем и вам желаю. Сергей Шилко, Гихоренк

### Паленым чесноком по насморку

Еще рецепт от насморка давно передают меня и моих близких при простудах. Как только появился насморк, возьмите головку чеснока и отделите четыре, к которому крепятся зубчики. Эту чесночную "кочерыжку" можно поджечь. Пока она тлеет (но не горит), поднесите поочередно к каждой ноздре, с силой втягивая воздух с дымом. Можно несколько раз. Процедуру повторяйте каждые 2-3 часа и эффект почувствуете уже на следующий день.

Федор Кузьмин, Оренбургская обл.

Присылая свои рецепты в редакцию, не забывайте делать пометку на конверте: "АиФ"-рецепт.

### ПРОТИВОСТОЯТЬ НЕДУГУ

## «ТИГРОВЫЙ ГЛАЗ» БОЛЕТЬ НЕ ДАСТ

Артрит, артроз, радикулит, остеохондроз и отложение солей

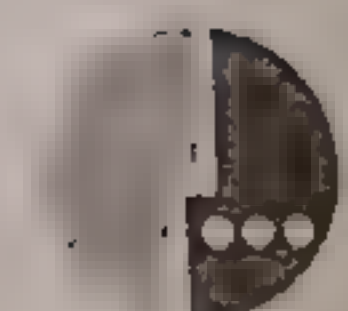






ДОСТУПНАЯ СВЯЗЬ

Карточка  
Индивидуальный  
до 100 руб. 250 руб.

**МЕГАФОН**

Будущее зависит от тебя

ИНТЕРЕСНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

15 марта 2005 года

PFC



ИНТЕРЕСНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

с 15 января по 15 марта 2005 года

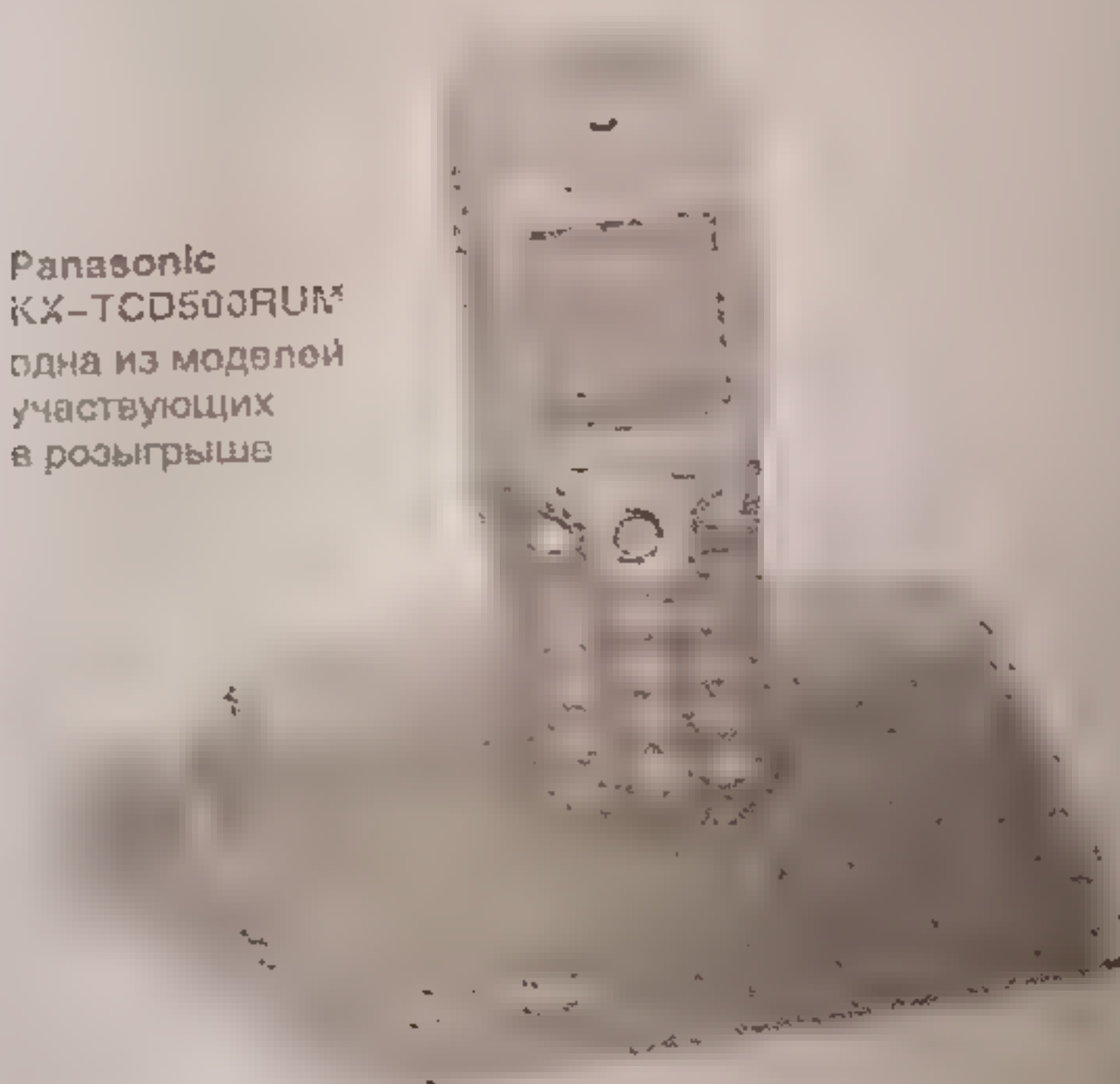
**DECT**



Сергей Успенский.  
Абсолютный чемпион России  
по раллийным гонкам в 2004 г

Автомобиль  
по цене телефона?  
Это реально!

Panasonic  
KX-TCD503JUM  
одна из моделей  
участвующих  
в розыгрыше



тогда подождем обязательной сертификации

стань чемпионом  
с Panasonic **DECT**

**КУПИ**

телефон  
Panasonic  
DECT

**ОТПРАВЬ**

по почте штрих-код  
с упаковки по адресу:  
119048, Москва,  
а/я "Panasonic DECT"

**ВЫИГРАЙ**

автомобиль  
или один из  
дополнительных  
призов

**Panasonic**

700 мобильных телефонов  
Panasonic EB-X300/EB-A100

500 футболок с логотипом  
Panasonic DECT

700 мобильных телефонов  
Panasonic CD-C3300N

Правила проведения в магазинах-участниках акции на сайте [www.panasonic.ru](http://www.panasonic.ru) и в газете "Московский Комсомолец" от 12.01.05

Изображения публикуются на правах рекламы.



**Дороги и транспорт  
через ухабы к удобству**

Публичность министра  
защиты РФ Игоря  
СЕРГЕЕВЫЧА резко подско-  
чила благодаря монетиза-  
ции. Но интерес и к нему с  
ними ласкаться не  
живется, что

разговора с  
сторона  
Зятыковым и с н  
допускавшимися на

**“БАМ построили  
и 20 лет к нему  
не подходим”.**

- ИГОРЬ БЫЧЕНСКИЙ.  
Почему - это гигантский графический перекресток. На транзите можно заработать огромные деньги. Почему мы не используем свои преимущества?

- У России колоссальный транзитный потенциал. Но нет единой опорной сети транспортных "артерий", нет мощных авиационных узлов. Поэтому транзит через Россию идет через узлы пересадки во Франкфурте, Лондоне, Амстердаме или уже в странах СНГ. Но у нас интенсивно работает морской транспортный коридор Восток - Запад. В

постройки и 20 лет к нему не подходим, потому что те, кто ищет жизни на месторождениях, не собираются их развивать. Там уже лежат миллиарды долларов и «ушел» — прокладываем трубу. Это еще 15

[illegible]

льготнику, есть проезд  
во всех видах пригородного  
и городского общественного  
транспорта. Кроме того,  
раз в год вы можете пра-  
во бесплатно проехать  
к месту лечения.  
Этот билет будет  
действителен так-  
же в течение года.  
Получить эти би-  
леты нужно в от-  
деле социального  
обеспечения по  
месту жительства.  
Если вы этого  
не сделали до  
отъезда в С.-Пе-  
тербург, проезд  
придется оплачи-  
вать.

ВЫ ДОПУС-  
КАЕМЫ РЕЙ-

безопасность, а какими средствами - их внутреннее дело.

...введены ограничения по шумам для са-  
нов. Значит, все р. б. о.  
российских...  
отменят?

[illegible]

Почему возобновились  
русско-польские взаимоотноше-  
ния, чем и закончились?  
Из кого состояли эти  
царь и кто их попросил  
от?







ПОЛНОТА И РАЗНООБРАЗИЕ ПРЕВОСХОДНЫХ ВКУСОВ

## ФОРМУЛА ИДЕАЛЬНОГО ВКУСА: БРАЗИЛИЯ + АФРИКА

Вкус кофе — это язык. И, как и любой язык, он имеет свои особенности. Вкус кофе — это язык для непосвященных. Он говорит на разных языках, но в то же время является частью прекрасного, яркого и насыщенного глубоким смыслом языка Кофе.

И даже когда мы узнаем, что «деминессе» — это всего лишь маленькая — один глоток — чашечка очень крепкого черного кофе, «шиккинг» обозначает ручной метод сбора кофейных зерен, мелодичное итальянское

«коретто» подразумевает чашечку кофе, одобренную капелькой ликера, а фриз-драйд — технология производства растворимого кофе, при которой кофе не становится более прозрачным и менее притягательным.

И, несомненно, какой именно кофе мы предпочитаем — и размалываем кофейные зерна в ручной кофемолке, и заливая горячей водой золотистые кристаллы растворимого кофе, мы непременно хотим ощутить великолепный аккорд вкуса, крепости и аромата. И те, кто отдает предпочтение кофе «Жокей» могли убедиться, что каждый сорт кофе от марки вполне отвечает этим требованиям: насыщенный, мягкий Арабика или зерна, и оригинальный и острый Ро-восточному, и растворимый и сбалансированный «Жокей» Триумф с гармоничным вкусом и нежным ароматом.

### Вкус разных континентов

Природа подарила человечеству кофейное дерево, которое с помощью научного метода удалось кристаллизировать. И, конечно же, усердно и кропотливо овладевая искусством составления кофейной смеси, создавая много гармоничного звучания.

Загадка кофе в том, что кофейные зерна даже одного вида, но выращенные в разных странах, по вкусу значительно отличаются друг от друга. Климатические условия, расположение плантаций, обилие дождей и особенности почвы все это формирует индивидуальность кофе, и зерна Арабики, собранные на разных континентах, по вкусу будут значительно отличаться друг от друга.

Например, на мировом кофейном рынке очень ценится бразильская Арабика. И не только потому, что в этой стране необычайно высокие стандарты кофейного производства, но главным образом за тонкий, «сливочный» оттенок вкуса, присущий только бразильскому кофе. Арабика же, собранная на Африканском континенте, обладает своеобразной пряной нотой. Поэтому лучший кофе соединяет в себе тончайшие оттенки, и вкус его зависит не только от качества зерен, но и от того, насколько искусно составлен кофейный blend (так специалисты называют смесь кофейных зерен). Вот поэтому растворимый кофе «Жокей» Триумф, в blend которого входят зерна Арабики из Бразилии и Африки, открывает гармоничный, мягкий кофейный вкус с множеством сложных вкусовых нот. «Жокей» Триумф — сбалансированный кофе, он приготовлен по технологии фриз-драйд, которая наиболее эффективно сохраняет богатство вкуса и аромата.

### Лед и пламень

Вкус кофе как и музыка в начале пути испытывает некое противоречие. С одной стороны, без воды кофе не сварить,

кофейные зерна нужно размолоть, залить водой и нагреть. Иначе никак. В то же время, чем дольше кофейные зерна контактируют с водой, тем хуже будет вкус напитка. Именно поэтому «идеалом кофе» принято считать эспрессо, способ приготовления не водой, а паром, который в течение 28 секунд взаимодействует с кофе и «вытягивает» из чашки все ароматические вещества, позволяя наиболее полно сохранить все многообразие компонентов кофейного вкуса.

Технологию фриз-драйд, которая используется для приготовления кофе «Жокей» можно назвать «вариацией на тему эспрессо». В этом случае кофе очень быстро замораживают и помещают в вакуумную камеру, где начинается процесс, который в физике носит название «сублимации» — лед переходит в парообразное состояние (то есть испаряется), вода становится водой. Замораживание концентрирует вкусовые и ароматические составляющие, а вакуумная обработка «запирает» в золотистом blend нежный вкус и чудесный аромат эспрессо-рожденных зерен. Открыть этот «аромат» очень просто — нужно добавить горячей воды, золотистые кристаллы кофе «Жокей» Триумф, чтобы наслаждаться восхитительным вкусом и ароматом чудесного кофе.

...Каждый сорт кофе торговой марки «Жокей» — это точно выверенная комбинация отборных зерен Арабики из Бразилии и Африки.

Каждый сорт кофе «Жокей» — в зернах, молотый или растворимый — это проявление индивидуальности, удивительной полноты и разнообразия превосходного вкуса.

www.orimitrade.ru

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ГОС. АГЕНТСТВА

Как из пакетика получить 2 чашки чая?

Можно ли пить чай на работе?

Можно, но и нужно. Знаменитая традиция.



# Если нас спросили по Линии вопросов и ответов «Ахмад Тим»: (095) 787-2087 ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ОБ АНГЛИЙСКОМ ЧАЕ «АХМАД»

Чем отличается чай «Ахмад» в пакетиках?



Чай «Ахмад» в пакетиках представляет собой особую гордость мастеров чайного дела из английской компании «Ахмад Тим». Благодаря тщательному подбору небольших фрагментов чайных листочков высшего качества чай «Ахмад» будет крепкий, как кофе, черныш чай «Английский Завтрак», детский «Детский чай» или классический «Эрл Грей» с ароматом бергамота. А также ее популярным среди любителей чая «Ахмад» в пакетиках является «Английский чай No. 1 Ахмад», сочетающий крепость и благородный мякисный вкус.

Как из пакетика получить 2 чашки чая?

Каждый пакетик с английским чаем «Ахмад» содержит не менее 2 грамм «финпингз» — фрагментов верхних, богатых соками листочков «оранжеко» и «брокен оранж пеко» высшего качества. Если вы заварите чай «Ахмад» в пакетике согласно проверенному временем английскому рецепту — мякис свежевскипевшей водой, жемательно в небольшом чайнике, и дадите ему настояться 3–5 минут — вы получите 2 (!) чашки великолепного ароматного чая вместо одной, и сможете угостить им коллег по работе. Но даже если вы не последуете моей рекомендации и решите заварить пакетик чая «Ахмад» в чашке, двух граммов чая хватит для того, чтобы всего через 30 секунд насладиться ярким вкусом и восхитительным ароматом английского чая «Ахмад».

Можно ли пить чай на работе?

Не только можно, но и нужно. Знаменитая традиция five o'clock была учреждена в Англии во времена правления королевы Виктории высочайшим указом герцогини Анны VII Бедфордской. Герцогиня не на шутку озаботилась тем, что подданные Ее Величества между ранним ланчем и поздним обедом не имеют возможности перекусить. Современные англичане устраивают их почти каждый час, и ни один начальник не решается нарушить столь почтенную традицию. А мудрый руководитель приказом учреждает время для чайных перерывов, справедливо полагая, что чашечка «Английского чая No. 1 Ахмад» высшего качества помогает сотрудникам целый день работать с удвоенной энергией и с удовольствием.

продолжение следует...



Чашечка-другая благородного «Английского чая No. 1 Ахмад» в пакетиках доставит вам удовольствие высшего качества во время коротких перерывов в течение рабочего дня

www.ahmadtea.ru

## БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ

# Предупрежден — значит вооружен!

О том, какое значение мы придаем безупречности ног, напоминает старая французская поговорка: **лучше несколько морщин на лице, чем одна на чулке! Но чулок можно поправить. А вот вены?**

С большим вниманием к себе должны относиться те, у кого в семье уже есть страдающие поражением венозной системы. Варикозное расширение вен — заболевание коварное. Оно трудно поддается лечению и влечет массу неприятностей в виде отеков, болей, трудностей при передвижении, незаживающих трофических язв.

Для лечения варикозного расширения вен изобилуют примерами, когда наилучшие результаты были достигнуты при исполь-

зовании природных средств, таких как лесной орешник в сочетании с арникой, каштаном, эфирными маслами кедров, шиповника и розмарина и другими растительными компонентами.

Но это было раньше. А в наши дни на основе природных компонентов учеными создан эффективный и безопасный крем «ВЕНОЗОЛ», демонстрирующий чудеса выздоровления.

Помимо давно и хорошо зарекомендовавшего себя фитокомплекса «орешник + арника», в креме «ВЕНОЗОЛ» использован новейший ангиопротектор с трудным названием «дигидрокверцетин».

Создание дигидрокверцетина явилось результатом

серьезного технологического прорыва, позволившего наружным мазевым формам проникать глубоко и воздействовать на венозную систему. В состав крема входят целый букет компонентов. Это уже названные экстракты орешника, арники и каштана, которые укрепляют и защищают сосудистую систему. Мать-и-мачеха, подорожник и тысячелистник известны своим противовоспалительным действием, экстракты зеленого чая и рябины снимают отеки, препятствуют их появлению.

Так что видите сами — крем «ВЕНОЗОЛ» представляет собой натуральный природный комплекс. Он улучшает

кровообращение, повышает венозный тонус, способствует уменьшению варикозных узлов и рекомендован для лечения и профилактики тромбозов и сопутствующих им осложнений.

Включенный в комплексную терапию больных, страдающих поражением венозной системы, именно «ВЕНОЗОЛ» демонстрирует наиболее прогрессивный лечебный эффект по сравнению с другими венотониками. Он быстро снимает чувство тяжести, боли, отеки, судороги, в том числе и при лечении запущенных стадий варикозной болезни. А на начальной ее стадии восстановление венозного оттока происходит уже после первых недель применения.

Мелкие неприятности в виде сосудистых сеточек и звездочек исчезают без следа уже через несколько дней.

Предупреждение заболевания дешевле, чем его лечение. Позаботьтесь о себе заранее, применяя крем «ВЕНОЗОЛ», как только первый раз почувствовали усталость в ногах. А для тех, кто уже прочувствовал, что такое серьезный варикоз, в мае появится «ВЕНОЗОЛ» в таблетках — самая последняя разработка медиков для Ваших ног.

Телефоны для справок: в Москве (095) 788-89-93;

В Санкт-Петербурге (812) 103-09-59, 320-06-28, 325-17-94 или (812) 003

Спрашивайте в аптеках!

Серт. Кооп. № РОСС RU.АЕ45.В12801

## Чудо-стиральная машинка на ладони

Лидер продаж!

Теперь и в кредит по России.

- Суперминиатюрная ультразвуковая машинка, вес всего 200 г. ● Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. ● При любой температуре воды! Бесшумно! ● Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
- Ультразвук образует микробузырьки, которые выбивают грязь из волокон! ● Сверхэкономична: потребляет электроэнергии всего в 30 раз меньше, чем электромашинка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина! ● Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при полировании белья! ● Очищает стиральный порошок от комочков, предотвращая деформацию белья! ● Очищает стиральную машину от накипи! ● Любая степень загрязненности, любая температура! Любая одежда! Любая одежда! Любая одежда!

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает негативного воздействия. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машинку вы можете по телефону: 8 (8332) 31-05-07, 30-01-71, 31-04-11, отдел 45. Цена с доставкой по России, а также по почте - 1890 руб. При заказе от 12 шт. цена на 1690 руб. за шт.

www.ksm.ru

Аргументы и факты № 10 2005



УЧЕБНИК И РАБОЧЕЕ









11-16 ДЕКАБРЯ - ДНИ ПОДПИСЧИКОВ «АиФ»

№ 49 (627)  
Декабрь  
2006

# АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

КОМПЕНСАЦИИ ВЫРАСТУТ НА 7,5%



## Пенсионерам обещают

## «ОДНО ОКНО»

НА БУДУЩИЙ год пенсионерам обещают повысить базовую и страховую части пенсий на 20% и 9% соответственно. Увеличатся и компенсации региональным и федеральным льготникам. Кстати, последним ждет новшество. Тем, кто часто ездит на электричке, придется обратиться в отделение Пенсионного фонда для обмена карточки транспортного обслуживания на справку. Новый документ будет подтверждать право на бесплатное

работодатель "на гражданке" будет доплачивать им определенную сумму к зарплате.

### Карточки заменят на справку

КАРТОЧКИ транспортного обслуживания, которые начали высылать заказными письмами федеральным льготникам с начала текущего года, станут недействительными с 1 января 2007 года (ими успели воспользоваться 23 тысячи жителей области). Теперь бесплатно прокатиться на электричке можно будет с помощью справки.

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

### ПРОСЫ

Моя соседка - ветеран труда. В этом году она ездила отдыхать в местный санаторий, а моя сестра, как федеральный льготник, наслаждалась красотами Анапы. А где еще отдыхали в этом году саратовские льготники?

Т. З о р и н а, Саратов

### Льготники отдыхали в «пещере»

КАК сообщили "АиФ - Саратов" в областном правительстве, за 11 месяцев этого года почти 2300 человек - региональных льготников - поправили свое здоровье в подведомственных пансионатах и санаториях.

В региональное отделение Фонда социального страхования

свои заявления о предоставлении путевок подали более 10 тысяч федеральных льготников губернии. С начала этого года путевки выданы 7303 гражданам, из которых 6582 человека уже прошли курс лечения. Более 250 саратовцев еще находятся в санаториях области и России.

### ПРОГНОЗ

Начало зимы уж слишком напоминает середину октября. Когда ждать метелей и холодов? Или Новый год придется встречать под зонтиком?

И. К о в а л е н к о, Балаково

### Оттепель закончится через неделю

ТЕПЛАЯ сырая погода, установившаяся на прошлой неделе, по прогнозам синоптиков, продлится как минимум неделю. Все это время продержится аномальная для декабря температура воздуха 0...+3°C, в ночные часы -1...-3°C. Метеорологи объясняют "жару" зимой

влиянием атлантического циклона и южным направлением ветра. Погода изменится к концу следующей недели - начнет снегопад, столбик термометра опустится днем до -3...-7°C. Так что, по-видимому, встреча Нового года обойдется без оттепели.

### СОВЕТЫ

Меня беспокоят боли при приеме кислой, сладкой, соленой пищи, при вдыхании холодного воздуха, при чистке зубов. Видимых повреждений на зубах не видно. С чем это может быть связано, и как от этого избавиться?

Е. К а л и н и н а, Саратов



...и компенсации региональным и федеральным льготникам. Кстати, последние ждут новшество. Тем, кто часто ездит на электричке, придется обратиться в отделение Пенсионного фонда для обмена карточки транспортного обслуживания на справку. Новый документ будет подтверждать право на бесплатное пользование пригородным железнодорожным транспортом.

## Преодоление психологического порога

К 1 ОКТЯБРЯ следующего года чиновники обещают - размер базовой части пенсии вырастет почти на 20% и составит 1260 рублей. Это, в свою очередь, приведет к увеличению всех других видов выплат: по старости, по инвалидности и по потере кормильца. Психологический порог в 2000 рублей "перешагнет" и социальная пенсия. Но ее размер так и не дотянет до прожиточного минимума пенсионера (в нашем регионе - 2169 рублей).

В апреле предполагается проиндексировать, по предварительным данным, на 7,5% и компенсации всем льготникам, независимо от категории. Кстати, некоторые из них смогут получать сразу две пенсии. Например, недавно принят закон, согласно которому жители блокадного Ленинграда отныне имеют право на две выплаты - по старости и по инвалидности. На прибавку претендуют и жены погибших военнослужащих, вышедших на пенсию. Раньше им полагалась лишь пенсия по потере кормильца.

До конца нынешнего года должен быть решен и вопрос с работающими военными пенсионерами. В данный момент рассматриваются два варианта: или им станут перечислять какую-то часть денег в виде трудовой пенсии, или с них не будут брать никаких взносов в Пенсионный фонд, а

## Карточки заменят на справку

КАРТОЧКИ транспортного обслуживания, которые начали высылать заказными письмами федеральным льготникам с начала текущего года, станут недействительными с 1 января 2007 года (ими успели воспользоваться 23 тысячи жителей области). Теперь бесплатно прокатиться на электричке можно будет с помощью справки.

- Такое решение объясняется стремлением перейти на нет бумажную волокиту и сделать еще один шаг к принципу "одного окна", - говорит Николай Семенов, управляющий отделением Пенсионного фонда в Саратовской области.

Для получения документа необходимо обратиться в отделение Пенсионного фонда по месту жительства, прихватив с собой паспорт. С 1 января будущего года бесплатные проездные билеты на пригородные электрички будут оформляться на основании паспорта и справки Пенсионного фонда о праве на эту социальную услугу. Последние станут выдаваться в течение всего будущего года. Поэтому если справка для проезда необходима только с наступлением весны, торопиться не нужно, ее можно получить в феврале, марте или в любое другое удобное время года.

Более подробную информацию о замене карточек транспортного обслуживания на справки можно узнать по телефонам "горячей линии": 52-10-55, 51-55-60.

Елена ГОРШКОВА

## Как обещают повысить пенсии (%)?

	2006	2007	2008	2009
Базовая часть	7,5	13,2	21	18,9
Страховая часть	9,2	-	16,1	12,4

## ПОДПИСКА-2007

## «АиФ» - подарок для каждого

В ПРЕДНОВОГОДНЕЙ суете легко забыть о важных делах. Крутятся лишь вокруг предстоящего праздника, желания встретить его в кругу друзей и родных. Один из главных вопросов - какой подарок выбрать для каждого из близких?

САМЫЙ популярный еженедельник страны - "Аргументы и факты" - подскажет вам идею необычного, недорогого и познавательного презента. Оформите подписку на газету для своих друзей - подарите им возможность целый год быть в курсе событий, происходящих в стране.

Мы приглашаем наших читателей с 11 по 16 декабря на проведение областных дней подписчика на

любимое издание. Только в эти дни у вас есть возможность подписаться на "АиФ" по самой выгодной цене. Все самое главное и наиболее интересное, подлинности и сенсации, расследования и советы, ответы на самые каверзные и волнующие вопросы, ответы на самые каверзные и волнующие вопросы - в каждом номере газеты. Новости экономики и политики, культуры и здравоохранения - со страниц "АиФ" вам в руки.

Подпишитесь и читайте "Аргументы и факты" сами, сделайте подарок своим родственникам и коллегам по работе - они вам будут благодарны. "АиФ" - презент на любой, даже самый взыскательный вкус. Спешите, окончание подписки не за горами!

температура воздуха 0...+3°C, в ночные часы -1...+3°C. Метеорологи объясняют "жару" циклоном

Так что, если вы планируете поездку в Ново-Огарево, то будьте готовы к тому, что там будет жарко

Местные жители жалуются на то, что в последнее время в Ново-Огарево стало жарко

Местные жители жалуются на то, что в последнее время в Ново-Огарево стало жарко

Р. Калинин, Саратов

## К стоматологу - за диагнозом

ОТВЕЧАЕТ врач-стоматолог Клиники Музалевского О. А. ПЛОТНИКОВА:

- Это явление называется гиперестезия, то есть повышенная чувствительность зубов к механическим, химическим, температурным раздражителям. К гиперестезии приводят травматические повреждения, стирание твердых тканей зуба, чрезмерное употребление кислых продуктов (чай с лимоном в том числе), при обнажении шеек зубов при болезнях пародонта. Причиной гиперестезии могут быть: общее состояние организма (группу риска составляют беременные женщины, лица с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы, сердечно-сосудистыми за-

болеваниями и т. д.), а также повышенная истираемость зубов, кариес, пародонтоз, механическое повреждение эмали зуба. Механизм развития его одинаков: раздражители, попадая на лишенные эмали участки зубов, вызывают раздражение нервных рецепторов в дентине, передающиеся в более глубокие ткани зуба, и провоцируют резкую боль. Прежде всего необходимо обратиться к стоматологу для выяснения причин возникновения гиперестезии, установления диагноза, назначения соответствующего лечения и правильного подбора средств гигиены.

Мы рады вам помочь.

Тел. 35-05-33.

Лицензия № 2255 ЛБ.1-01 от 19.03.2003 г.

На правах рекламы

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Бесплатные юридические консультации по вопросам гражданского, семейного и жилищного права.

000 Юридическая фирма «Республика». Тел. 917263

## для дома и офиса



«ДЕГОН-СП»

Саратовское представительство московского предприятия

Специализированный склад-магазин мебели и мебельной фурнитуры

Вся металлическая и пластиковая фурнитура для производства мебели:

петли, замки, конфирмат, функциональные элементы, заглушки, направляющие. (Тайвань, Россия, Италия, Китай)

• Всегда на складе: кресла, стулья, кровати, кушетки, банкетки, мебель для общепита, воинских частей

Ул. Рабочая, 105, т. 90-80-80



## ВОПРОС КРЕМЛЮ

# Телеграммы Путину не доходят?

*ЖИЛЬЦЫ дома № 29 по Саратовскому шоссе в Балакове решили написать коллективную жалобу президенту. Причина банальна – бесконечное обивание порогов местных чиновников с просьбами обратить внимание на их разваливающийся и подтапливаемый дом.*

Одна из активисток – Лидия Соломонова, отправившись в почтовое отделение, на телеграфном бланке адресовала вопрос Кремлю: «Как заставить работать наш комитет жилищного хозяйства?» Почтовые работники проявили верх осторожности и испуганно пригласили начальника отдела самолично посмотреть на этот текст. Сославшись на безграмотность автора, в отправке телеграммы было отказано. Бывшая учительница русского языка и литературы от такого заявления опешила и расценила это как бесцеремонное вмешательство в личную

переписку россиян с гарантом конституции. Решив, что обычное послание так и не доберется до адресата, женщина отправила его с уведомлением. Однако возврата уведомления не последовало. Заместитель начальника балаковского почтамта на обращение Лидии Александровны ответил примерно следующее: «Ввиду некорректного содержания текста телеграммы, она принята не была, о чем вам выписано извещение. Сейчас на ваше имя направлен почтовый перевод на 84 рубля 56 копеек – сумма платы за телеграмму и проценты за ее недоставку».

Между тем, телеграммы от самого президента в область пока пропускают – на днях он направил поздравительное послание на имя губернатора с поздравлениями по случаю 70-летия области.

Елена МУЛЛАНУРОВА

## УСПЕНСКИЙ ХРАМ ОТКРЫЛСЯ ПОСЛЕ РЕМОНТА

# «Пизанская башня» губернии выпрямилась

НА ЭТОЙ неделе начинаются традиционные пименовские чтения. В день памяти архиепископа Пимена (Хмелевского) пройдет чин освящения храма Свято-Троицкого собора. 10 декабря после трехлетнего перерыва будет совершена первая Божественная литургия и отслужена панихида на Владыке. Это событие совпадает с окончанием реставрации Успенского храма и древнейшей святыни губернии – иконы Спаса

крен был настолько велик, что существовала угроза обрушения. Сейчас фундамент укреплен сваями, и она вновь приняла вертикальное положение. Внутренняя часть Успенского храма преобразилась до неузнаваемости. Своды расписаны заново, возведен новый иконостас. Для росписи пригласили 20 знаменитых палехских мастеров, которые сохранили традиции иконописи.

Особо чтимая святыня храма – икона Спаса Нерукотворного, известная своими чудотворными свойствами, претерпела второе рождение, – рассказывала настоятельница. Эта икона является

## СООРУЖЕНИЕ НА ВЕКА

# Пристанский мост: новый этап строительства

КРУПНЕЙШЕЕ мостостроительное предприятие юга России «Волгомост» (Группа СОК) пустило в этом году целый каскад масштабных объектов на территории Саратовской области. Уже введены мостовой переход через реку Большой Узень на автодороге Александров Гай – Новоалександровка и вторая очередь Гусельской эстакады. На подходе – вторая очередь нового моста через Волгу у села Пристанное. На этой неделе была завершена первая надвигка пролетного строения с правого берега Волги.



Вторая очередь Пристанского моста.

## Работы не прекращаются ни на минуту

МЫ ПЛАНИРУЕМ ввести вторую

1200 метров и весом 7,5 тысячи тонн. Причем постепенно, с надвигкой новых пролетных строений, первый, «исторический» пролет будет перемещаться вперед и окажется в центре мостового



имена (Хмелевского) пройдет чин освящения храма Свято-Троицкого собора. 10 декабря после трехлетнего перерыва будет совершена первая Божественная литургия и отслужена панихида по Владыке. Это событие совпадает с окончанием реставрации Успенского храма и древнейшей святыни губернии – иконы Спаса Нерукотворного.

– ЗА ТРИ века существования собор на Музейной площади пережил десятков пожаров, гонения советского периода, множество перестроек, – рассказывает настоятель – отец Пахомий. – Капитальный ремонт нужен был очень давно. Архитектурный символ Саратова почти на метр врос в землю. Пришлось снять исторически насыпной грунт – он начал приближаться к окнам первого этажа. Нам удалось укрепить фундамент, заменить полы, проводку, систему отопления, гидроизоляцию. От солей, грибка и жучков страдали древние иконы. Теперь, когда реставрация завершена, можно вздохнуть спокойно.

Колокольня Троицкого собора долгое время напоминала Пизанскую башню –

приняла вертикальное положение. Внутренняя часть Успенского храма преобразилась до неузнаваемости. Своды расписаны заново, возведен новый иконостас. Для росписи пригласили 20 знаменитых палехских мастеров, которые сохранили традиции иконописи.

– Особо чтимая святыня храма – икона Спаса Нерукотворного, известная своими чудотворными свойствами, претерпела второе рождение, – рассказывает настоятель. – Эта икона является списком с фрески Троице-Сергиевой лавры работы учеников преподобного Андрея Рублева, принесенным в Саратов московскими стрельцами в XVII веке. Ее обследовали и реставрировали специалисты из столичного музея, подтвердившие древнее происхождение иконы. Эта икона – своеобразный оберег губернии, ни разу не покидавший пределов Саратова.

На восстановление нижнего – Успенского храма было потрачено свыше 20 миллионов рублей. По словам отца Пахомия, для того чтобы привести в порядок верхний храм, нужно в 1,5-2 раза больше средств, которых пока у церкви нет.

Елена МУЛЛАНУРОВА

НОВОСТИ ОТ «ТРАЙТЕК»

## LCD монитор от Xerox в подарок!!!

**ЭТО факт, а не рекламный трюк. Просто скоро Новый год. К этому празднику компания Xerox подготовила чудесные подарки. Купив в декабре одно из многофункциональных устройств для копирования, сканирования, печатания и передачи факсов Xerox WCP 133, WCP 232/238/245/255/265/275 в любой конфигурации, вы получаете LCD монитор или цветной принтер Xerox.**

ТАКИМ подаркам найдется применение в любом офисе. Мониторы Xerox XA3-17 и XA3-19 (с диагональю 17" и 19") имеют одни из лучших технических характеристик в своем сегменте. Дизайн и стилистика выдержаны в классическом стиле. Мониторы предназначены как для работы с офисными приложениями, так

и для широкого круга компьютерных приложений – от видео до трехмерных компьютерных игр.

Принтер Xerox Phaser 6120 в отличие от многих небольших офисных лазерных принтеров обладает широкими возможностями печати: с одинаковой легкостью осуществляет полноцветную печать как на стандартной бумаге формата A4, так и на прозрачных пленках, конвертах, наклейках и карточках плотностью до 163 г/кв. м.

В Саратове приобрести оборудование и получить подарок помогут специалисты компании «Трайтек» – офисного реселера компании Xerox. Звоните по телефону (8452) 52-01-01. Более подробную информацию об акции можно узнать на сайте [www.tritec.ru](http://www.tritec.ru).

На правах рекламы

[WWW.SARATOV.AIF.RU](http://WWW.SARATOV.AIF.RU)

Вторая очередь Пристанского моста.

### Работы не прекращаются ни на минуту

– МЫ ПЛАНИРУЕМ ввести вторую очередь Пристанского моста в 2008 году. Главное условие – нормальное, четкое, стабильное финансирование, – рассказал главный инженер Мостотряда № 8 ОАО «Волгомост» Владимир Асламов. – Нужно отметить, что в этом году никаких проблем с финансированием не было. Поэтому, если средства будут поступать так же стабильно, мы обязуемся достроить мост точно в срок. Работы на объекте не прекращаются ни на минуту. Как рассказал начальник участка Мостотряда № 8 Олег Мясников,

**Вторая очередь моста будет доведена до середины реки и соединена с пролетом, уже построенным с левого берега Волги.**

строительство второй очереди моста у Пристанного ведется круглосуточно, мостовики работают в две смены по 12 часов. Каждая смена состоит из 30-40 человек, которые выходят на объект при любых погодных условиях. «Мы можем работать даже в самый лютый мороз. Самое главное, чтобы средства выделялись вовремя», – отметил Мясников.

В минувшие выходные мостовики завершили первую надвижку пролетного строения второй очереди Пристанского моста. Чтобы понять весь масштаб события – немного цифр. Длина пролетного строения, смонтированного из железобетонных и металлоконструкций, составляет 126 метров, вес – 900 тонн. По словам мостостроителей, сначала мостовой пролет монтируется на стапеле – специальной сборочной площадке, а затем надвигается на опоры.

Интересно, что надвижка конструкции производилась не по прямой линии, а по кривой радиусом 4 км, что, безусловно, в целом усложнило работу, но не стало помехой для саратовских мостовиков. «Волгомосту» осталось установить еще девять пролетов общей длиной

1200 метров и весом 7,5 тысячи тонн. Причем постепенно, с надвижкой новых пролетных строений, первый, «исторический» пролет будет перемещаться вперед и окажется в центре мостового перехода. Таким образом, вторая очередь моста будет доведена до середины реки и соединена с пролетом, уже построенным с левого берега Волги.

### Надежное сооружение

ПРИСТАНСКИЙ мост – очень надежное сооружение, возведенное в буквальном смысле слова на века. Металлоконструкции, из которых он сделан, проходят двойную проверку: на заводе-изготовителе и непосредственно перед

монтажом на предприятии «Волгомост». Гарантийный срок эксплуатации мостового перехода через Волгу у села Пристанное, как, впрочем, и всех объектов, построенных нашими мостовиками, – минимум сто лет.

Специалисты Мостотряда № 8 по праву гордятся результатом своего труда: по их общему мнению, работать на таком крупном, стратегически важном объекте очень почетно. «Ввод моста, без преувеличения, событие историческое. Да и само по себе зрелище, когда огромная машина надвигается над водой, завораживает. И знать, что ты причастен к этому событию, поверьте, весьма приятно», – поделился своими впечатлениями один из мостовиков.

Конечно, ввод второй очереди Пристанского моста порадует и простых автомобилистов, и профессиональных водителей, как в 2000 году порадовало открытие движения по первой очереди мостового перехода. Поэтому важно довести этот объект до ума, не увеличивая искусственно сроки строительства и сохраняя стабильное финансирование.

Иван СИДРОВ



КАК НЕ «ПРОТЯНУТЬ НОГИ» НА ЗАРПЛАТУ?

# Нищие мечтают о богатстве?

Когда саратовцам предложили ответить на вопрос, сколько бы они хотели зарабатывать, почти 53% рядовых сотрудников назвали сумму от 10 до 30 тысяч рублей. А четверть работающих пенсионеров ратовала о зарплате в 15-30 тысяч. Таковы итоги опроса общественного мнения, проведенного компанией «Комкон-Саратов»\*. Между тем, только по официальным данным, каждый четвертый житель губернии находится за чертой бедности, то есть получает зарплату ниже прожиточного минимума. Корреспондент еженедельника решила выяснить, насколько желаемое совпадает с действительным.

## Библиотекари «подсчитывают крохи»

- ТАКОЕ денежное вознаграждение за собственную работу получают лишь единицы, - подтверждает начальник отдела службы госстатистики Алексей Толстов. - Банковские служащие, работники нефтяной и газовой промышленности, часть чиновников и руководители крупных предприятий традиционно занимают лидирующие позиции по уровню зарплат. Но большая часть людей продолжает «довольствоваться крохами».

Цифры - вещь упрямая. Но сколько нареканий приходится на способ подсчета этих результатов. Наш читатель Андрей Васильев справедливо возмущается: «Как можно взять зарплату чиновника, прибавить к ней гроши сантехника и вывести «среднюю температуру по больнице»?»

Пока одни ездят по городу на затонированных автомобилях со спецномерах и «ковыряют в носу» во время двухчасового обеденного перерыва, другие вкалывают на двух-трех работах, чтобы прокормить свою семью. Ольга Бурлацкая из Энгельса в своем письме в редакцию «АиФ» рассказывает, что устала надирать себе глаза за нищенскую зарплату. «Дворник - профессия неблагодарная. Встаю в четыре утра в любую погоду и мету улицы и дворы. Зимой вдвойне тяжело - приходится чистить снег, орудуя лопа-

той. За такой адский труд платят 1200 рублей. Чтобы проголодать просуществовать нам с дочкой, вынуждена работать на трех ставках».

Такие сообщения приходят к нам часто. Волна возмущения от явного социального расслоения в обществе возрастает. Сельские жители, воспитатели и работники детских садов, библиотекари, молодые учителя - одни из самых незащищенных категорий граждан. Из общего числа голосов понемногу стали исчезать медработники: бюджетники, до недавнего времени считающие дни от полочки до полочки, вздохнули чуть свободнее. Национальные проекты художественно внесли коррективы в их скромные финансы.

## Мини-бароны на нефтяной трубе

ПО ДАННЫМ статистиков, больше всего, по сравнению с уровнем прошлого года, росла зарплата у строителей (на 33%), финансистов (30%), чиновников (более 32%). Аутсайдерами по видам экономической деятельности признана работа столовых при предприятиях и учреждениях. Ее представители получают чуть больше 3,5 тысячи рублей. А бесспорным лидером считается такой вид деятельности, как «транспортирование по трубопроводам». Сидящие на нефтяной трубе, в среднем, ежемесячно кладут себе в карман почти 19 тысяч рублей.

Между тем, не во всех районах области заметны темпы роста средних зарплат. По данным министерства экономического развития и торговли, итоговые показатели должны вырасти на 28%. Ивантеевский, Воскресенский и Ртищевский районы пока не дотягивают до «вершин» - замство отставание на 13-15 пунктов. К тому же, по словам зампреда правительства Алексея Щербакова, далеко не все руководители районов работают над ускорением официальных низких зарплат. Прохладное отношение к «получкам в конвертах» порождает целый ворох проблем. Руководители, как минимум, 8-и тысяч различных предприятий регулярно не доплачивают своим сотрудникам - их зарплаты, по подсчетам Управления налоговой службы области, не дотягивают до прожиточного минимума. Особенно распространены «конвертируемые» деньги в крупных городах - Балакове, Энгельсе, Саратове, Балашове.

Елена МУЛЛАНУРОВА  
Фото Александра ЛЕГКОГО



## Сколько зарабатывают жители губернии (по данным Саратовстата)

Вид экономической деятельности	Средняя зарплата за январь-сентябрь 2006 года (руб./мес.)
Химическое производство	7837,9
Текстильное и швейное производство	4320,0
Машиностроение	6482,5
Розничная торговля	4280,6
Финансовая деятельность	14531,9
Государственное управление и обеспечение военной безопасности	9322,0
Образование	4167,9
Здравоохранение	4711,3
Строительство	7233,7

\*Опрошены 400 жителей Саратова. Выборка квотная, маршрутная, репрезентирующая население города старше 16 лет (743 тысячи человек). По данным Саратовского областного комитета госстатистики, выборка соответствует социально-демографической структуре населения по полу и возрасту.

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ - ТРОЕ ПОГИБШИХ

Железка» - опасная зона?



и обеспечение военной безопасности	4167,9
Образование	4711,3
Здравоохранение	7233,7
Строительство	

\*Опущены 400 жителей Саратова. Выборка «горячая» (маршрутная), т.е. с акцентом на население в районе старейших 16 и 17 (43 тысячи человек). Ни в одном из районов Саратова не выявлено ни одного случая, когда бытовая ситуация соответствует социальнo-демографической структуре населения по полу и возрасту.

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ – ТРОЕ ПОГИБШИХ

# «Железка» – опасная зона?

ПОСЛЕДНЕЕ время информационные сообщения о работе железной дороги все больше напоминают сводки с фронта. Десятки жителей области, нашедших смерть под колесами тяжелых вагонов, аварии на путях, поездах – все эти события бьют по авторитету крупнейшего монополиста. Только другого у пассажиров пока не имеется.

## Работники «разули» вагоны

НАША безопасность напрямую зависит от людей в оранжевых жилетах. В августе этого года на 34-м километре ветки Саратов-Волгоград с рельсов сошли 23 вагона со щебнем. Пострадавших не было, но движе-

ние было перекрыто на 12 часов. Виновные нашлись сразу – строители подрядной организации нарушили правила работы с подвижным составом. Страшно представить, какими были бы последствия происшествия, если бы с рельсов сошел поезд с людьми или товарняк, груженный нефтепродуктами. В октябре очередная авария про-

изошла на железнодорожной станции Сенная. По вине диспетчера на землю вылились восемнадцать тонн топлива. Другой работник, занимающийся ремонтными работами на железной дороге, вдруг покинул место несения службы. Скоро нашли его труп – он умер от переохлаждения. Говорят, виной всему стала выпитая рюмка.

Конечно, судить по таким примерам о всех людях, которые сегодня работают на железной дороге, не стоит. Однако и одна «паршивая овца» может больно ударить по авторитету целой компании. Чего стоит история с ворованными деталями. Сотрудник железной дороги, по версии следствия, на криминальном бизнесе успел «разуть» не один состав и сколотить состояние. С прибывших на ремонт вагонов он снимал нужные для продажи детали, оформлял документы об их пролаже в милицию и выписывал со склада недостающие запчасти. В результате нехитрых манипуляций работник «железки» получал на руки новые детали и быстренько сбывал их по договорной цене. Его руководство было уверено, что с перрона отбывают укомплектованные качественными деталями вагоны, но на деле – провозжало в путь набор бэушных деталей на колесах.

– Это преступление стало возможным из-за бесхозяйственности железной дороги, – сказал корреспонденту еженедельника

«АиФ – Саратов» работник прокуратуры Юрий Чайковский. – Ее сотрудники могли практически беспрепятственно, по производственной необходимости или же личной надобности, снимать с вагона нужные детали и вывозить их за территорию предприятия.

## Под колесами смерти

ПО ОФИЦИАЛЬНОЙ информации, с начала года на железной дороге области произошло 54 несчастных случая, 26 из которых закончились гибелью людей. Получается, что каждый месяц на путях умирают три человека. Руководство Саратовского отделения железной дороги рапортует – за девять месяцев этого года все подразделения «освоили» чуть меньше 90 млн рублей на организационно-технические мероприятия по профилактике несчастных случаев, в опасных зонах установлена 1000 предупреждающих плакатов, еще столько же издано памяток, прочитано более 200 лекций. Но число покалечившихся и погибших не уменьшается. Люди гибнут по собственной неосторожности. Несчастья происходят в одних и тех же опасных зонах. Знают руководители железной дороги и портрет своей потенциальной жертвы – обычно перебегают перед поездом, переползают под стоящим составом, засыпают на

путях или взбираются на крышу вагона, поближе к линии электропередачи пьяные люди или подростки.

Случай, когда человек гибнет по роковому стечению обстоятельств и именно – по вине железной дороги, бывают реже. Число выигранных пострадавшими судебных дел – еще меньше. Семья Капустиных из Татищевского района, сумевшая отсудить у ПЖД более миллиона рублей, стала известной на всю область. Муж погибшей женщины доказал, что узкая платформа, с которой его жену сбил поезд, была оборудована не по правилам, а сам состав двигался быстрее, чем разрешено в инструкциях. Покалечиться можно не только находясь в опасной близости с составом. Два месяца назад проводница поезда Москва – Саратов занималась привычной работой в купе, проверяла документы у пассажиров, когда вдруг ей на голову с верхней полки упала тяжелая сумка. Проводница, кроме сотрясения головного мозга, «заработала» еще повреждение шейных позвонков, ушиб поясничного отдела позвоночника и нарушение функций органов таза. Оказаться на ее месте мог любой – в вагонах просто не предусмотрены безопасные места для крупногабаритных «убийственных» чемоданов, не бывает и специальных креплений, защищающих пассажиров от удара.

Татьяна БОУС

«Аргументы и факты – Саратов» № 49, 2006 г.



Фото Агентство sarbc.ru

WWW.SARATOV.AIF.RU



## ГОРОД-ПОБЕДИТЕЛЬ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА

«Золотой рубль»  
в Энгельсской копилке

28 ноября в московском «Президент-отеле» состоялась торжественная церемония вручения наград V всероссийского конкурса «Золотой рубль». По оценкам независимого жюри, лучшим городом России по экономическим показателям 2005 года в категории «Большой город» был признан Энгельс.

ДАННАЯ победа не случайна. Это итог долгой, кропотливой и плодотворной работы всех уровней местной власти - такова основная мысль пресс-конференции с участием главы администрации Энгельсского муниципального района Вячеслава Белова.

Участники не  
знали о наградах

В НАСТОЯЩЕЕ время страну захлестнула волна всевозможных конкурсов, премий, наград. Большая часть из них - не для широкой публики. Круг посвященных за собственные деньги становится обладателем какого-нибудь «престижного» диплома, ордена, статуэтки. Затем эти регалии вывешиваются в кабинетах начальников и производят нужное впечатление на посетителей и партнеров.

Именно поэтому так дорога победа в конкурсе, проводимом без твоего ведома. По такому принципу построен «Золотой рубль». Некоммерческое партнерство «Национальная корпорация экономического развития», опираясь на данные Росстата, вот уже на протяжении пяти лет выявляет и поощряет те регионы, города и предприятия страны, в которых четко прослеживается динамика успешного развития. Это проект федерального масштаба. Цель конкурса - содействие даль-

нейшему повышению имиджа России на международной арене, выявление и пропаганда передового опыта и достижений отдельных районов.

- Энгельс второй год подряд становится обладателем «Золотого рубля», - рассказывает Вячеслав Белов. - Первый раз для нас вообще стало неожиданностью само заявление - мы не знали, что можно, не подавая заявок, не внося плату

Курс на успех  
и благополучие

В НОМИНАЦИИ «Большой город» (численность населения - свыше 100 тысяч человек) определялись победители в каждом федеральном округе. В этом году Энгельс «взошел на олимп» вместе с такими городами, как Сочи, Старый Оскол, Череповец, Копейск и Артем.

Признание достижений Эн-

Энгельсский муниципальный район - один из крупнейших промышленных центров Саратовщины, насчитывающий более 50 предприятий, в том числе и входящих в «Клуб миллиардеров».

за участие, «засветиться» на таком мероприятии. Этот конкурс уникален в первую очередь объективностью судейства и нетривиальным подходом к выбору претендентов. Нас просто поставили перед фактом: вы - победители. Приезжайте за наградой. И в этом году известие о победе застало нас врасплох. Судите сами, разве можно поверить в то, что один и тот же город дважды вырвется вперед?

гельсского муниципального района на всероссийском уровне вполне заслуженно. Это обусловлено динамикой социально-экономического развития на протяжении ряда последних лет. «Первый рубль, завоеванный нами, еще можно было назвать везением, но вторая награда показала - курс выбран правильно и район идет верным путем, - комментирует глава администрации. - Не могу сказать, что у нас все хорошо на

100%, но координация и четкое осознание всех существующих проблем позволяют последовательно решать одну задачу за другой».

К примеру, четыре года назад очень остро стояла проблема несвоевременной выплаты заработной платы: общая сумма задолженности составляла более 63 млн рублей, то есть свыше 11 тысяч человек на предприятиях промышленности, транспорта, сельского хозяйства и ЖКХ не получали зарплату вовремя. Благодаря контролю главы района вся задолженность была полностью погашена. А в целом по району с 2003 по 2005 годы среднемесячная зарплата выросла в 1,9 раза, пенсии - в 1,7 раза. Среднедушевой доход жителей района превышал установленную в губернии стоимость потребительской корзины в 2003 году в 1,4 раза, а в текущем году - уже в 1,9 раза.

Слава об Энгельсском районе распространилась далеко за пределами области. И если саратовцы завидуют жителям Энгельса на предмет качества дорог и состояния жилищно-коммунального хозяйства, то для многих регионов страны и зарубежья - это прежде всего надежный деловой партнер, поскольку продукция целого ряда местных предприятий широко востребована.

Стратегия развития большинства из них ориентирована на



Глава администрации Энгельсского муниципального района Вячеслав Белов.

будущее - модернизируется производство, осваиваются новые виды продукции. За три года объем промышленного производства увеличился на 41%. Только за 8 месяцев 2006 года объем привлеченных инвестиций превысил 1 млрд рублей. По итогам областного конкурса инвестиционная программа района вошла в тройку сильнейших.

С 2003 года в районе отремонтированы 700,3 тысячи кв. метров автомобильных дорог. Текущий ремонт осуществлен на площади 116 тысяч кв. метров. По итогам минувшего года 1/6 всего введенного в эксплуатацию жилья по области приходится на Энгельс, что делает его лидером по строительству в губернии.

Елена МУЛЛАНУРОВА

НА ПОДДЕРЖКУ СЕЛА ВЫДЕЛЕНЫ 24,3 МЛН РУБЛЕЙ



на красноту. Судя по тому, что развее можно поверить в то, что один и тот же город дважды вырвется вперед?

путь. администрации. Не могу сказать, что у нас все хорошо на ства из них ориентир

**НА ПОДДЕРЖКУ СЕЛА ВЫДЕЛЕНЫ 24,3 МЛН РУБЛЕЙ**

# Пугачевские крестьяне - о государственных инвестициях

К концу нынешнего года крестьяне Пугачевского района получили 24,3 млн рублей в виде доплат из федерального и областного бюджетов. Владельцы нескольких десятков личных подворий оформили кредит в банке. Корреспондент "АиФ - Саратов" решила выяснить, как государственные инвестиции повлияли на благосостояние сельхозпредприятий района.

## Фермерам «тесно» в одном районе

УВЕЛИЧЕНИЕ посевных площадей, рост валового сбора зерна - в администрации муниципалитета это считают первыми результатами финансовых вложений государства в экономику местных хозяйств.



- Впервые за многие годы сельхозпредприятия взяли в аренду земельные наделы в соседних районах, - рассказывает Дмитрий БОНДАРЬ, глава администрации Пугачевского района. - Данный факт

свидетельствует - крестьянам стало «тесно» в родном районе, так как брошенной пашни у нас практически не осталось. В этом году хлеборобам удалось собрать богатый урожай - 173 тыс. тонн, это на 20 тыс. тонн больше, чем в прошлом году. На развитие животноводства собственники 41 личного подсобного хозяйства получили в банке кредит. Кстати, в декабре откроется офис Россель-

хозбанка - многие руководители предприятий интересуются кредитным портфелем этой финансовой структуры.

Но, к сожалению, реализация национального проекта «Развитие агропромышленного комплекса» идет не так гладко, как хотелось бы. Не в полной мере компенсируются затраты из федеральной казны на приобретение ГСМ.

Многие главы сельхозпредприятий сетуют на то, что чиновники так и не смогли решить самые главные проблемы - переработки и сбыта сельхозпродукции. Разветвленная система райпо, существовавшая в советское время, разрушена. Пугачевский молочно-консервный комбинат, когда-то входивший в пятерку крупнейших заводов в стране, сегодня фактически дышит на ладан. На его текущую деятельность необходимы 25-30 млн рублей. Взять займы подобную сумму у банкиров сложно, а приостановление производства на несколько лет равносильно его разграблению. Правда, на базе ООО «Пугачевские колбасы» планируется создание снабженческо-сбытового кооператива, но новая организация все равно не способна взять на себя переработку мяса и молока, производимых во всех хозяйствах района.

## Земельный вопрос

ЮРИЙ Долгополов, директор хозяйства «Золотой колос Поволжья», считает: в сложившихся условиях сельхозтоваропроизводителям ничего не остается делать, как распаивать все новые земельные участки, увеличивая таким образом посевные площади.

- За несколько лет пашня «выросла» с 9 до 20 тысяч гектаров. Рынок зерна слишком непредсказуем, поэтому предвидеть, какие установятся цены на пшеницу или овес в следующем сезоне, фактически невозможно. Разработчики национального проекта ратуют за развитие животноводства, но реального экономического стимула заниматься этим направлением пока нет. Несколько молокозаводов мне должны приличную сумму и, скорее всего, деньги вернут не скоро. Но эти экономические неурядицы - пустяки по сравнению с кадровым голодом, который на себе почувствовали уже все руководители хозяйств.

Недостаточное внимание к земельному вопросу не дает подняться на ноги сельхозпредприятиям, которые начинают свою деятельность «с нуля».

- Новичкам просто не хватает денежных ресурсов, - говорит Максим Долбилин, глава крестьянского хозяйства. - Им в материальном плане сложнее работать, чем фермерам, начавшим работать в начале 90-х годов. Для банков хорошая кредитная история - не слишком серьезный аргумент в переговорах о выдаче займа. Они требуют в залог имущество. Для справки: в районе в собственности оформлено меньше половины земельных паев, 90% сельчан так и не стали собственниками своего жилья.

В Пугачевском районе есть руководители хозяйств, не опасющиеся вкладывать средства в модернизацию производства и помогать отстающим сельхозпредприятиям. Петр Кириленко, глава крестьянского хозяйства «Исток», четыре года назад взял «под крыло» государ-

ственную опытную станцию, на которой проводятся сортоиспытания 13 сельскохозяйственных культур. Приходится снабжать бюджетное предприятие ГСМ, помогать с техникой. Петр Кириленко уверен - затраты все равно окупятся, поскольку семеноводство в ближайшем будущем станет перспективным и прибыльным направлением.

## Урожай - по выгодной цене

ИНВЕСТИЦИИ на обновление оборудования и доверие поставщиков зерна - таковы, по мнению Виктора Стягова, генерального директора ОАО «Пугачевский элеватор», слагаемые успеха возглавляемого им предприятия. Кстати, недавно коллектив элеватора стал обладателем приза губернатора «Золотой амбар».

- Прошли те времена, когда лаборатории элеваторов обманывали крестьян, сознательно занижая качество пшеницы, пытаясь заработать «быстрые» деньги. В данный момент нужно играть честно. Мы в два раза увеличили завоз зерна за счет принципа доверия. Любой товаропроизводитель может наблюдать за работой специалистов нашей лаборатории. Кроме того, все меньше людей прибегают к помощи перекупщиков, расплачивающихся за товар наличными. Столичные холдинги и зарубежные компании предпочитают приобретать крупные партии зерна именно через элеваторы, причем по весьма выгодной стоимости. Поэтому наши преимущества перед зернотрейдерами - очевидны.

Елена ГОРШКОВА



## ЗАЧЕМ ВСТУПАТЬ В ВТО

### А. Гордеев. В чем уникальность сельского хозяйства?

НА ПРОШЛОЙ неделе в Саратов приехал Алексей ГОРДЕЕВ - министр сельского хозяйства правительства России. Он участвовал в научно-практической конференции, посвященной 100-летию Столыпинской аграрной реформы. В перерыве между докладами министр ответил на вопросы журналистов.

- КАКИЕ проблемы сельхозпроизводителей, по вашему мнению, самые большие, требующие немедленного вмешательства?

- Мы видим две существенные проблемы. Первая - необходимость ликвидации диспаритета цен между сельхозпродукцией и, в первую очередь, энергоресурсами. И вторая - это вопросы, связанные с торговой политикой: ограничение импорта продовольствия, поступающего в Россию, как правило, низкого качества и в условиях отсутствия добросовестной конкуренции. Эти две проблемы правительству необходимо решать уже сегодня. Хотя есть целый ряд и других проблем, в том числе социальных.

- Каким направлениям в развитии сельского хозяйства, не вошедшим в национальный проект "Развитие агропромышленного комплекса", будет уделяться особое внимание?

- Со следующего года существенно увеличатся суммы государственной поддержки (почти 1,5 млрд рублей) и войдут в нацпроект - племенное дело, овцеводство, оленеводство, табунное коневодство. И самое главное, что будет введено в Саратовской области в первую очередь - товарное рыбоводство, или, как это называют, аквакультура.

Мы хотели бы в будущем не вырывать из контекста два-три направления, а

принять государственную программу развития сельского хозяйства и регулирования продовольственных рынков, где отразились бы все направления сельского хозяйства. Например, пчеловодство, пушное звероводство. И таких подотраслей в сельском хозяйстве очень много. В этом его уникальность, в отличие от промышленности.

- Когда Россия вступит в ВТО (Всемирную торговую организацию)? Чем это грозит сельхозпроизводителям?

- Вопрос этот непростой. Сейчас идет первый этап переговоров со странами ВТО и подписаны соответствующие протоколы. Следующий этап - многосторонние переговоры с группами стран. У них тоже есть системные требования к России. Например, об уровне поддержки сельского хозяйства. Мы понимаем: их задача - постараться свести поддержку до минимума. Могут появиться и другие, самые неожиданные требования к российской стороне. Но я слышал заявление президента В. Путина о том, что мы уступать в этом вопросе не собираемся. На мой взгляд, ВТО - организация несправедливая, лицемерная, имеющая целый ряд стандартов, отстаивающая в первую очередь интересы развитых стран.

В таких условиях России нужно добиться равноправных отношений. Думаю, как только Россия станет членом ВТО, у этой организации начнутся большие проблемы. Мы предъявим очень большой счет к тому, как поддерживается сейчас сельское хозяйство Евросоюза, Канады, США, как недобросовестно завоевываются наши рынки и навязываются либеральные теории. Это будет, когда мы станем равноправными партнерами. Поэтому нам и нужно вступать в эту организацию.

Записал Олег ВИНС

## НА АВТОБУСЫ - 10 МЛН РУБ.

### Нефтяники и дети обменялись подарками

БОЛЬШИНСТВО воспитанников и педагогов интернатов и детских домов мечтают о собственном транспорте. На прошлой неделе сотни подростков из четырех учреждений Саратова, Маркса, Хвалынского, Балакова получили автобусы, специально подготовленные для перевозки детей. Следующие на очереди - ребята из других учреждений области.

Подарить детям транспорт - социальная инициатива нефтяной компании ТНК-ВР. Воспитанникам интернатов, особенно тех, что находятся далеко от областного центра, он жизненно необходим. Бюджетных средств на покупку автобусов не хватает. Решать свои проблемы самостоятельно таким учреждениям сложно.

- Наша компания всегда придерживалась политики социальной ответственности, - рассказывает генеральный директор саратовского филиала Владимир Мешков. - Мы пытаемся участвовать в тех проектах, где не хватает бюджетных средств. Четыре автобуса "КАВЗ" - только первая партия. В декабре детские учреждения получат еще 14 "ГАЗелей".

Теперь жизнь обитателей интернатов станет мобильной и независимой. Автобусы оборудованы комфортными сиденьями с ремнями безопасности, дополнительными обогревателями и отдельными местами для школьных ранцев и рюкзаков. Церемония передачи транспорта состоялась во время посещения саратовской школы-интерната № 2 губернатором области Павлом Ипатовым и народным артистом Олегом Табаковым. В знак благодарности ребята вручили Павлу Ипатову и Владимиру Мешкову подарок, сделанный своими руками - модель самолета.

- Компания ТНК-ВР работает по очень многим проектам, - сказал Павел Ипатов. - Всегда откликается на просьбы ме-



стной власти, вносит большой вклад в развитие области, активно реализует социальные программы. ТНК-ВР сегодня вносит наибольший вклад в благотворительность губернии.

По соглашению, заключенному компанией ТНК-ВР и облправительством, на приобретение автобусов для детских учреждений Саратова, Энгельса, Балакова, Красноармейска, Турков, Ртищева, Хвалынского, Маркса, Вольска нефтяники выделили 10 млн рублей. Среди приоритетных направлений социальной политики ТНК-ВР - поддержка детского спорта и образовательных учреждений. Областной чемпионат по футболу среди дворовых команд не первый год проводится при финансовой поддержке нефтяной компании. В этом году на проведение соревнований были потрачены 3 млн рублей. На деньги нефтяников построены два универсальных спортивных корта в Заводском районе Саратова, и до конца года еще один будет построен в Ленинском районе. За девять месяцев этого года на реализацию социальных программ ТНК-ВР ушли 80 млн рублей - на 25,6% больше, чем в 2005 году. В будущем году нефтяная компания планирует увеличить эти расходы.

Татьяна БОСС  
Фото Антона ШИРИНИНА

## НА БАЛАШОВСКОЙ ХЛЕБНОЙ БАЗЕ ХРАНИТСЯ ГОСРЕЗЕРВ

### Как не потерять

БАЛАШОВСКАЯ хлебная база, которой через



Мы хотели бы в будущем не вырывать из контекста два-три направления, а

партнерами. Поэтому нам и нужно вступать в эту организацию.

Записал Олег ВИНС

ми - модель самолета.  
- Компания ТНК-ВР работает по очень многим проектам, - сказал Павел Ипатов. - Всегда откликается на просьбы ме-

шнем году нефтяная компания планирует увеличить эти расходы.

Татьяна БОУС  
Фото Антона ШИРИНИНА

## НА БАЛАШОВСКОЙ ХЛЕБНОЙ БАЗЕ ХРАНИТСЯ ГОСРЕЗЕРВ

# Как не потерять доверие партнеров?

**БАЛАШОВСКАЯ** хлебная база, которой через год исполнится 70 лет, солидный юбилей, похоже, встретит в отличной форме. Руководитель крупного предприятия Геннадий Кривов главными принципами в своей работе считает старые, проверенные временем законы - не навреди, не обмани, не потеряй доверие партнеров. Придерживаться таких принципов и успешно вести бизнес в современных условиях получается пока неплохо.

### Эксперты проверяют «сердце»

КОГДА-ТО на Балашовской хлебной базе хранилось продовольствие от госрезерва. В наши дни, впервые за последние пятнадцать лет, государство вновь доверило предприятию хранить национальные запасы зерна и других сельхозкультур. Число клиентов, доверяющих Балашовской хлебной базе, постоянно растет. Предприятие сотрудничает с сельхозпроизводителями и коммерческими организациями области и других регионов - Москвы, Санкт-Петербурга, Белгорода. Хлебной базой недавно заинтересовались представители известной в России и многих странах мира фирмы «Бунге-СНГ». Возможно, балашовское предприятие примет участие в проекте этой компании по расширению своего влияния на зерновой рынок государства.

Во все времена качеству хра-



Работники базы проводят монтаж металлической эстакады.

нения продовольствия здесь уделялось особое внимание. На предприятии успешно работает производственно-технологическая лаборатория. Геннадий Кривов называет это подразделение «основой основ» или «сердцем» хлебной базы. Все этапы работы - начиная с приема продовольствия и заканчивая его отгрузкой - находятся под постоянным контролем. Руководитель лаборатории Любовь Нестерова обеспечивает соответствие условий ГОСТовским стандартам. Мастера элеваторов отвечают за то, чтобы хранимое зерно не подвергалось

заражению, проводят обработку зерноскладов и емкостей. Контроль температурного режима на элеваторах осуществляется с помощью тензометрии с выводом на монитор, установленный в лаборатории. Скоро такая работа будет проводиться и в зернохранилищах.

- К нам на базу регулярно приезжают проверяющие, - рассказывает Геннадий Иванович. - Недавно здесь были опытные специалисты, работники бывшей государственной хлебной инспекции. Российский Минсельхоз дал им поручение проверить количество и

качество хранения зерна. В очередной раз эксперты остались довольны.

### Молодые и ветераны

ИЗ-ЗА дождей на базу поступают зерно, подсолнечник, кукуруза повышенной влажности. В прошлом году пришлось взять в Сбербанке кредит и купить высокопроизводительный зерносушильный агрегат. Теперь все культуры быстро просушиваются, товаропроизводители реализуют свой продукт без лишних убытков. Однако из-за обязательств перед банком пришлось изменить верной традиции. Каждый год зарплаты на предприятии растут на 25-30 %, но в этот раз значительно увеличить прибавку не получилось. Правда, по-прежнему работники и пенсионеры базы получают так называемую 13-ю зарплату и практически бесплатно продукты питания - макаронные и крупяные изделия, растительное масло, сахар, муку.

- Дела идут совсем неплохо, - говорит Геннадий Иванович. - Зерна в этом году мы приняли чуть больше 20 тысяч тонн. Запасли около 20 тысяч тонн подсолнечника - столько на складах хлебной базы еще не бывало. Так что уверенность в успешном

будущем предприятия есть. Молодых у нас очень много. И работают они неплохо, на одном уровне с нашими асами, ветеранами. Когда есть необходимость, люди могут работать в две смены по 12 часов. С прошлого года взяли за правило - помимо положенного законодательством отпуска, даем еще месяц отдыха - перед началом массовой заготовки зерна. Платим всем 80% от зарплаты.

Люди, работающие на предприятии, могут рассчитывать на любую поддержку от руководства. За помощью часто обращаются и те, кто к хлебной базе не имеет никакого отношения.

- Мы понимаем, что всех не обогреть, но безучастными оставаться не можем, - говорит Геннадий Кривов. - Конечно, своих забот на базе хватает. Те же самые тарифы на энергоносители, запасные части. И местные органы управления района «помогли»: вместо 826 тыс. рублей платы за аренду земли приходится платить 3 млн 41 тыс. рублей. А все эти деньги уходят в бюджет России, ни копейки - в местный. Но если будем бояться трудностей, тогда жить и работать станет неинтересно. Мы, оптимисты, не сдаемся.

WWW.SARATOV.AIF.RU

«Аргументы и факты - Саратов» № 49, 2006 г.

Татьяна БОУС





5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.30, 3.00 Новости.  
5.05 Телеканал "Доброе утро".  
9.20 "Малахов +".  
10.20 **"АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ"**. Сериал.  
11.20 "Понять. Простить".  
12.20 "Лолита. Без комплексов".  
13.20 **"ДЕТЕКТИВЫ"**. Сериал.  
14.00 Другие новости.  
14.30 "Контрольная закупка".  
15.20 Криминальная Россия.  
16.00 **"ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ"**. Сериал.  
17.00 "Федеральный судья".  
18.20 **"ПЯТЬ МИНУТ ДО МЕТРО"**. Сериал.  
19.10 "Жди меня".  
20.00 **"СЕСТРЫ ПО КРОВИ"**. Сериал.  
21.00 "Время".  
21.30 **"ВЕПРЬ"**. Сериал.  
22.30 "Брежнев". Док. фильм. 1-я серия.  
23.50 Теория невероятности. "Великие безумцы".  
0.40 "Гении и злодеи". Ф.Дзержинский.  
1.10 "Хрустальный мальчик". Док. фильм.  
1.45, 3.05 **"ВОЛШЕБНОЕ ОЗЕРО"**. Худ. фильм.  
3.30 "Правда об орлах".  
4.20 "Звезды эфира". А.Бовин.



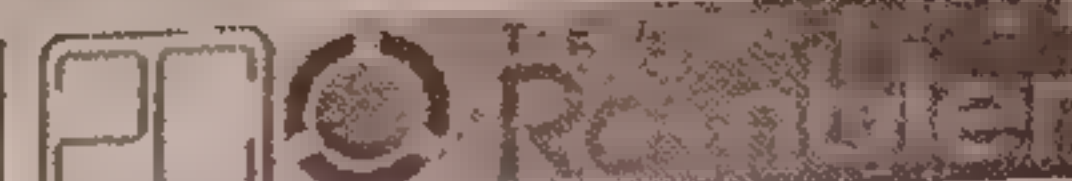
7.00 "Экхарт". Мультсериал.  
7.30 Спортивное шоу "Безумства храбрых".  
8.00 Шоу "Розыгрыш".  
9.20 "Клуб путешественников".  
9.55 "Огненные колесницы". Худ. фильм.  
12.20 **"АГЕНТСТВО НЛС-2"**. Сериал.  
14.00 "Экхарт". Мультсериал.  
14.30 **"ВЕСЕЛЕНЬКИЕ ДНИ"**. Сериал.  
15.00 "Смехопанорама".  
15.30 "Цивилизация".  
16.00 "Папа Хемингуэй". Док. фильм. 1-я серия.  
16.45 Спортивное шоу "Безумства храбрых".  
17.15 **"МИЛЫЙ, ДОРОГОЙ, ЛЮБИМЫЙ, ЕДИНСТВЕННЫЙ"**. Художественный фильм.  
18.30 **"УБОЙНАЯ СИЛА"**. Сериал.  
19.30 **"ДВЕ СУДЬБЫ. ГОЛУБАЯ КРОВЬ"**. Сериал.  
20.30 **"ФЛИРТ СО ЗВЕРЕМ"**. Худ. фильм.  
22.30 **"ПОИНТ ПЛЕЗЕНТ"**. Сериал.  
23.20 "Папа Хемингуэй". Док. фильм. 1-я серия.  
24.00 **"МИЛЫЙ, ДОРОГОЙ, ЛЮБИМЫЙ, ЕДИНСТВЕННЫЙ"**. Худ. фильм.



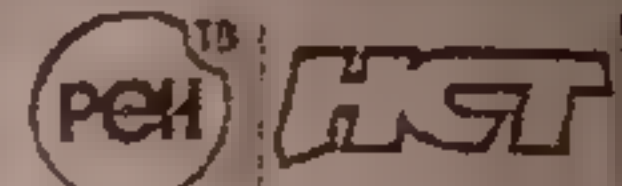
5.00 Доброе утро, Россия!  
\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 "Вести". Саратов.  
8.50 **"ОДНА НА МИЛЛИОН"**. Худ. фильм.  
10.45 Дежурная часть.  
11.00 "Вести".  
\*11.30 "Вести". Саратов.  
11.50 "Комната смеха".  
12.50 Ток-шоу "Частная жизнь".  
13.45 Дежурная часть.  
14.00 "Вести".  
\*14.20 "Вести". Саратов.  
14.40 Надежда Бахтина, Олег Гушин, Борис Щербаков, Лариса Кадочникова в мелодраме **"ЧЕТВЕРТАЯ ГРУППА"**.  
16.40 Дежурная часть.  
17.00 "Вести".  
\*17.20 "Вести". Саратов.  
17.40 **"ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ"**. Сериал.  
18.40 **"ВОЛЧИЦА"**. Сериал.  
19.40 Дежурная часть.  
20.00 "Вести".  
\*20.45 "Вести". Саратов.  
21.05 Спокойной ночи, малыши!  
21.15 **"ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"**. Сериал.  
23.15 "Мой серебряный шар". Л.Сололова.  
\*0.15 "Вести +".  
0.35 Программа "Честный детектив".  
1.05 "Синемания".



6.00 Победоносный голос.  
6.30 **"СУПЕРДЕТКИ-2"**. Худ. фильм.  
7.30 Российские мультфильмы.  
8.30, 13.30 **"КОМНАТА СМЕХА"**. Сериал.  
9.00 **"РОЖДЕННЫЙ ЧЕМПИОНОМ"**. Худ. фильм.  
11.00 "О". Худ. фильм.  
13.00 Скetch-шоу.  
14.00 **"АКАДЕМИЯ РАШМОР"**. Худ. фильм.  
16.00 **"МУЗЫКА СЕРДЦА"**. Мелодрама. После того как муж бросил Роберту с двумя детьми, казалось, мир рухнул. Подобно многим женщинам она пожертвовала своей карьерой ради мужа. Но после их расставания Роберта поклялась жить по собственным правилам. И она сделала то, что прежде не удавалось никому! В ролях: М.Стрип, А.Бассетт.  
18.30 Киномания.  
19.00 **"ГРЯЗНЫЙ ГАРРИ"**. Худ. фильм.  
21.00 **"ГОРЕЦ: ИСТОЧНИК"**. Худ. фильм.  
23.00 **"КЛИЕНТ ВСЕГДА МЕРТВ"**. Сериал.  
24.00 **"ЗОНА ПРЕСТУПНОСТИ"**. Худ. фильм.



8.00 "Секретный полигон".  
9.00 "Затерянные миры". "Владения белой смерти". Док. сериал.  
10.00 **"МОБИ ДИК"**. Сериал.  
11.00 "Осы" и "ведьмы" Второй мировой. Док. фильм.  
12.00 "Новости высоких технологий".  
12.30, 0.30 Телеигра "Вы - играй!"  
13.30 "Животные изобретатели". "Информационные технологии у животных".  
14.30 "Телемышка".  
15.00 "Новости высоких технологий".  
15.30 "Затерянные миры". "Вуду". Док. сериал.  
16.30 "На грани возможного".  
17.00 "Экстремальные ритуалы Океании". Док. фильм.  
18.00 "Мир природы". "Загадка песков".  
\*19.00 "Вести". Саратов.  
\*19.15 Автомаркет.  
\*19.25 "Небо на Земле". Православный календарь.  
\*19.35 Криминальный Саратов.  
\*19.40 Телеигра "Семь шляп".  
\*20.10 Мультфильм.  
20.30 "Формула скорости".  
21.30 **"ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ"**. Сериал.  
22.30 "Такие странные профессии".  
23.30 "Морские охотники". Док. сериал.  
1.30 "Ночью можно".



6.00 Муз. канал.  
6.35 Мультфильмы.  
6.55 "Гаргульи". Мультсериал.  
7.20 "Тунималсы". Мультсериал.  
8.00 "Настоящее утро".  
8.45 Ток-шоу "Очевидец".  
9.30, 12.30, 23.30 "24".  
10.00 "Час суда. Дела семейные".  
11.00 "Час суда".  
12.00 "Где ты, мама?".  
12.20 "Примавера".  
13.00, 0.50 "Деньги по вызову".  
14.00, 23.00, 0.15 **"ДРУЗЬЯ"**. Сериал.  
15.00 "Грифины". Мультсериал.  
15.30 "Ради смеха".  
16.00 "Улица Гоголя".  
17.00 "Невероятные истории".  
18.00 "Званный ужин-2".  
19.00 "О рекламе про100...".  
19.20 Новости от "Компьюмаркета".  
19.30 "Примавера".  
19.40 "Мудрые советы Старика Хоттабыча".  
19.45 "НаСтоящие новости".  
20.00 **"ПАПЕНЬКИН СЫНОК"**. Сериал.  
21.00 **"СОЛДАТЫ-7"**. Сериал.  
22.00 "Частные истории".  
24.00 "НаСтоящие новости".



7.00 "Евроныюз".  
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.  
10.20 "В главной роли...".  
10.45 "Путешествия натуралиста".  
11.15 **"ВОЗВРАЩЕНИЕ БАТТЕР-ФЛЯЙ"**. Худ. фильм.  
12.50 "КОАП". Мультсериал.  
13.10 Юбилей Ю.Мамлеева. "Линия жизни".  
14.05 "Мой Эрмитаж".  
14.45 Б.Нушич. "Доктор философии". Телеспектакль.  
16.00 "Наличник, лицо, лик". Художник А.Тихомиров.  
16.15 Мультфильмы.  
16.50 "Актриса всевозможная".



6.00 "Сегодня утром".  
9.00 "Следствие вели...".  
10.00 "Сегодня".  
10.25 Чрезвычайное происшествие.  
10.55 "Кулинарный поединок".  
12.00 "Квартирный вопрос".  
13.00 "Сегодня".  
13.25 **"СЫЩИКИ-3"**. Сериал.  
15.30 "Чрезвычайное происшествие".  
16.00 "Сегодня".  
16.25 **"УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"**. Сериал.  
18.30 "Чрезвычайное происшествие".



6.55 "Смешарики". Мультсериал.  
7.00 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
7.30, 20.30, 23.30 **"ПАПА НА ВСЕ РУКИ"**. Сериал.  
8.00, 18.00 **"ВСЕ СМЕШАЛОСЬ В ДОМЕ..."**. Сериал.  
9.00 Утро на ТТВ.  
9.30, 17.01 **"ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ"**. Сериал.  
10.30 **"РОКСАНА"**. Худ. фильм.  
12.30 "Снимите это немедленно".  
13.30 День на ТТВ.  
14.00 "Смешарики". Мультсериал.  
14.05 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.



7.00 "Глобальные новости".  
7.05 "Неделя области".  
7.35 Новости универмагов.  
7.55 "Новая жизнь Рокко". Мультсериал.  
8.20, 1.45 "Наши песни".  
9.00 **"ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА"**. Сериал.  
10.00 "Школа ремонта". "Русский ампира для французского бухгалтера".  
11.00 **"СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ"**. Сериал.  
12.00 "Даша-следопыт". Мультсериал.  
12.30 "Настоящие монстры". Мультсериал.



4.50 Футбол. Чемпионат Англии. "Портсмут" - "Эвертон".  
7.00 Вести-спорт.  
7.10 Спортивный календарь.  
7.15 Личный тренер.  
8.00 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.  
9.00 Вести-спорт.  
9.10 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.  
12.25 Личный тренер.  
13.00 Вести-спорт.  
13.10 Вести-спорт. Местное время.  
13.15 Спортивный календарь.  
13.25 "Олимпийский Мельбурн".



Профилактика.  
14.00 "Деловая Москва".  
14.30 "Петровка, 38".  
14.45 События.  
\*15.00 СОБЫТИЯ. Саратов.  
\*15.10 "Здоровый интерес".  
15.30 "Самые влиятельные женщины мира". "Голда Меир".  
16.15 "Молдавский узел". Спецрепортаж.  
16.30 Новое "Времечко".  
17.25, 23.15 "Битва за Москву".  
17.30 "Петровка, 38".  
17.45 **"СТРАСТИ ПО-ИТАЛИЙСКИ-2"**. Сериал.



10.45 "Путешествия натуралиста".  
 11.15 "ВОЗВРАЩЕНИЕ БАТТЕР-ФЛЯЙ". Худ. фильм.  
 12.50 "КОАП". Мультсериал.  
 13.10 Юбилей Ю.Мамлеева. "Линия жизни".  
 14.05 "Мой Эрмитаж".  
 14.35 Б.Нушич. "Доктор философии". Телеспектакль.  
 16.00 "Наличник, лицо, лик". Художник А.Тихомиров.  
 16.15 Мультфильмы.  
 16.50 "Арктика всерьез".  
 17.15 "Человек и львы".  
 17.40 "Порядок слов".  
 17.45 "Пленницы судьбы".  
 18.15 "Достояние республики".  
 18.30 "БлокНЕТ".  
 19.00 "Ночной полет".  
 19.55, 1.40 "Плоды просвещения".  
 20.45 "Планеты".  
 150 лет со дня рождения Г.Плеханова. "Отвергнутый пророк".  
 21.40 "Борис Пастернак: раскованный голос".  
 22.05 "Тем временем".  
 23.00 Про арт.  
 23.55 "ХРОНИКИ КОНАН ДОЙЛА". Сериал.  
 0.45 "Алексей Габрилович. Автопортрет в мемуарах".  
 1.25 Реальная фантастика.  
 2.30 С.Прокофьев. Сюита из балетов "Ромео и Джульетта".

10.20 "Чрезвычайное происшествие".  
 10.55 "Кулинарный поединок".  
 12.00 "Квартирный вопрос".  
 13.00 "Сегодня".  
 13.25 "СЫЩИКИ-3". Сериал.  
 15.30 "Чрезвычайное происшествие".  
 16.00 "Сегодня".  
 16.25 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ". Сериал.  
 18.30 "Чрезвычайное происшествие".  
 19.00 "Сегодня".  
 19.45 "ВРАЧЕБНАЯ ТАЙНА". Сериал.  
 20.50 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ". Сериал.  
 21.50 "Чрезвычайное происшествие".  
 22.00 "Сегодня".  
 22.40 "СЛЕПОЙ". Сериал.  
 23.45 "МОЛОДЫЕ И ЗЛЫЕ". Сериал.  
 0.45 Ток-шоу "Школа злословия".  
 1.40 "НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ". Худ. фильм.  
 3.15 "Совершенно секретно. Информация к размышлению".  
 4.00 "Кома: это правда".  
 4.30 "МАРСИ ИКС". Худ. фильм.  
 5.50 "Чрезвычайное происшествие".

8.00, 18.00 "ВСЕ СМЕШАЛОСЬ В ДОМЕ..." Сериал.  
 9.00 Утро на ТТВ.  
 9.30, 17.01 "ТАЙНЫ СМОЛВЛЯ". Сериал.  
 10.30 "РОКСАНА". Худ. фильм.  
 12.30 "Снимите это немедленно".  
 13.30 День на ТТВ.  
 14.00 "Смешарики". Мультсериал.  
 14.05 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
 14.30 "Оливер Твист". Мультсериал.  
 15.00, 16.00, 17.00 ТЕЛЕКОМ. Новости. Сей Час.  
 15.01 "Соник Икс". Мультсериал.  
 15.30 "Что новенького, Скуби Ду?". Мультсериал.  
 16.01 "КОМИССАР РЕКС". Сериал.  
 19.00, 21.00 "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?". Сериал.  
 19.30 Вечер на ТТВ.  
 НЕ ЗАБУДЬ ПОСМОТРЕТЬ!  
 НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!  
 20.00 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ". Сериал.  
 21.30 "МАКСИМАЛЬНЫЙ РИСК". Худ. фильм.  
 24.00 Ночь на ТТВ.  
 0.30 "Детали".

8.20, 1.45 "Наши песни".  
 9.00 "ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА". Сериал.  
 10.00 "Школа ремонта". "Русский ампиризм для французского бухгалтера".  
 11.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.  
 12.00 "Даша-следопыт". Мультсериал.  
 12.30 "Настоящие монстры". Мультсериал.  
 13.00 "Эй, Арнольд!". Мультсериал.  
 13.30 "Такси".  
 14.05 "Деньги на проводе".  
 15.00 "КОСМИЧЕСКИЕ ДАЛЬНОБОЙЩИКИ". Худ. фильм.  
 17.00 Реалити-шоу "Дом-2. Про любовь".  
 18.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.  
 19.00 "Мера ответственности".  
 19.30, 1.10 "Телеобъектив".  
 20.00 "Няня спешит на помощь".  
 21.00 Реалити-шоу "Дом-2. Про любовь".  
 22.00 "ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ". Худ. фильм.  
 0.40 Реалити-шоу "Дом-2. После заката".

8.00 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.  
 9.00 Вести-спорт.  
 9.10 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.  
 12.25 Личный тренер.  
 13.00 Вести-спорт.  
 13.10 Вести-спорт. Местное время.  
 13.15 Спортивный календарь.  
 13.25 "Олимпийский Мельбурн. День Победы советского футбола". Док. фильм.  
 14.00 Футбол. Чемпионат Англии. "Челси" - "Арсенал".  
 16.10 Вести-спорт.  
 16.20 Биатлон. Кубок мира.  
 21.30 Вести-спорт.  
 21.45 Футбол. Обзор матчей чемпионата Англии.  
 22.55 Футбол. Чемпионат Англии. "Шеффилд Юнайтед" - "Астон Вилла".  
 1.00 Вести-спорт.  
 1.10 "Рыбалка".  
 1.45 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. ЦСКА - "Динамо" (Москва).  
 3.25 Гандбол. Лига чемпионов. Мужчины. 1/8 финала. "Гуммерсбах" (Германия) - "Чеховские медведи" (Россия).

15.30 "Самые красивые женщины мира". "Голда Меир".  
 16.15 "Молдавский узел". Спецрепортаж.  
 16.30 Новое "Времечко".  
 17.25, 23.15 "Битва за Москву".  
 17.30 "Петровка, 38".  
 17.45 "СТРАСТИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ-2". Сериал.  
 \*19.00 СОБЫТИЯ. Саратов.  
 \*19.25 "Стандарт качества".  
 19.50 "Засекреченная любовь". "Русская красавица".  
 20.45 События.  
 21.15 "ГОРОДСКОЙ РОМАНС". Сериал.  
 22.10 "РУССКОЕ ЛЕКАРСТВО". Сериал.  
 23.20 "В центре внимания". "15 лет программе "Лицом к городу".  
 23.55 События. 25-й час.  
 0.20 "Петровка, 38".  
 0.40 Профессиональный бокс. Чемпионские бои.  
 1.35 "РЕТРО ВТРОЕМ". Худ. фильм.  
 3.05 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.  
 4.00 "ПО ЗАКОНУ". Сериал.  
 5.30 Мультфильмы.

# ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

## Санбюллетень по качеству питьевой воды, отпускаемой потребителям МУПП «Саратовводоканал», на 4.12.2006 г.

№ п/п	Наименование показателя	Норматив согласно СанПиН 2.1.4.1074-01	Питьевая вода
1.	Мутность, мг/л	до 1,5	0,58
2.	Цветность, град.	до 20	14,0
3.	Окисляемость, мгО/л	до 5,0	4,56
4.	Железо, мг/л	до 0,3	0,22
5.	Аммиак, мг/л	до 2,0	0,06
6.	Нитриты, мг/л	до 3,0	< 0,003
7.	Нитраты, мг/л	до 45	1,86
8.	Хлориды, мг/л	до 350	27,5
9.	Остаточный хлор, мг/л	0,3-0,5	0,47
10.	Общие колиформные бактерии	отсутствие в 100 мл	отсутствует
11.	Термотолерантные бактерии	отсутствие в 100 мл	отсутствует
12.	ОМЧ	до 50	0
13.	Жесткость, мг экв/л	7,0	3,5

СанПиН 2.1.4.1074-01 "Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества".

Внимание! В программе возможны изменения

**Окна**  
 двери  
 лоджии  
 балконы  
 пластиковые  
 откосы

**СУПЕР-АКЦИЯ**

**Сохраним тепло**

Напишите "теплое" письмо о своих близких, принесите его в офис компании до 15 декабря и выиграйте для них приз.

Саратов: ул. Волжская, 5/9, тел. 28-62-35;  
 ул. Слонова, 21, тел. 508-068;  
 ул. Кутякова, 41/59, тел. 26-69-42;  
 Энгельс: ул. Волоха, 14, тел. (823) 55-65-25;  
 ул. Коммунистическая, 40, тел. (823) 75-88-77.

факты - Саратов № 49, 2006 г.

WWW.SARATOV.AIF.RU





5.00 Новости.  
5.05 Телеканал "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.30, 3.00 Новости.  
9.20 "Малахов +".  
10.20 "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ". Сериал.  
11.20 "Понять. Простить".  
12.20 "Лолита. Без комплексов".  
13.20 "ДЕТЕКТИВЫ". Сериал.  
14.00 Другие новости.  
14.30 "Контрольная закупка".  
15.20 Вне закона. "Убийство по объявлению".  
16.00 "ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ". Сериал.  
17.00 "Федеральный судья".  
18.20 "ПЯТЬ МИНУТ ДО МЕТРО". Сериал.  
19.10 "Пусть говорят".  
20.00 "СЕСТРЫ ПО КРОВИ". Сериал.  
21.00 "Время".  
21.30 "ВЕРЬ". Сериал.  
22.30 "Брежнев". 2-я серия.  
23.50 Искатели. "Казанский клад".  
0.40 Ударная сила. "Стратегическая авиация".  
1.30, 3.05 "ЛИЗЗИ МАГУАЙЕР". Худ. фильм.  
3.30 "Правда о крокодилах".  
4.20 "Люди-невидимки". Док. фильм.



7.00 "Экхарт". Мультсериал.  
7.30, 22.05 Спортивное шоу "Безумства храбрых".  
8.00 "УБОЙНАЯ СИЛА". Сериал.  
9.00 "ДЖЕЙК ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА". Сериал.  
9.25 "Клуб путешественников".  
10.00 "Смехопанорама".  
10.30 "ФЛИРТ СО ЗВЕРЕМ". Худ. фильм.  
12.10 "ПОИНТ ПЛЕЗЕНТ". Сериал.  
13.00 "ДВЕ СУДЬБЫ. ГОЛУБАЯ КРОВЬ". Сериал.  
14.00 "Экхарт". Мультсериал.  
14.30 "ВЕСЕЛЕНЬКИЕ ДНИ". Сериал.  
15.00 "Смехопанорама".  
15.30 "Цивилизация".  
16.00, 23.20 "Папа Хемингуэй". 2-я серия.  
16.45 "СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА". Худ. фильм.  
18.30 "УБОЙНАЯ СИЛА". Сериал.  
19.30 "ДВЕ СУДЬБЫ. ГОЛУБАЯ КРОВЬ". Сериал.  
20.30 "АНТИТЕЛО". Худ. фильм.  
22.30 "ПОИНТ ПЛЕЗЕНТ". Сериал.  
0.05 "СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА". Худ. фильм.



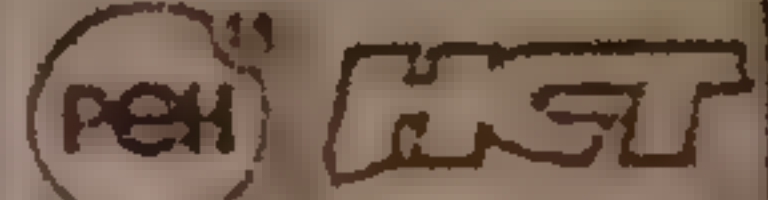
5.00 Доброе утро, Россия!  
\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 "Вести". Саратов.  
8.45 "Рузвельт. Война с олигархами". Док. фильм.  
9.45 Дежурная часть.  
10.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". Сериал.  
11.00 "Вести".  
\*11.30, 14.20, 17.20 "Вести". Саратов.  
11.50 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". Сериал.  
12.50 Ток-шоу "Частная жизнь".  
13.45 Дежурная часть.  
14.00 "Вести".  
14.40 "Суд идет".  
16.00 "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ". Сериал.  
16.40 Дежурная часть.  
17.00 "Вести".  
17.40 "ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ". Сериал.  
18.40 "ВОЛЧИЦА". Сериал.  
19.40 Дежурная часть.  
20.00 "Вести".  
\*20.45 "Вести". Саратов.  
21.05 Спокойной ночи, малыши!  
21.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". Сериал.  
23.15 "Покушение на Данаю". Док. фильм.  
\*0.15 "Вести +".  
0.35 "МОРЕ СЕЛТОНА". Х.ф.  
2.30 Дорожный патруль.



6.00 Победоносный голос.  
6.30 "ФОЛЬКСВАГЕН-ЖУК II". Худ. фильм.  
8.00 Российские мультфильмы.  
8.30 "КОМНАТА СМЕХА". Сериал.  
9.00 "ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН". Худ. фильм.  
11.00 "РОЖДЕННЫЙ ЧЕМПИОНОМ". Худ. фильм.  
13.00 Скетч-шоу.  
13.30 "Медицинское обозрение".  
14.00 "БЕЛОСНЕЖКА". Худ. фильм.  
16.00 "ГОРБАТАЯ ГОРА". Худ. фильм.  
18.30 Киномания.  
19.00 "ПОДКРЕПЛЕНИЕ". Боевик. В Сан-Франциско свирепствует банда террористов. Экстремисты обнагтели настолько, что собираются диктовать городу свою волю. В ролях: К.Иствуд, С.Дран.  
21.00 "ЭКСТРЕМАЛЫ". Худ. фильм.  
23.00, 2.00 "КЛИЕНТ ВСЕГДА МЕРТВ". Сериал.  
24.00 "ПИТОНЫ-2". Худ. фильм.  
3.00 "ЧИСЛА". Сериал.  
4.00 "СЕМЬЯ СОПРАНО". Сериал.  
5.00 Релакс.



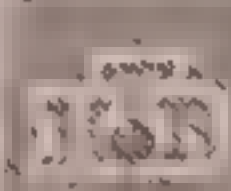
Профилактика.  
17.00 "Такие странные профессии". Познавательная-развлекательная программа.  
18.00 "Мир природы". "Открытки из прошлого".  
\*19.00 "Вести". Саратов.  
\*19.15 Автомаркет.  
\*19.30 Молодежная программа "Не взирая на лица...".  
\*19.45 Сертификат качества.  
\*20.00 "От Хопра до Иргиза". Информационно-консультационная служба села.  
\*20.10 Мультфильм.  
20.30 "Формула скорости".  
21.30 "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ". Сериал.  
22.30 "Такие странные профессии". Познавательная-развлекательная программа.  
23.30 "Морские охотники". Док. сериал.  
0.30 Телеигра "Вы - играй!"  
1.30 "Ночью можно".



6.00 Муз. канал.  
6.30 Мультфильмы.  
6.50 "Гаргулы". Мультсериал.  
7.15 "Тунималсы". Мультсериал.  
7.40 "Настоящее утро".  
8.25, 17.00, 21.00 "СОЛДАТЫ-7". Сериал.  
9.30, 12.30, 23.30 "24".  
10.00 "Час суда. Дела семейные".  
11.00 "Час суда".  
12.00 "Мой дом".  
12.15 Товары. Услуги. Кредиты.  
13.00, 0.50 "Деньги по вызову".  
14.00, 23.00, 0.15 "ДРУЗЬЯ". Сериал.  
15.00 "Гриффины". Мультсериал.  
15.30 "Ради смеха".  
16.00, 20.00 "ПАПЕНЬКИН СЫНОК". Сериал.  
18.00 "Званный ужин-2".  
19.00 "РЕАЦЕНТР: здоровье без лекарств".  
19.15 "Примавера".  
19.30 "Медицинский вестник".  
19.45 "НаСТОящие новости".  
22.00 "Канадский Росвелл". Док. фильм.  
24.00 "НаСТОящие новости".  
2.00 "МЕРСЕДЕС" УХОДИТ ОТ ПОГОНИ". Худ. фильм.  
3.30 "Военная тайна".  
4.15 Ночной муз. канал.  
4.35 "Голый повар".



6.30 "Евроныус".  
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.  
10.20 "В главной роли...".  
10.45, 17.15 "Человек и львы". Док. сериал.  
11.15 "АНАСТАСИЯ СЛУЦКАЯ". Худ. фильм.  
12.30 "УДАЛП". Мультсериал.  
13.10 "Тем временем".  
14.05 "Пятое измерение".  
14.35 "ТЕНИ ЗАБЫТЫХ ПРЕДКОВ". Художественный фильм.  
15.15 Мультфильмы.  
16.50 "СОБАКА ПО ИМЕНИ ДЖОНСОН". Сериал.



6.00 "Сегодня утром".  
9.05 "Наше все!"  
10.00 "Сегодня".  
10.20 "Чистосердечное признание".  
11.00 "ТАКСИСТКА-2". Сериал.  
11.55 Ток-шоу "Две правды".  
13.00 "Сегодня".  
13.30 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ". Сериал.  
14.30 "КАРУСЕЛЬ". Сериал.  
15.30 "Чрезвычайное происшествие".  
16.00 "Сегодня".  
16.25 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.  
18.30 "Чрезвычайное происшествие".



6.55 "Смешарики". Мультсериал.  
7.00 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
7.30, 20.00 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ". Сериал.  
8.00, 18.00 "ВСЕ СМЕШАЛОСЬ В ДОМЕ...". Сериал.  
9.00 Утро на ТТВ.  
9.30, 17.01 "ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ". Сериал.  
10.30 "ЛУНА ПОД ПРИЦЕЛОМ". Худ. фильм.  
12.30 "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ". Сериал.  
13.30 День на ТТВ.  
14.00 "Смешарики". Мультсериал.  
14.05 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.



6.45, 8.35, 19.30, 0.45 "Телеобъектив".  
7.00 "Глобальные новости".  
7.05 "Саратов: инструкция по применению".  
7.30 "Дикая семейка Торнберри". Мультсериал.  
7.55 "Новая жизнь Рокко". Мультсериал.  
8.20 Звезда на дороге.  
9.00 "ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА". Сериал.  
10.00 Ток-шоу "Запретная зона".  
11.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.  
12.00 "Даша-следопыт". Мультсериал.  
12.30 "Настоящие монстры". Мультсериал.



5.00 Футбол. Чемпионат Англии. "Челси" - "Арсенал".  
7.00 Вести-спорт.  
7.10 Спортивный календарь.  
7.15 Личный тренер.  
7.50 Бобслей. Кубок мира. Женщины.  
9.00 Вести-спорт.  
9.10 Спортивный календарь.  
9.15 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.  
11.10 Бобслей. Кубок мира. Мужчины. Двойки.  
12.25 Личный тренер.  
13.00 Вести-спорт.  
13.10 Спортивный календарь.  
13.15 "Красный сентябрь. 8:1". Док. фильм.



6.00 "Настроение".  
\*7.00 "Персональный счет".  
8.30, 21.15 "ГОРОДСКОЙ РОМАНС". Сериал.  
9.25 "МИЧМАН ПАНИН". Худ. фильм.  
11.20 "Первые среди равных". Док. фильм.  
11.30, 14.30, 17.30, 0.25 "Петровка, 38".  
11.45, 14.45, 20.50, 23.55 "События".  
12.00 "В центре внимания". "Как стать святым".  
12.35 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.  
13.50 "Деловая Москва".



11.15 "АНАСТАСИЯ СЛУЦКАЯ". Худ. фильм.  
 12.50 "КОАП". Мультсериал.  
 13.10 "Тем временем".  
 14.05 "Пятое измерение".  
 14.35 "ТЕНИ ЗАБЫТЫХ ПРЕДКОВ". Художественный фильм.  
 16.15 Мультфильмы.  
 16.50 "СОБАКА ПО ИМЕНИ СНОБЗ". Сериал.  
 17.35 "Порядок слов".  
 17.45 Полуденные сны.  
 18.10 Гала-концерт I открытого Международного конкурса оперных артистов Г.Вишневской.  
 19.00 "Ночной полет".  
 19.55, 1.55 "Плоды просвещения". "Планеты". "Твердая земля".  
 20.45 "Портреты на фоне музыки". Док. фильм.  
 21.50 "Борис Пастернак: раскованный голос". "Сестра моя - жизнь".  
 22.20 Ток-шоу "Апокриф".  
 23.00 "Кто мы?" "История, распятая в пространстве".  
 23.50 "ГРИПСХОЛЬМ". Худ. фильм.  
 1.30 "Pro memoria". "Отсветы".

11.55 Шоу "Две правды".  
 13.00 "Сегодня".  
 13.30 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ". Сериал.  
 14.30 "КАРУСЕЛЬ". Сериал.  
 15.30 "Чрезвычайное происшествие".  
 16.00 "Сегодня".  
 16.25 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.  
 18.30 "Чрезвычайное происшествие".  
 19.00 "Сегодня".  
 19.45 "ВРАЧЕБНАЯ ТАЙНА". Сериал.  
 20.50 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ". Сериал.  
 21.50 "Чрезвычайное происшествие".  
 22.00 "Сегодня".  
 22.40 "СЛЕПОЙ". Сериал.  
 23.45 "МОЛОДЫЕ И ЗЛЫЕ". Сериал.  
 0.45 Программа про автомобили "Top Gear".  
 1.20 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.  
 3.00 Криминальная Россия.  
 3.30 "Кома: это правда".  
 3.55 "КОСВЕННЫЕ УЛИКИ". Сериал.  
 5.35 "Чрезвычайное происшествие".

8.00, 18.00 "ВСЕ СМЕШАЛОСЬ В ДОМЕ...". Сериал.  
 9.00 Утро на ТТВ.  
 9.30, 17.01 "ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ". Сериал.  
 10.30 "ЛУНА ПОД ПРИЦЕЛОМ". Худ. фильм.  
 12.30 "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ". Сериал.  
 13.30 День на ТТВ.  
 14.00 "Смешарики". Мультсериал.  
 14.05 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
 14.30 "Оливер Твист". Мультсериал.  
 15.00, 16.00, 17.00 ТЕЛЕКОМ. Новости. Сей Час.  
 15.01 "Соник Икс". Мультсериал.  
 15.30 "Что новенького, Скуби Ду?". Мультсериал.  
 16.01 "КОМИССАР РЕКС". Сериал.  
 19.00, 21.00 "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?". Сериал.  
 19.30 Вечер на ТТВ.  
 20.30, 23.30 "ПАПА НА ВСЕ РУКИ". Сериал.  
 НЕ ЗАБУДЬ ПОСМОТРЕТЬ!  
 21.30 "ПОСПЕШНОЕ БЕГСТВО". Худ. фильм.  
 24.00 Ночь на ТТВ.  
 0.30 "Детали".

7.30 "Дикая семейка Торнберри". Мультсериал.  
 7.55 "Новая жизнь Рокко". Мультсериал.  
 8.20 Звезда на дороге.  
 9.00 "ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА". Сериал.  
 10.00 Ток-шоу "Запретная зона". Сериал.  
 11.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.  
 12.00 "Даша-следопыт". Мультсериал.  
 12.30 "Настоящие монстры". Мультсериал.  
 13.00 "Эй, Арнольд!". Мультсериал.  
 13.30, 19.00 "Такси".  
 14.05 "Деньги на проводе".  
 14.20 "ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ". Худ. фильм.  
 17.00, 21.00 Реалити-шоу "Дом-2. Про любовь".  
 18.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.  
 20.00 "Голые стены".  
 22.00 "БЛИЗНЕЦЫ-ВАМПИРЫ". Худ. фильм.  
 0.15 Реалити-шоу "Дом-2. После заката".  
 1.20 "Наши песни".  
 1.40 "Ночные игры".

7.15 Личный тренер.  
 7.50 Бобслей. Кубок мира. Женщины.  
 9.00 Вести-спорт.  
 9.10 Спортивный календарь.  
 9.15 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.  
 11.10 Бобслей. Кубок мира. Мужчины. Двойки.  
 12.25 Личный тренер.  
 13.00 Вести-спорт.  
 13.10 Спортивный календарь.  
 13.15 "Красный сентябрь. 8:1". Док. фильм.  
 14.25 Футбол. Чемпионат Англии. "Шеффилд Юнайтед" - "Астон Вилла".  
 16.35 Вести-спорт.  
 16.45 Биатлон. Кубок мира.  
 21.50 Вести-спорт.  
 22.00 "Красный сентябрь. 8:1". Док. фильм.  
 23.10 Легкая атлетика. Кросс. Чемпионат Европы.  
 0.10 Вести-спорт.  
 0.20 Легкая атлетика. Кросс. Чемпионат Европы.  
 1.20 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. Итоги года.  
 2.25 Дзюдо. Чемпионат Европы в абсолютной весовой категории.  
 3.40 Футбол. Обзор матчей чемпионата Англии.

11.20 "Первые среди равных". Док. фильм.  
 11.30, 14.30, 17.30, 0.25 "Петровка, 38".  
 11.45, 14.45, 20.50, 23.55 События.  
 12.00 "В центре внимания". "Как стать святым".  
 12.35 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.  
 13.50 "Деловая Москва".  
 14.25, 17.25, 23.15 "Битва за Москву".  
 \*15.00, 19.00 События. Саратов.  
 \*15.15 "Рыболов".  
 15.30 "РУССКОЕ ЛЕКАРСТВО". Сериал.  
 16.30 Новое "Времечко".  
 17.45 "СТРАСТИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ-2". Сериал.  
 \*19.35 "Стандарт качества".  
 19.50 "Лицом к городу".  
 22.10 "РУССКОЕ ЛЕКАРСТВО". Сериал.  
 23.20 "В центре внимания". "Осторожно: Антифа".  
 0.40 "ШЕСТОЕ ЧУВСТВО". Худ. фильм.  
 2.50 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.  
 3.55 "ПО ЗАКОНУ". Сериал.  
 5.30 Мультфильмы.

## ВАШ ВЫБОР

**Поволжский филиал**  
 Российского Государственного Открытого  
 Технического Университета Путей Сообщения

**объявляет набор слушателей  
 на подготовительное отделение и курсы**

Сроки обучения - 3 и 6 месяцев (по заочной и вечерней формам обучения).  
 Прием документов ежедневно с 9.00 до 17.00, в субботу - с 9.00 до 14.00.

Ждем вас по адресу: г. Саратов, ул. Астраханская, 1А.  
 Тел. 41-73-30 [www.pfrgofups.ru](http://www.pfrgofups.ru)

Лицензия А № 163563, рег. № 5456 от 01.11.05, выд. ОС по надзору в сфере образования и науки

**Хвалынский Гостиничный комплекс "РИВЬЕРА"**

♦ Комфортабельные номера со всеми удобствами  
 и кондиционером ♦ отличное питание ♦ собственный  
 залитый каток ♦ расположен рядом с горнолыжным курортом

**В будние дни скидка до 25%**

Тел.: 46-20-80, 8-927-107-70-76.

Рег. 10364004107585  
 выд. 08.12.2003 г.  
 МРИ МНС 3 по Сар. обл.

## Саратовская редакция еженедельника "Аргументы и факты" примет на работу менеджера по рекламе.

Оплата: зарплата плюс процент от продаж.  
 Требования: желание работать, целеустремленность, ответственность, коммуникабельность.  
 Собеседование с кандидатами проводится ежедневно с 15.00 до 17.00 по адресу: Саратов, ул. Волжская, 28, изд-во "Слово", 11-й этаж, комн. № 3. Тел. 28-51-30.

## Центр языка и культуры "СЛОВО" Обучение с увлечением Детское отделение "Словечко" проводит набор детей с 2,5 лет на 2006-2007 учебный год:

психолого-математический тренинг  
 культура речи  
 английский язык  
 эйдетика  
 музыка, рисование  
 консультации психолога, логопеда, сурдопедагога, дефектолога  
 английский язык и эйдетика для школьников

Адрес: ул. Зарубина, 24. Тел.: 27-14-07, 27-14-40, 51-14-37.

Лицензия: А 158842, рег. № 447 выд. МО и науки прав. Сар. обл. 16 октября 2004 г.

[WWW.SARATOV.AIF.RU](http://WWW.SARATOV.AIF.RU)

**Реклама**  
 в региональном издании  
 еженедельника  
**АРГУМЕНТЫ  
 И ФАКТЫ**

**Тел. 23-05-50**  
**факс 28-51-30**

"Аргументы и факты - Саратов" № 49, 2005 г.



# Правила хорошего ДОМО

## ДОМО

техника ярких впечатлений

Вся наша жизнь — открытия. Мы открываем для себя людей, знания, новые города, а также новые перспективы и возможности. Мы делаем это не только из любопытства или в поиске ярких впечатлений: без этого невозможно движение вперед. И в этом смысле появление в Саратове крупнейшей российской региональной торговой сети ДОМО, первый магазин которой распахнет свои двери 15 декабря на ул. Зарубина, 150, обещает стать настоящим открытием. Дело в том, что именно ДОМО предлагает своим покупателям множество уникальных продуктов и программ.

Во-первых, торговая компания ДОМО первой в России ввела в качестве постоянно действующей услуги беспроцентную рассрочку на технику. Теперь покупку большинства товаров в ДОМО можно оформить в рассрочку на срок от 3 до 15 месяцев. Причем размер первоначального взноса покупатель определяет самостоятельно.

Во-вторых, сеть ДОМО первой в России внедрила безотказную рассрочку для пенсионеров и бюджетников — людей, которые чаще других получают от банков отказы в кредитовании.

В-третьих, дисконтная программа ДОМО до сих пор не имеет аналогов на просторах нашей страны. «Карта на счастье» оснащена микрочипом, который содержит всю историю покупок ее обладателя. Зачем?

Затем, что карта является накопительной, скидка по ней может достичь 12%. А это, согласитесь, немало. К тому же увеличивать свою скидку можно с помощью родственников, друзей и коллег — карта не именная, так что счастьем можно поделиться.

Кроме того, для магазинов ДОМО характерны доступные цены, эксклюзивные новинки, бесплатная доставка техники, обмен без проблем, самая длительная гарантия на технику, достигающая в отдельных случаях 8 лет, профессиональные консультации по выбору техники. Все это уже завоевало любовь покупателей в 15 регионах России, где уже давно работает ДОМО.

Однако в компании не останавливаются на достигнутом. Действовать на опережение — вот главное правило ДОМО,



которое позволило компании пережить дефолт в 1998-м, обеспечить поступательное развитие и выйти в «высшую лигу» бизнеса. В феврале 2005 года торговая компания ДОМО победила в конкурсе «Компания года. Бизнес-итоги 2005» за создание крупнейшей в России региональной сети по торговле бытовой техникой и электроникой. А уже в ноябре 2006 года — новая победа. В столице ПФО, Нижнем Новгороде, ДОМО вручили приз за победу в региональном туре национального конкурса «Брэнд года/EFFIE 2006».

А ДОМО все стремится к совершенству. Первый саратовский гипермаркет компания открывает уже в соответствии со

своими новыми стандартами. Заявив в октябре этого года о начале ребрендинга, компания стала преобразовывать свои магазины с тем, чтобы они стали еще красивее, удобнее и современнее. В этом ей помогли лучшие западные и российские специалисты. И теперь саратовцы смогут оценить новый гипермаркет ДОМО, чья работа построена в соответствии с западными стандартами.

Но главное даже не это. Жизнь показывает, что сейчас одной красоты магазина и доступной цены для удовлетворения покупателя недостаточно. И поставив на качество сервиса и услуг, ДОМО снова сыграла на опережение. Пройдя

«огонь и воду» рынков и дискаунтеров, российский потребитель, что называется, «созрел». Люди все больше понимают важность сервисных услуг и убеждаются в том, что зачастую низкая цена может быть либо признаком некачественной продукции, изготовленной из дешевых материалов и комплекующих с помощью дешевой рабочей силы, либо продукции, которая попала на рынки России незаконным путем. Еще один вариант — низкая цена формируется за счет экономии на сервисе. Значит, она не исчерпает всех затрат на товар. Придется платить за доставку, установку, потом за ремонт, за время, потраченное на починку. А как оценить испорченное настроение и трату нервных клеток? Нарождающийся российский средний класс не согласен мириться с хамским обслуживанием и сервисом уровня «ниже некуда».

Что касается ценовой политики ДОМО, то очень показательным является еще одно правило компании, которое гласит: «найди дешевле, вернем 200% разницы». Это правило на корню пресекает разговоры о том, что при качественном сервисе доступных цен не может быть. Не верите? Попробуйте отыскать в других магазинах отличный немецкий двухкамерный холодильник Bosch KGV 33N00 с системой поэтажного холода за 14 999 руб., модный жидкокристаллический телевизор Samsung LE-32 S71 В с диагональю 81 см за 29 999 руб. или мультимедийный DVD-плеер ZZX 827 за 799 руб.

Елена ДАНИЛОВА

ВАШ СТИЛЬ

СВЯЗЬ

спортмастер



нашей страны. Кар...  
стве" оснащена микрочипом,  
который содержит всю историю  
покупок ее обладателя. Зачем?

навливаются на достигнутом.  
Действовать на опережение -  
вот главное правило DOMO.

пер...  
ский гипермаркет компания от-  
крывает уже в соответствии со

са и услуг, DOMO сна...  
рала на опережение. Пройдя  
**СВЯЗЬ**

Елена ДАНИЛОВА

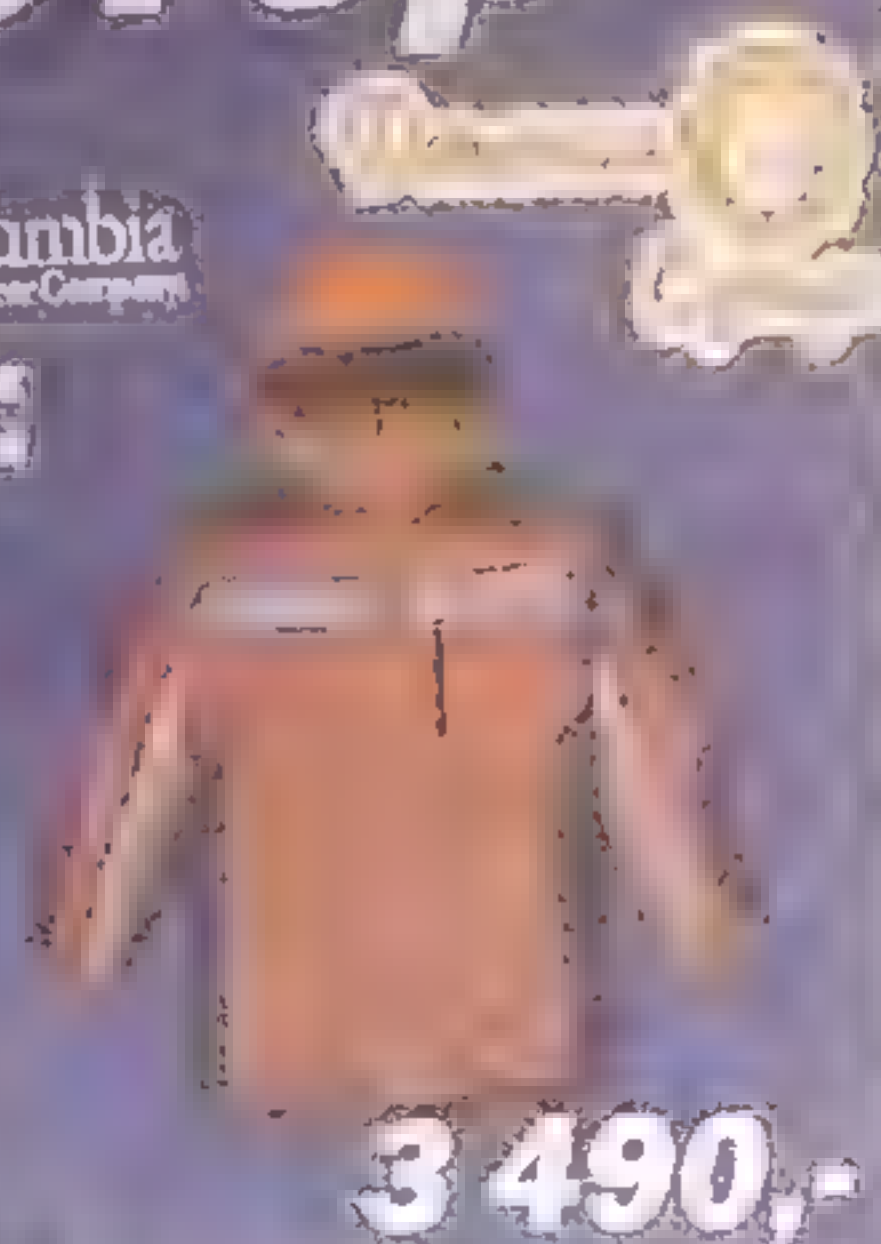
**ВАШ СТИЛЬ**

**спортмастер**



Columbia  
Sportswear Company

Пуховик  
детский



**3 490,-**

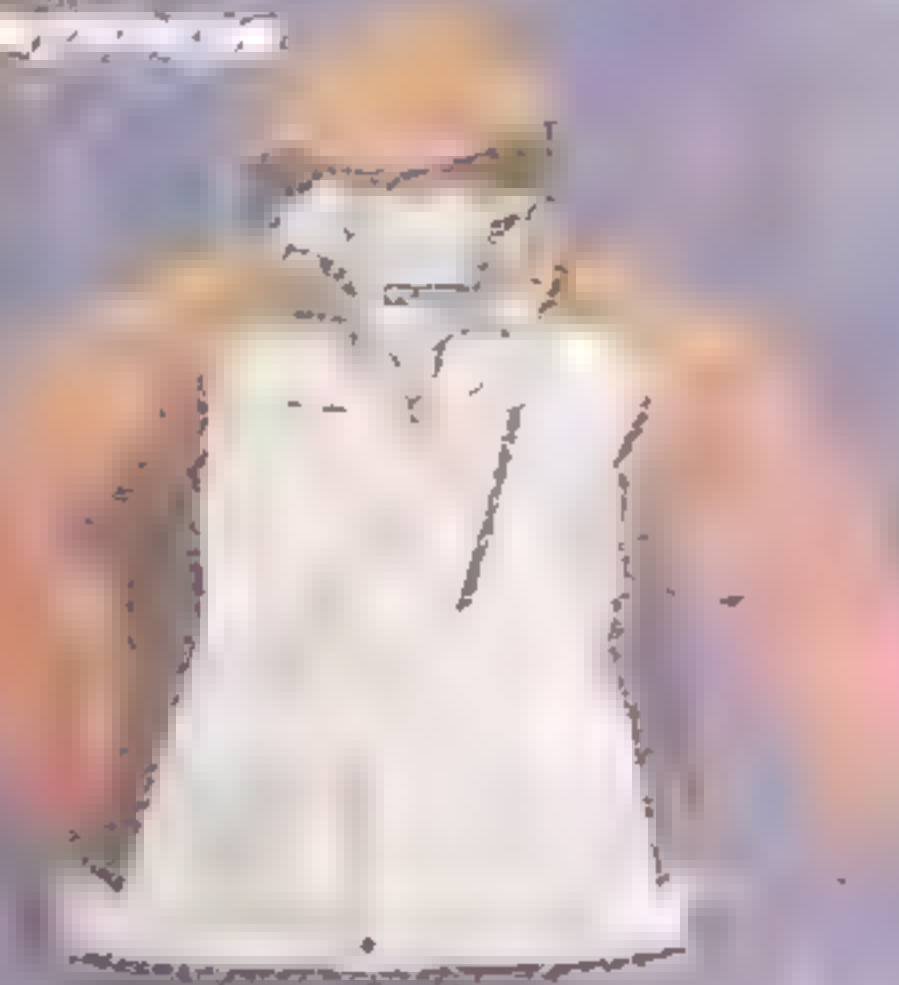
Columbia

Длиннорукавный  
пуховик



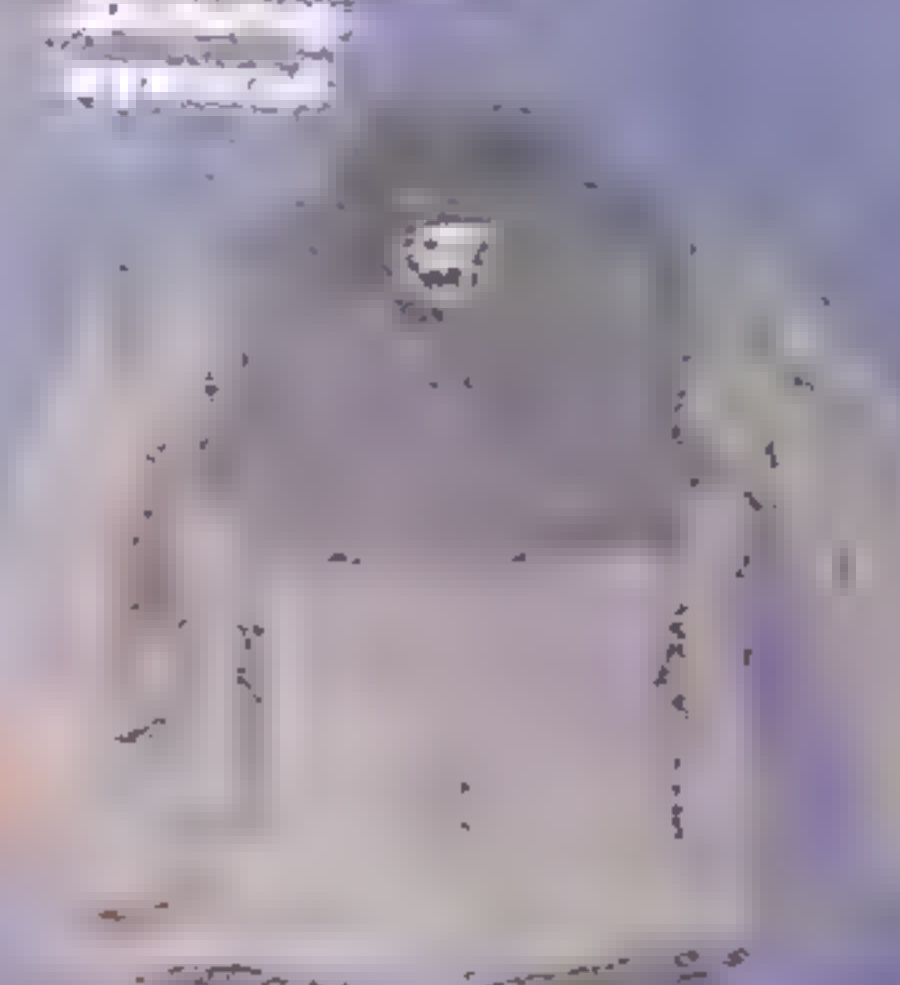
**1 350,-**

Columbia  
Куртка  
детская



**4 890,-**

Columbia  
Длиннорукавный  
пуховик



**2 550,-**

Columbia  
Куртка  
женская



**6 990,-**

**Эмоции в подарок!**

Чернышевского, 94 ☎ 20 77 20

[WWW.SARATOV.AIF.RU](http://WWW.SARATOV.AIF.RU)

и факты - Саратов № 49, 2006 г.

**РЕНЕТ КОМ 100**

**РЕНЕТ КОМ 250**

**РЕНЕТ КОМ 500**



**НЕКОТОРАЯ ПОЖИРАЕТ ВАШИ ДЕНЬГИ?**

**НОВЫЕ ТАРИФЫ НА КАРТАХ «ЗВОНИТЕ ДЕШЕВЛЕ!»**

Москва	от 1,8 руб.	Украина	от 6 руб.
Санкт-Петербург	от 2,4 руб.	Казахстан	от 6,63 руб.
Самара	2,5 руб.	США	от 3,5 руб.
Азербайджан	от 7,56 руб.	Германия	от 3,31 руб.
Армения, Ереван	от 6 руб.	Израиль	от 4,7 руб.

**справочная служба:**  
**450-450**

Материалы публикуются на правах рекламы.



**DOMO**

АНТИКОСМИЧЕСКИЙ  
ПРОПАГАНДА

1. The first part of the document is a list of names and titles, including "The Hon. Mr. Justice" and "The Hon. Mr. Justice".

**UOMO**

«ВСЕРОССИЙСКИЙ  
вклад для каждого»

10/27/99 08:25:00

1998

СТРОИТЕЛЬСТВО

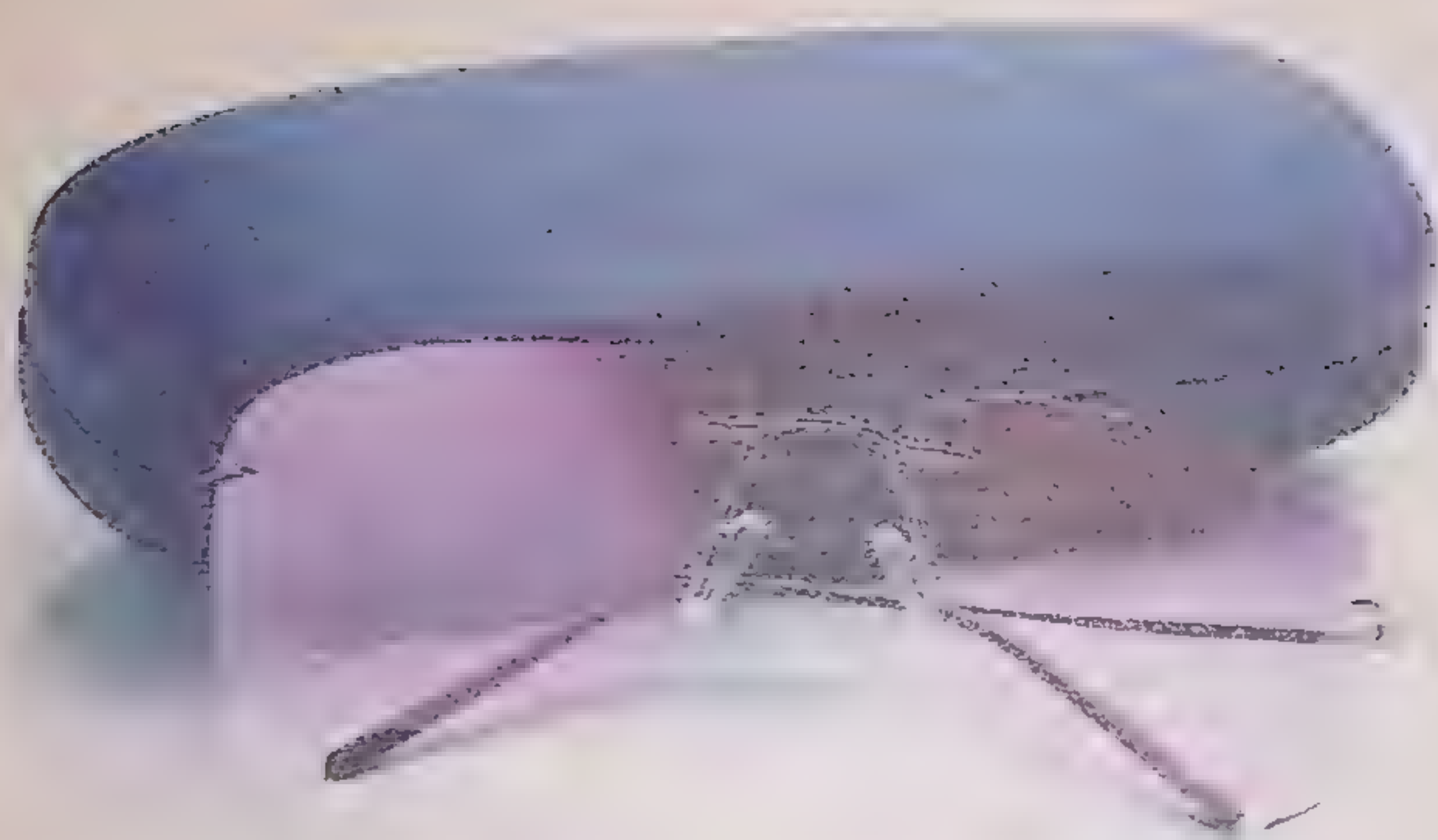
100

[illegible]

Срочные анализы МДМ Консультации



Когда Ваши деньги на хорошем счету,  
Вы можете себе позволить розовые очки



## Срочные вклады МДМ-Банка

Жизненный оптимизм — это не просто слово. Это позиция, основанная на гарантиях и уверенности. Когда Ваши сбережения на хорошем счету в надежном банке, Вы уверены в завтрашнем дне и можете позволить себе смотреть на мир сквозь розовые очки.

Узнайте больше по телефону: **(8452) 52-41-18, 52-40-01**



**(8452) 52-41-18, 52-40-01**  
[www.mdmbank.ru](http://www.mdmbank.ru)





# «ВСЕРОССИЙСКИЙ» вклад для каждого



- Высокая процентная ставка — до 9,2% годовых в рублях
- Доступная сумма вклада — от 10 000 рублей
- Оптимальный срок вклада — от 181 дня до 1,5 лет
- Ежемесячное начисление процентов, которые Вы можете снять или причислить к сумме вклада.
- Пополнение вклада в любой момент (в сумме не менее 1 500 рублей)

Открывая вклад «Всероссийский», Вы можете воспользоваться пакетом банковских услуг «УДОБНЫЙ» и открыть международную кредитную карту с льготным периодом кредитования до 50 дней. Комиссия за первый год обслуживания карты не взимается

Генеральная лицензия Банка России № 2748 от 14.10.2004 г.

РЕКЛАМА

Самое выгодное предложение от ММБ — вклад «Всероссийский» с ежемесячным начислением процентов и возможностью пополнения в любой момент.

ММБ — это надежность и безопасность. Мы предлагаем вам лучшие условия сотрудничества.

ММБ — это ваш выбор. Мы предлагаем вам лучшие условия сотрудничества.

**Банк Москвы**

НАМ ВЫГОДНО ДОВЕРЯТЬ

# ЗИМНЯЯ СКАЗКА

в Волгоинвестбанке

## Открой вклад и выиграй приз!

Выиграй ваучер или сертификат на поезд на Мальдивы, открыв или пролонгировав любой вклад в Волгоинвестбанке на сумму от 100 000 рублей или 5 000 долларов или евро. Сроки от 181 дня.

Поздравительный приз: каждому участнику акции — сертификат на бесплатное открытие дебетовой карты Cirrus Maestro либо Visa Electron или льготные условия кредитной карты Visa Classic либо MasterCard Standard.

Подробнее об акции — на сайте [www.vibank.ru](http://www.vibank.ru) и в любом из отделений Волгоинвестбанка.

Срок проведения акции с 19 октября по 3 декабря 2006 года.

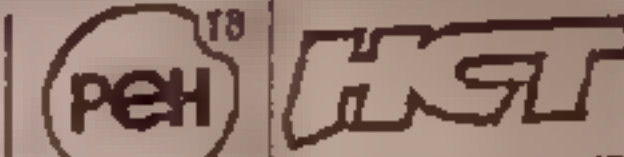
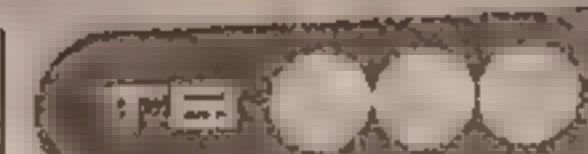
**ВОЛГОИНВЕСТБАНК**  
БАНКОВСКАЯ ГРУППА УРАЛСИБ

Новоузенская, 11/13, тел. 20-99-99  
Комсомольская, 27, тел. 23-53-13  
Вольская, 70, тел. 27-72-41

**УРАЛСИБ**  
УРАЛСИБ БАНК

[www.uralsib.ru](http://www.uralsib.ru)





5.00 Новости.  
5.05 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.20 "Малахов +".  
10.20 "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ". Сериал.  
11.20 "Понять. Простить".  
12.00 Новости.  
12.20 "Лолита. Без комплексов".  
13.20 "ДЕТЕКТИВЫ". Сериал.  
14.00 Другие новости.  
14.30 "Контрольная закупка".  
15.00 Новости.  
15.20 Вне закона. "Серая мышь".  
16.00 "ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ". Сериал.  
17.00 "Федеральный судья".  
18.00 Новости.  
18.20 "ПЯТЬ МИНУТ ДО МЕТРО". Сериал.  
19.10 "Пусть говорят".  
20.00 "СЕСТРЫ ПО КРОВИ". Сериал.  
21.00 "Время".  
21.30 "ВЕПРЬ". Сериал.  
22.30 "Брежнев". 3-я серия.  
23.30 Новости.  
23.50 "Судите сами".  
0.50 "НАБЕРЕЖНАЯ ОРФЕВР, 36". Худ. фильм.  
3.00 Новости.  
3.05 "ГОРОД ПРОКЛЯТЫХ". Худ. фильм.

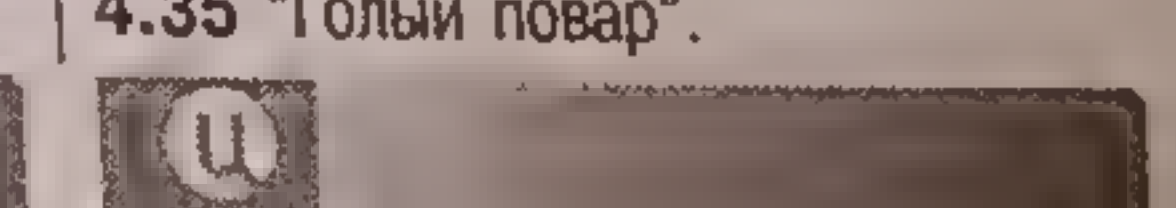
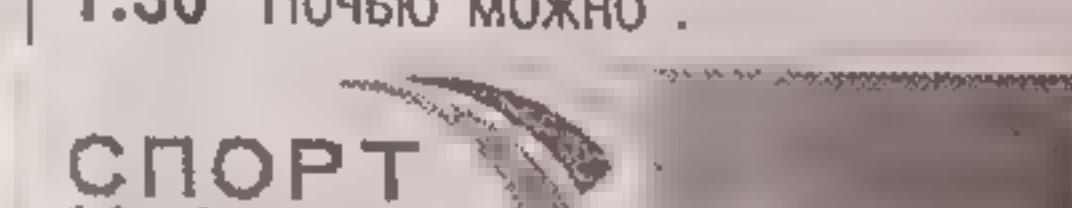
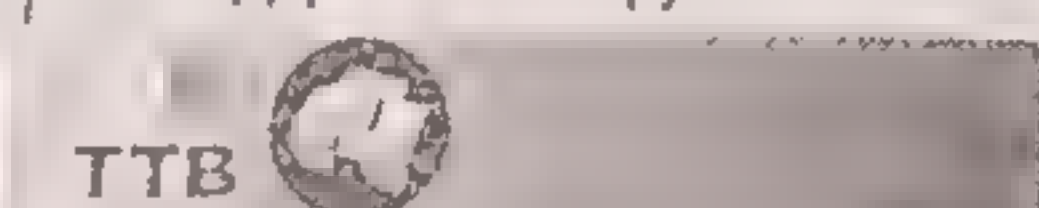
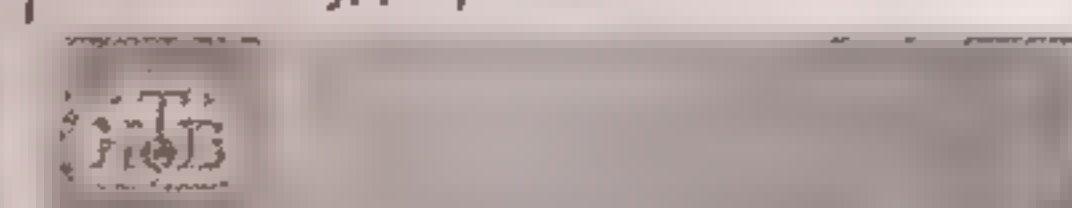
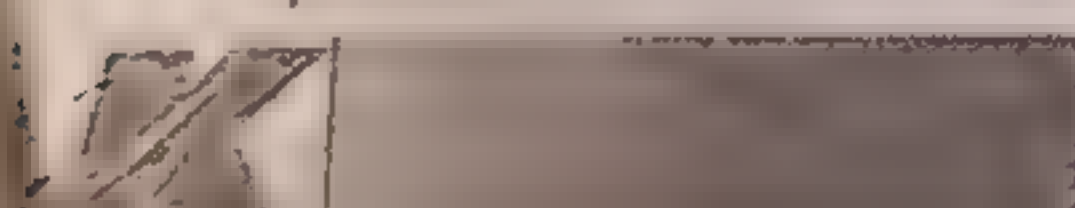
7.00 "Экхарт". Мультсериал.  
7.30 Спортивное шоу "Безумства храбрых".  
8.00 "УБОЙНАЯ СИЛА". Сериал.  
9.00 "ДЖЕЙК ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА". Сериал.  
9.25 "Клуб путешественников".  
10.00 "Смехопанорама".  
10.30 "АНТИТЕЛО". Худ. фильм.  
12.10 "ПОИНТ ПЛЕЗЕНТ". Сериал.  
13.00 "ДВЕ СУДЬБЫ. ГОЛУБАЯ КРОВЬ". Сериал.  
14.00 "Экхарт". Мультсериал.  
14.30 "ВЕСЕЛЕНЬКИЕ ДНИ". Сериал.  
15.00 "Смехопанорама".  
15.30 "Цивилизация".  
16.00 А.Миронов, М.Неелова, З.Шарко, Е.Дурова в художественном фильме "ФАНТАЗИИ ФАРЯТЬЕВА".  
18.30 "УБОЙНАЯ СИЛА". Сериал.  
19.30 "ДВЕ СУДЬБЫ. ГОЛУБАЯ КРОВЬ". Сериал.  
20.30 "БУЧ И САНДЭНС: РАННИЕ ДНИ". Худ. фильм.  
22.30 "ПОИНТ ПЛЕЗЕНТ". Сериал.  
23.20 "ФАНТАЗИИ ФАРЯТЬЕВА". Худ. фильм.

5.00 Доброе утро, Россия!  
\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 "Вести". Саратов.  
8.45 "Рузвельт. Править миром". Док. фильм.  
9.45, 13.45, 16.40, 19.40 Дежурная часть.  
10.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". Сериал.  
11.00 "Вести".  
\*11.30, 14.20, 17.20 "Вести". Саратов.  
11.50 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". Сериал.  
12.50 Ток-шоу "Частная жизнь".  
14.00 "Вести".  
14.40 "Суд идет".  
16.00 "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ". Сериал.  
17.00 "Вести".  
17.40 "ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ". Сериал.  
18.40 "ВОЛЧИЦА". Сериал.  
20.00 "Вести".  
\*20.45 "Вести". Саратов.  
21.05 Спокойной ночи, малыши!  
21.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". Сериал.  
23.15 "Юнкера. Последние рыцари империи". Док. фильм.  
\*0.15 "Вести +".  
0.35 "УБИЙСТВО СВИДЕТЕЛЯ". Худ. фильм.  
2.05 Дорожный патруль.

6.00 Победоносный голос.  
6.30 "АКАДЕМИЯ РАШМОР". Худ. фильм.  
8.00 Российские мультфильмы.  
8.30 "КОМНАТА СМЕХА". Сериал.  
9.00 "НОВОКАИН". Худ. фильм.  
11.00 "ДВОЕ У МОРЯ". Худ. фильм.  
13.00 Скetch-шоу.  
13.30 Дело техники.  
14.00 "ГОРОДСКОЙ РОМАНС". Худ. фильм.  
16.00 "ПОМНИ МЕНЯ". Худ. фильм.  
18.30 Киномания.  
19.00 "ВЫСШАЯ СИЛА". Боевик. Волна убийств криминальных авторитетов, избежавших судебного наказания, потрясла преступный мир. Им воздается по справедливости, которую одобрил бы полицейский Гарри Кэллэхэн. В ролях: К.Иствуд, М.Эйвери.  
21.30 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПРИНЦА ФЛОРИЗЕЛЯ". Худ. фильм. 1-я серия.  
23.00, 2.00 "КЛИЕНТ ВСЕГДА МЕРТВ". Сериал.  
24.00 "ГРЯЗНЫЙ ГАРРИ". Худ. фильм.  
3.00 "ОПРАВДАТЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ". Худ. фильм.  
5.00 Релакс.

8.00, 20.30 "Формула скорости".  
9.00 "Затерянные миры". "Вуду". Док. сериал.  
10.00 "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ". Сериал.  
11.00, 23.30 "Морские охотники". Док. сериал.  
12.00 "Новости высоких технологий".  
12.30 "Планета Vision представляет...".  
13.30 "Мир природы". "Открытки из прошлого".  
14.30 "Телемышка".  
15.00 "Новости высоких технологий".  
15.30 "Затерянные миры". "Предшественники инков". Док. сериал.  
16.30 "На грани возможного".  
17.00 "Такие странные профессии".  
18.00 "Мир природы". "Обитатели моря".  
\*19.00 "Вести". Саратов.  
\*19.15 Автомаркет.  
\*19.25 Спрос.  
\*19.50 Движения души.  
\*20.05 Экономические новости.  
\*20.20 Мультфильм.  
21.30 "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ". Сериал.  
22.30 "Такие странные профессии".  
0.30 Телеигра "Вы - играй!"  
1.30 "Ночью можно".

6.00 Муз. канал.  
6.30 Мультфильм.  
6.50 "Гаргульи". Мультсериал.  
7.15 "Тунималсы". Мультсериал.  
7.40 "Настоящее утро".  
8.25 "СОЛДАТЫ-7". Сериал.  
9.30, 12.30, 23.30 "24".  
10.00 "Час суда. Дела семейные".  
11.00 "Час суда".  
12.00 "Точка зрения Жириновского".  
12.10 "Медицинский вестник".  
13.00, 0.50 "Деньги по вызову".  
14.00, 23.00, 0.15 "ДРУЗЬЯ". Сериал.  
15.00 "Гриффины". Мультсериал.  
15.30 "Ради смеха".  
16.00, 20.00 "ПАПЕНЬКИН СЫНОК". Сериал.  
17.00 "СОЛДАТЫ-7". Сериал.  
18.00 "Званный ужин-2".  
19.00 "Где ты, мама?".  
19.20 "Ювента-клуб".  
19.30 Товары. Услуги. Кредиты.  
19.45 "НаСТоящие новости".  
21.00 "СОЛДАТЫ-7". Сериал.  
22.00 "Схема смеха".  
24.00 "НаСТоящие новости".  
2.00 "ФИЛАДЕЛЬФИЙСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ". Худ. фильм.  
3.50 "Криминальное чтиво". "Любовь зла".  
4.35 "Голый повар".



6.30 "Евроныс".  
18.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.  
19.20 "В главной роли...".  
19.45, 17.15 "Человек и львы". Док. сериал.  
11.15 "ИВАНОВ КАТЕР". Худ. фильм.  
12.55 "ИВАП". Мультсериал.  
13.15 Ток-шоу "Апокриф".  
13.55 "Иван Габрилович. Автопортрет в мемуарах".  
14.30 "ЛЮБИТЬ". Худ. фильм.  
15.45 "Летопись".  
16.15 "Летопись".  
16.55 "Летопись".  
17.15 "Летопись".  
17.55 "Летопись".  
18.15 "Летопись".  
18.55 "Летопись".  
19.15 "Летопись".  
19.55 "Летопись".

6.00 "Сегодня утром".  
9.05 "Наше все!".  
10.00 "Сегодня".  
10.25 "Особо опасен!".  
11.00 "ТАКСИСТКА-2". Сериал.  
11.55 Ток-шоу "Две правды".  
13.00 "Сегодня".  
13.30 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ". Сериал.  
14.30 "КАРУСЕЛЬ". Сериал.  
15.30 "Чрезвычайное происшествие".  
16.00 "Сегодня".  
16.25 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.  
18.30 "Чрезвычайное происшествие".  
19.00 "Сегодня".

6.55 "Смешарики". Мультсериал.  
7.00 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
7.30, 20.00 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ няня". Сериал.  
8.00, 18.00 "ВСЕ СМЕШАЛОСЬ В ДОМЕ...". Сериал.  
9.00 Утро на ТТВ.  
9.30, 17.01 "ТАЙНЫ СМОЛВЛЯ". Сериал.  
10.30 "РАЗГАДКА". Худ. фильм.  
12.30 "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ". Сериал.  
13.30 День на ТТВ.  
14.00 "Смешарики". Мультсериал.  
14.05 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
14.30 "Оливер Твист". Мультсериал.

6.45, 8.30, 19.30, 0.15 "Телеобъектив".  
7.00 "Глобальные новости".  
7.05 "Ракетная мощь". Мультсериал.  
7.30 "Дикая семейка Торнберри". Мультсериал.  
7.55 "Новая жизнь Рокко". Мультсериал.  
8.20, 0.50 "Наши песни".  
9.00 "ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА". Сериал.  
10.00 "Голые стены".  
11.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.  
12.00 "Даша-следопыт". Мультсериал.  
12.30 "Настоящие монстры". Мультсериал.

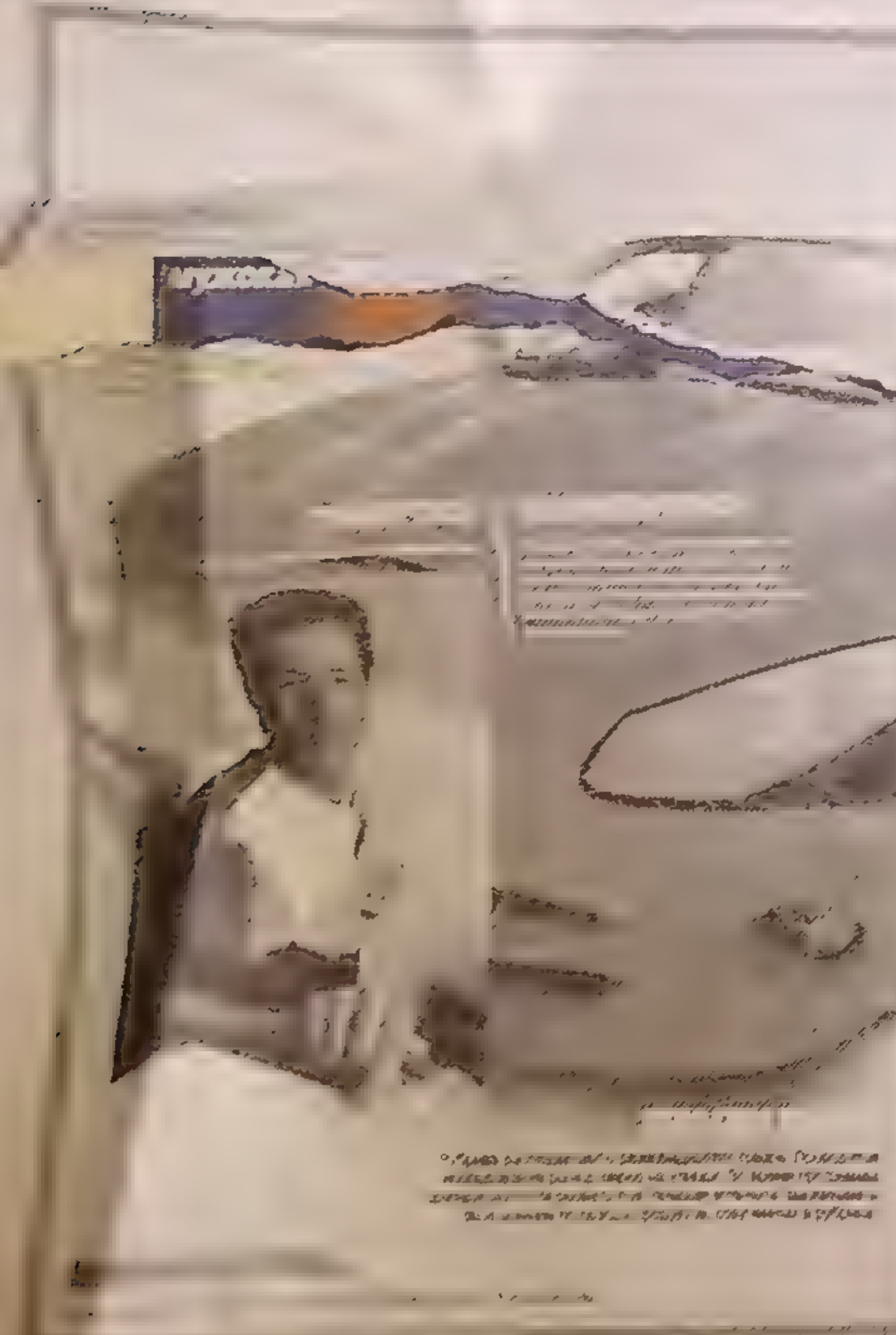
4.50 Футбол. Чемпионат Англии. "Шеффилд Юнайтед" - "Астон Вилла".  
7.00, 9.00, 13.00, 15.55, 19.45, 0.15 Вести-спорт.  
7.10 Спортивный календарь.  
7.15 Личный тренер.  
7.45 Бобслей. Кубок мира. Мужчины. Четверки.  
9.10 Спортивный календарь.  
9.15 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.  
11.10 "Сборная России". И.Громова и И.Гончаров.  
11.50 "Рыбалка".  
12.25 Личный тренер.  
13.10 Спортивный календарь.  
13.15 "Летопись спорта". Клуб "30-"

6.00 "Настроение".  
\*7.00 "Рыболов".  
\*7.20 "Стандарт качества".  
8.30, 21.15 "ГОРОДСКОЙ РОМАНС". Сериал.  
9.25, 14.25, 17.25, 23.15 "Битва за Москву".  
9.30 "ЛЮДИ НА МОСТУ". Худ. фильм.  
11.30, 14.30, 17.30, 0.25 "Петровка, 38".  
11.45, 14.45, 20.45, 23.55 События.  
12.00 "В центре внимания". "Осторожно: Антифа".  
12.35 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.  
13.50 "Деловая Москва".



- 13.10 "Ох-шоу "Апокриф".  
13.50 Алексей Габрилович. Авто-портрет в мемуарах".  
14.35 "ЛЮБИТЬ". Худ. фильм.  
15.45 "Театральная летопись".  
16.15 Мультфильмы.  
16.50 "СОБАКА ПО ИМЕНИ СНОБЗ". Сериал.  
17.40 "Порядок слов".  
17.45 "Петербург: время и место".  
18.15 Собрание исполнений. Играет Российский национальный оркестр.  
19.00 "Ночной полет".  
19.55, 1.55 "Плоды просвещения". "Планеты".  
20.50 Иностранное дело.  
21.30 "Борис Пастернак: раскованный голос".  
22.00 "Современники века". "Горе уму, или Эйзенштейн и Мейерхольд: двойной портрет в интерьере эпохи".  
23.00 "Атланты. В поисках истины".  
23.50 "ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ". Худ. фильм.  
1.25 "Медная бабушка". Док. фильм.
- 14.30 "КАРУСЕЛЬ". Сериал.  
15.30 "Чрезвычайное происшествие".  
16.00 "Сегодня".  
16.25 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.  
18.30 "Чрезвычайное происшествие".  
19.00 "Сегодня".  
19.45 "ВРАЧЕБНАЯ ТАЙНА". Сериал.  
20.50 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ". Сериал.  
21.50 "Чрезвычайное происшествие".  
22.00 "Сегодня".  
22.40 "МОЛОДЫЕ И ЗЛЫЕ". Сериал.  
0.45 "Все сразу!"  
1.15 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.  
3.00 Криминальная Россия.  
3.30 "Кома: это правда".  
3.55 Сергей Маковецкий, Светлана Рябова, Сергей Никоненко, Сергей Чонишвили в сериале "КОСВЕННЫЕ УЛИКИ".  
5.35 "Чрезвычайное происшествие".
- 9.30, 17.01 "ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ". Сериал.  
10.30 "РАЗГАДКА". Худ. фильм.  
12.30 "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ". Сериал.  
13.30 День на ТТВ.  
14.00 "Смешарики". Мультсериал.  
14.05 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
14.30 "Оливер Твист". Мультсериал.  
15.00, 16.00, 17.00 ТЕЛЕКОМ. Новости. Сей Час.  
15.01 "Соник Икс". Мультсериал.  
15.30 "Что новенького, Скуби Ду?". Мультсериал.  
16.01 "КОМИССАР РЕКС". Сериал.  
19.00, 21.00 "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?". Сериал.  
19.30 Вечер на ТТВ.  
НЕ ЗАБУДЬ ПОСМОТРЕТЬ!  
20.30, 23.30 "ПАПА НА ВСЕ РУКИ". Сериал.  
21.30 "ВНЕ ВРЕМЕНИ". Худ. фильм.  
24.00 Ночь на ТТВ.  
0.30 "Детали".
- 8.20, 0.50 "Наши песни".  
9.00 "ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА". Сериал.  
10.00 "Голые стены".  
11.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.  
12.00 "Даша-следопыт". Мультсериал.  
12.30 "Настоящие монстры". Мультсериал.  
13.00 "Эй, Арнольд!". Мультсериал.  
13.30, 19.00 "Такси".  
14.05 "Деньги на проводе".  
14.45 "БЛИЗНЕЦЫ-ВАМПИРЫ". Худ. фильм.
- 7.45 "Восход". Четверки.  
9.10 Спортивный календарь Европы.  
9.15 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.  
11.10 "Сборная России". И. Громова и И. Гончаров.  
11.50 "Рыбалка".  
12.25 Личный тренер.  
13.10 Спортивный календарь.  
13.15 "Летопись спорта". Клуб "Золотая шайба".  
13.55 Легкая атлетика. Кросс. Чемпионат Европы.  
16.10 Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Женщины.  
18.00 Путь Дракона.  
18.30 Футбол. Обзор матчей чемпионата Англии.  
20.00 Баскетбол. Евролига. ЦСКА (Россия) - "Наполи" (Италия).  
22.00 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. "Дюрен" (Германия) - "Локомотив-Белогорье" (Россия).  
0.25 Футбол. Чемпионат Англии. "Челси" - "Ньюкасл".  
2.35 Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Женщины.
- 11.30, 14.30, 17.30, 0.25 "Петровка, 38".  
11.45, 14.45, 20.45, 23.55 События.  
12.00 "В центре внимания". "Осторожно: Антифа".  
12.35 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.  
13.50 "Деловая Москва".  
\*15.00, 19.00 События. Саратов.  
\*15.10 "Стандарт качества".  
15.30 "РУССКОЕ ЛЕКАРСТВО". Сериал.  
16.30 Новое "Времечко".  
17.45 "СТРАСТИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ-2". Сериал.  
\*18.50 "Философия ремонта".  
\*19.20 "Здоровый интерес".  
19.50 Улица твоей судьбы.  
22.10 "РУССКОЕ ЛЕКАРСТВО". Сериал.  
23.20 "В центре внимания". "Техлохранитель: человек без профессии".  
0.40 "ГОВОРЯЩИЕ С ВЕТРОМ". Худ. фильм.  
3.15 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.  
4.20 "ПО ЗАКОНУ". Сериал.

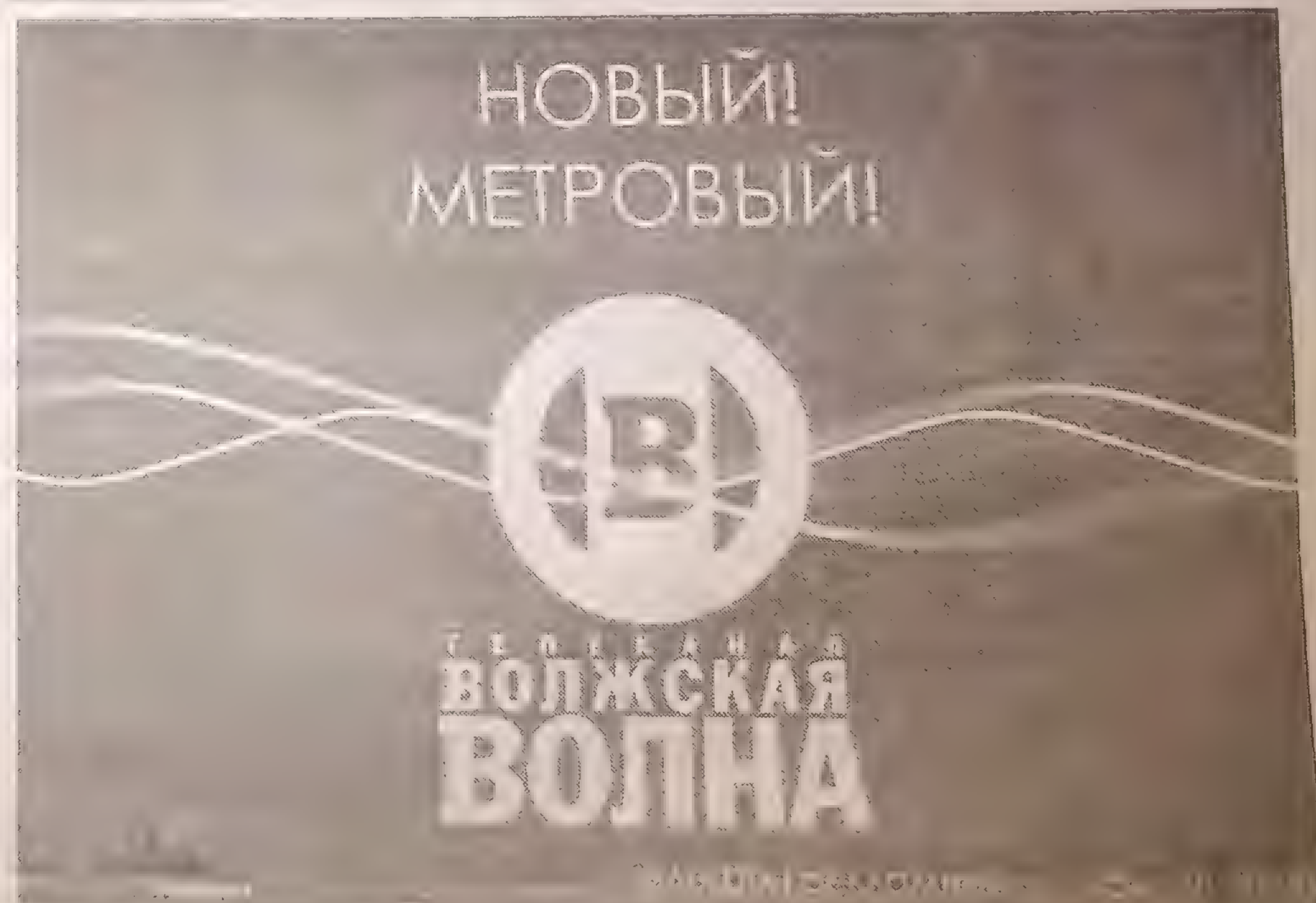
# ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ



**ТОВАРЫ  
УСЛУГИ  
КРЕДИТЫ**

19:30

реклама



**НОВЫЙ!  
МЕТРОВЫЙ!**

**ВОЛЖСКАЯ  
ВОЛНА**

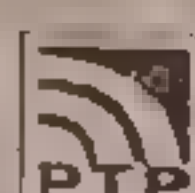




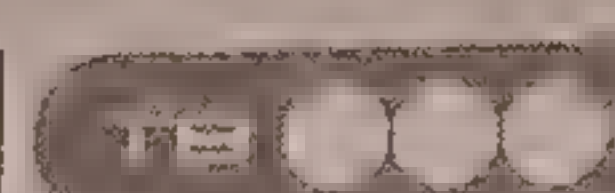
5.00, 9.00, 12.00 Новости.  
5.05 Телеканал "Доброе утро".  
9.20 "Малахов +".  
10.20 "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ". Сериал.  
11.20 "Понять. Простить".  
12.20 "Лолита. Без комплексов".  
13.20 "ДЕТЕКТИВЫ". Сериал.  
14.00 Другие новости.  
14.30 "Контрольная закупка".  
15.00 Новости.  
15.20 Вне закона. "Особые приметы".  
16.00 "ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ". Сериал.  
17.00 "Федеральный судья".  
18.00 Новости.  
18.20 "ПЯТЬ МИНУТ ДО МЕТРО". Сериал.  
19.10 "Пусть говорят".  
20.00 "СЕСТРЫ ПО КРОВИ". Сериал.  
21.00 "Время".  
21.30 "ВЕПРЬ". Сериал.  
22.30 Кубок Первого канала по хоккею. Сборная России - сборная Швеции.  
0.50 "ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН". Худ. фильм.  
3.00 Новости.  
3.05 "МЕРТВАЯ ЗОНА". Сериал.  
4.00 "Короли смеха". "Лицедеи".



7.00 "Экхарт". Мультсериал.  
7.30 Спортивное шоу "Безумства храбрых".  
8.00 "УБОЙНАЯ СИЛА". Сериал.  
9.00 "ДЖЕЙК ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА". Сериал.  
9.25 "Клуб путешественников".  
10.00 "БУЧ И САНДЭНС: РАННИЕ ДНИ". Худ. фильм.  
12.00 "ПОИНТ ПЛЕЗЕНТ". Сериал.  
13.00 "ДВЕ СУДЬБЫ. ГОЛУБАЯ КРОВЬ". Сериал.  
14.00 "Экхарт". Мультсериал.  
14.30 "ВЕСЕЛЕНЬКИЕ ДНИ". Сериал.  
15.00 "Завещание XX века. Сталин и Гитлер".  
16.30 "СОБАЧИЙ ПИР". Худ. фильм.  
18.30 "УБОЙНАЯ СИЛА". Сериал.  
19.30 "ДВЕ СУДЬБЫ. ГОЛУБАЯ КРОВЬ". Сериал.  
20.30 "ДОРОГА К ДОМУ". Худ. фильм.  
22.00 Спортивное шоу "Безумства храбрых".  
22.30 "ПОИНТ ПЛЕЗЕНТ". Сериал.  
23.20 "Завещание XX века. Сталин и Гитлер".  
0.45 "СОБАЧИЙ ПИР". Худ. фильм.



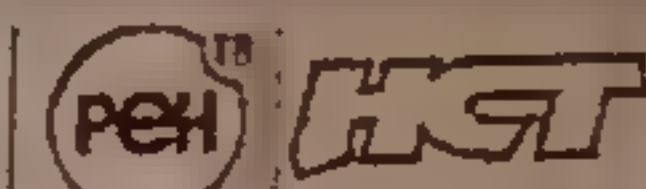
5.00 Доброе утро, Россия!  
\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 "Вести". Саратов.  
8.45 "Тайна трех океанов. В погоне за призраком". Док. фильм.  
9.45, 13.45, 16.40, 19.40 Дежурная часть.  
10.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". Сериал.  
11.00 "Вести".  
\*11.30, 14.20, 17.20 "Вести". Саратов.  
11.50 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". Сериал.  
12.50 Ток-шоу "Частная жизнь".  
14.00 "Вести".  
14.40 "Суд идет".  
16.00 "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ". Сериал.  
17.00 "Вести".  
17.40 "ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ". Сериал.  
18.40 "ВОЛЧИЦА". Сериал.  
20.00 "Вести".  
\*20.45 "Вести". Саратов.  
21.05 Спокойной ночи, малыши!  
21.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". Сериал.  
23.15 "Драма Ивана Бровкина". Док. фильм.  
0.10 "Зеркало".  
\*0.30 "Вести +".  
0.50 "ЧЕЛОВЕК НА ЛУНЕ". Худ. фильм.



6.00 Победоносный голос.  
6.30 "ОЗЗИ". Худ. фильм.  
8.00 Российские мультфильмы.  
8.30 "КОМНАТА СМЕХА". Сериал.  
9.00 "ГОРОДСКОЙ РОМАНС". Худ. фильм.  
11.00 "ЧТО-ТО СТРАШНОЕ ГРЯДЕТ". Худ. фильм.  
13.00 Скетч-шоу.  
13.30 Регион.  
13.45 Мир недвижимости.  
14.00 "ГОРБАТАЯ ГОРА". Худ. фильм.  
16.30 "ГОРЕЦ: ИСТОЧНИК". Худ. фильм.  
18.30 Киномания.  
19.00 "ДЖОСИ УЭЙЛС - ЧЕЛОВЕК ВНЕ ЗАКОНА". Худ. фильм.  
21.45 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПРИНЦА ФЛОРИЗЕЛЯ". 2-я серия.  
23.00 "КЛИЕНТ ВСЕГДА МЕРТВ". Сериал.  
24.00 "ПОДКРЕПЛЕНИЕ". Худ. фильм.  
2.00 "КЛИЕНТ ВСЕГДА МЕРТВ". Сериал.  
3.00 С.Говорухин, О.Будина, О.Шкловский, С.Газаров, в художественном фильме "РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ МАЛЕНЬКОГО ЛОРДА".  
5.00 Релакс.



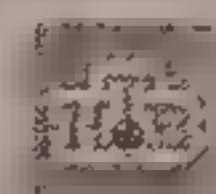
8.00, 20.30 "Формула скорости".  
9.00 "Затерянные миры". "Предшественники инков". Док. сериал.  
10.00 "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ". Сериал.  
11.00 "Морские охотники". Док. сериал.  
12.00 "Новости высоких технологий".  
12.30 Телеигра "Вы - играй!".  
13.30 "Мир природы". "Обитатели моря".  
14.30 "Телемышка".  
15.00 "Новости высоких технологий".  
15.30 "Затерянные миры". Док. сериал. "Земля драконов".  
16.30 "На грани возможного".  
17.00 "Такие странные профессии".  
18.00 "Мир природы". "Люди и кошки".  
\*19.00 Автомаркет.  
\*19.15 Криминальный Саратов.  
\*19.20 Сертификат качества.  
\*19.40 Телеигра "Семь шляп".  
\*20.10 Образовательный портал.  
21.30 "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ". Сериал.  
22.30 "Такие странные профессии".  
23.30 "Морские охотники". Док. сериал.  
0.30 Телеигра "Вы - играй!".  
1.30 "Ночью можно".



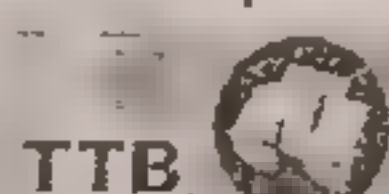
6.00, 4.30 Муз. канал.  
6.30 Мультфильмы.  
6.50 "Гаргульи". Мультсериал.  
7.15 "Тунималсы". Мультсериал.  
7.40 "Настоящее утро".  
8.25 "СОЛДАТЫ-7". Сериал.  
9.30, 12.30, 23.30 "24".  
10.00 "Час суда. Дела семейные".  
11.00 "Час суда".  
12.00 "Найди Свою Территорию".  
12.15 "Ювента-клуб".  
12.20 "Мудрые советы Старика Хоттабыча".  
13.00, 0.50 "Деньги по вызову".  
14.00, 23.00, 0.15 "ДРУЗЬЯ". Сериал.  
15.00 "Грифины". Мультсериал.  
15.30 "Ради смеха".  
16.00, 20.00 "ПАПЕНЬКИН СЫНОК". Сериал.  
17.00 "СОЛДАТЫ-7". Сериал.  
18.00 "Званный ужин-2".  
19.00 "О рекламе про100...".  
19.20 "Сертификат качества".  
19.30 "Ювента-клуб".  
19.40 Новости от "Компьюмаркета".  
19.45, 24.00 "Настоящие новости".  
21.00 "СОЛДАТЫ-7". Сериал.  
22.00 "Суперняня".  
2.00 "МИНЬОН". Худ. фильм.  
3.45 "Невероятные истории".  
4.35 "Голый повар".



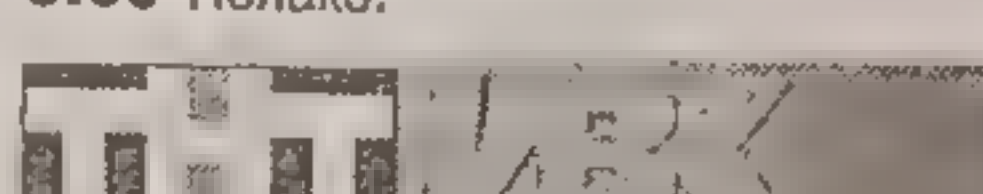
6.30 "Евроныус".  
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.  
10.20 "В главной роли...".  
10.45, 17.15 "Человек и львы". Док. сериал.  
11.15 "ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ КРЫЛЬЯ". Худ. фильм.  
12.40 "Горе уму, или Эйзенштейн и Мейерхольд: двойной портрет в интерьере эпохи".  
13.35 "Исключение любви". Док. фильм.  
14.30 "Письма из провинции".  
15.35 "ПОЛТАВА СЧАСТЛИВАЯ".



6.00 "Сегодня утром".  
9.05 "Наше все!".  
10.00 "Сегодня".  
10.20 "Главная дорога".  
11.00 "ТАКСИСТКА-2". Сериал.  
11.55 Ток-шоу "Две правды".  
13.00 "Сегодня".  
13.30 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ". Сериал.  
14.30 "КАРУСЕЛЬ". Сериал.  
15.30 "Чрезвычайное происшествие".  
16.00 "Сегодня".  
16.25 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.  
18.30 "Чрезвычайное происшествие".



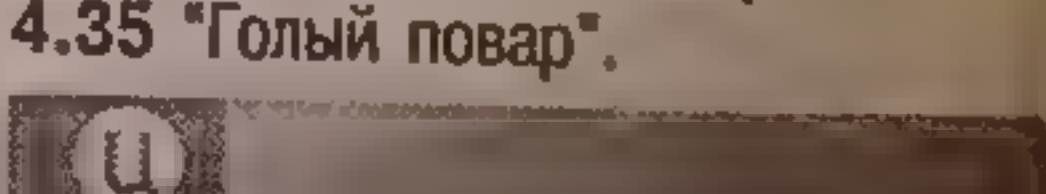
6.55 "Смешарики". Мультсериал.  
7.00 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
7.30, 20.00 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ няня". Сериал.  
8.00, 18.00 "ВСЕ СМЕШАЛОСЬ В ДОМЕ...". Сериал.  
9.00 Утро на ТТВ.  
9.30, 17.01 "ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ". Сериал.  
10.30 "ВНЕ ВРЕМЕНИ". Худ. фильм.  
12.30 "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ". Сериал.  
13.30 День на ТТВ.  
14.00 "Смешарики". Мультсериал.  
14.05 "Приключения Вуди и его друзей".



6.45, 8.35, 19.30, 0.25 "Телеобъектив".  
7.00 "Глобальные новости".  
7.05 Новости универмагов.  
7.30 "Дикая семейка Торнберри". Мультсериал.  
7.55 "Новая жизнь Рокко". Мультсериал.  
8.20 Ваши деньги.  
9.00 "ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА". Сериал.  
10.00 Ток-шоу "Необъяснимо, но факт". Секретные материалы.  
11.00, 18.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.  
12.00 "Даша-следопыт". Мультсериал.



4.50 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. "Дюрен" (Германия) - "Локомотив-Белогорье" (Россия).  
7.00, 9.00, 13.00, 15.55, 20.50, 0.10 Вести-спорт.  
7.10, 9.10, 13.10 Спортивный календарь.  
7.15, 12.25 Личный тренер.  
7.50 Автоспорт. Международная серия "АТ". Гран-при Индонезии.  
9.15 "Эй, звезда, готовься к бою!".  
9.55 Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Женщины.  
13.15 Пят. Прямая трансляция.



6.00 "Настроение".  
\*7.00 "Сафари".  
8.30, 21.15 "ГОРОДСКОЙ РОМАНС". Сериал.  
9.25, 14.25, 17.25, 23.15 "Битва за Москву".  
9.30 "ДВОЕ И ОДНА". Худ. фильм.  
11.15 "Броня первой победы".  
11.30, 14.30, 17.30, 0.25 "Петровка, 38".  
11.45, 14.45, 20.45, 23.55 "Бытия".  
12.00 "В центре внимания". "Защитник: человек без профессии".  
12.35, 2.40 "ОДНО ДЕЛО НА..."



12.40 "Горе уму, или Эпизоды из жизни Мейерхольда: двойной портрет в интерьере эпохи".	13.00 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ". Сериал.	9.00 "ТАЙНЫ СМОЛВИ-ЛЯ". Сериал.	8.20 Ваши деньги.	7.15, 12.25 Личный тренер.	11.15 "Броня первой победы".
13.35 "Излучение любви". Док. фильм.	14.30 "КАРУСЕЛЬ". Сериал.	10.30 "ВНЕ ВРЕМЕНИ". Худ. фильм.	9.00 "ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА". Сериал.	7.50 Автоспорт. Международная серия "A1". Гран-при Индонезии.	11.30, 14.30, 17.30, 0.25 "ПРОВКА, 38".
14.05 "Письма из провинции". Опочка.	15.30 "Чрезвычайное происшествие".	12.30 "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ". Сериал.	10.00 Ток-шоу "Необъяснимо, но факт". Секретные материалы.	9.15 "Эй, звезда, готовься к бою!"	11.45, 14.45, 20.45, 23.55 События.
14.35 "ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ". Худ. фильм.	16.00 "Сегодня".	13.30 День на ТТВ.	11.00, 18.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.	9.55 Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Женщины.	12.00 "В центре внимания". "Технохранитель: человек без профессии".
15.45 "Театральная летопись".	16.25 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.	14.00 "Смешарики". Мультсериал.	12.00 "Даша-следопыт". Мультсериал.	13.15 Путь Дракона.	12.35, 2.40 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.
16.15 Мультфильмы.	18.30 "Чрезвычайное происшествие".	14.05 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.	12.30 "Настоящие монстры". Мультсериал.	13.50 Баскетбол. Евролига. ЦСКА (Россия) - "Наполи" (Италия).	13.50 "Деловая Москва".
16.50 "СОБАКА ПО ИМЕНИ СНОБЗ". Сериал.	19.00 "Сегодня".	14.30 "Оливер Твист". Мультсериал.	13.00 "Эй, Арнольд!" Мультсериал.	16.10, 0.50 Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Мужчины.	*15.00, 19.00 События. Саратов.
17.40 "Порядок слов".	19.45 "ВРАЧЕБНАЯ ТАЙНА". Сериал.	15.00, 16.00, 17.00 ТЕЛЕКОМ. Новости. Сей Час.		17.55, 0.20 Точка отрыва.	*15.10 "Философия ремонта".
17.45 "Кто мы?"	20.50 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ". Сериал.	15.01 "Соник Икс". Мультсериал.		18.30 "Рыбалка".	*15.15 "Давеча". Новости провинции.
18.15 "Царская ложа".	21.50 "Чрезвычайное происшествие".	15.30 "Что новенького, Скуби Ду?" Мультсериал.		18.45 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. "Динамо" (Москва, Россия) - "Сислей" (Италия).	15.30 "РУССКОЕ ЛЕКАРСТВО". Сериал.
19.00 "Ночной полет".	22.00 "Сегодня".	16.01 "КОМИССАР РЕКС". Сериал.		21.00 "Самый сильный человек".	16.30 Новое "Времечко".
19.55, 1.55 "Плоды просвещения". "Планеты". "Луна".	22.40 Ток-шоу "К барьеру!"	19.00, 21.00 "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?" Сериал.		22.10 Баскетбол. Евролига. "Рейн Энерги" (Германия) - "Динамо" (Москва, Россия).	17.45 "СТРАСТИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ-2". Сериал.
20.50 Черные дыры. Белые пятна.	23.55 Жерар Депардьё, Ума Турман, Тим Рот, Джулиан Гловер, Тимоти Сполл в художественном фильме "ВАТЕЛЬ".	19.30 Вечер на ТТВ.		2.40 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. "Динамо" (Москва, Россия) - "Сислей" (Италия).	*19.35 "Стандарт качества".
21.30 "Борис Пастернак: раскованный голос".	2.25 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.	20.30, 23.30 "ПАПА НА ВСЕ РУКИ". Сериал.			19.50 Ключевой момент.
22.00 "Культурная революция".	3.55 "КОСВЕННЫЕ УЛИКИ". Сериал.	НЕ ЗАБУДЬ ПОСМОТРЕТЬ!			22.10 "РУССКОЕ ЛЕКАРСТВО". Сериал.
23.00 "Экология литературы". "Немецкая глава". Ю.Франк.	5.35 "Чрезвычайное происшествие".				23.20 "В центре внимания". "Легкая смерть".
23.50 "СВИДЕТЕЛИ". Худ. фильм.		21.30 "МУЖСКАЯ РАБОТА". Худ. фильм.			0.40 "ОБСУЖДЕНИЮ НЕ ПОДЛЕЖИТ". Худ. фильм.
1.20 "Композитор Арам Хачатурян". Док. фильм.		24.00 Ночь на ТТВ.			3.45 "ПО ЗАКОНУ". Сериал.
		0.30 "Детали".			5.20 Мультфильмы.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ НА СПУТНИКОВЫХ ТЕЛЕКАНАЛАХ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА

- Аудитория с уровнем доходов от среднего и выше по городу.
- Ежедневное увеличение реальных потребителей рекламной информации: активных, часто покупающих товары, лояльных к рекламе.

Вашему вниманию подготовлены очень привлекательные пакетные предложения по всем представленным телеканалам!

DISCOVERY

МУЗ-ТВ

TV XXI

РБК

TV 1000

ДАМСКИЙ КЛУБ

#### ПАКЕТ "ПРЕМИУМ"

Канал	Выход в эфир	4 недели (руб.)
2 канала	10	280 трансляций 15 200

#### ПАКЕТ "КАСКАД"

Канал	Выход в эфир	4 недели (руб.)
5 каналов	25	700 трансляций 18 300

Стоимость строки на каналах "TV XXI" и "TV 1000": стоимость 1 слова — 5 руб. (за одно считается слово от 2 символов, телефон, адрес)

НА ВСЕ ВОПРОСЫ ВАМ ЛЮБЕЗНО ОТВЕЧАЮТ

ПО ТЕЛЕФОНАМ:

489-004, 489-013

тел. 51-85-40, 600-374

Диал-ТВ

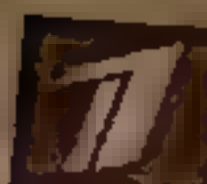
реклама

WWW.SARATOV.AIF.RU

"Аргументы и факты - Саратов" № 49, 2006 г.

В программе возможны изменения.

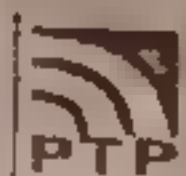




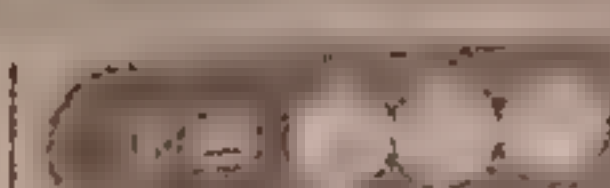
5.00 Новости.  
5.05 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.20 "Малахов +".  
10.20 "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ". Сериал.  
11.20 "Понять. Простить".  
12.00 Новости.  
12.20 "Лолита. Без комплексов".  
13.20 "ДЕТЕКТИВЫ". Сериал.  
14.00 Другие новости.  
14.30 "Контрольная закупка".  
15.00 Новости.  
15.20 Вне закона. "Двойное дно".  
16.00 "ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ". Сериал.  
17.00 "Федеральный судья".  
18.00 Новости.  
18.20 "Пусть говорят".  
19.00 "Поле чудес".  
20.00 "СЕСТРЫ ПО КРОВИ". Сериал.  
21.00 "Время".  
21.25 Юбилейный вечер К.Новиковой.  
23.50 "Что? Где? Когда?".  
1.00 "ОХОТА НА ВЕРОНИКУ". Худ. фильм.  
2.50 "СТРАШНЕЕ ШТОРМА". Худ. фильм.  
4.20 "МЕРТВАЯ ЗОНА". Сериал.



7.00 "Экхарт". Мультсериал.  
7.30 "Навстречу рекордам".  
8.00 "УБОЙНАЯ СИЛА". Сериал.  
9.00 "Непутевые заметки".  
9.15 "Серебряный шар".  
10.00 "Смехопанорама".  
10.30 "ДОРОГА К ДОМУ". Худ. фильм.  
12.10 "ПОИНТ ПЛЕЗЕНТ". Сериал.  
13.00 "ДВЕ СУДЬБЫ. ГОЛУБАЯ КРОВЬ". Сериал.  
14.00 "Экхарт". Мультсериал.  
14.30 Смешные люди.  
17.15 "Дог-шоу".  
18.00 "КВН-2004". Высшая лига.  
19.40 "Шутка за шуткой".  
20.30 "МУСОРЩИК". Драма. Она - столичная шутка, непонятно какими судьбами занесенная в провинциальный городок, - безуспешно ищет гостиницу. Увидев человека в спецовке, решила с ним поговорить. Но на мусорщика он не похож: речь, манеры, ирония... Так ведут себя люди с интересным прошлым. Она решила выяснить все...  
22.15 "Угадай мелодию".  
22.50 "ДЖЕЙК ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА". Сериал.  
23.15 "Тайны забытых побед".  
23.45 "ЧЕТВЕРТЫЙ МУЖЧИНА". Худ. фильм.



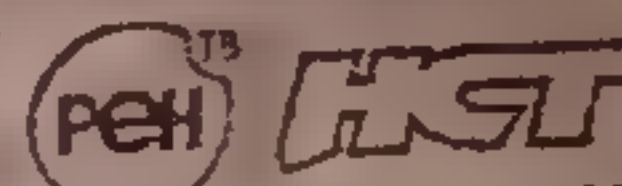
5.00 Доброе утро, Россия!  
\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 "Вести". Саратов.  
8.45 "Мой серебряный шар". П.Алейников.  
9.45 Мусульмане.  
10.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". Сериал.  
11.00 "Вести".  
\*11.30 "Вести". Саратов.  
11.50 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ". Сериал.  
12.50 "ХА". Сериал.  
13.00 "Городок".  
13.30 "Вся Россия".  
14.00 "Вести".  
\*14.20 "Вести". Саратов.  
14.40 "Суд идет".  
16.00 "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ". Сериал.  
17.00 "Вести".  
\*17.20 "Вести". Саратов.  
17.40 "ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ". Сериал.  
18.40 "ВОЛЧИЦА". Сериал.  
20.00 "Вести".  
\*20.45 "Вести". Саратов.  
21.05 Спокойной ночи, малыши!  
21.15 Концерт "Смешная книга".  
23.50 А.Джигарханян, А.Збруев, Н.Трофимов, А.Абдулов, Л.Бронева в остросюжетном фильме "ШИЗОФРЕНИЯ".  
2.50 Дорожный патруль.



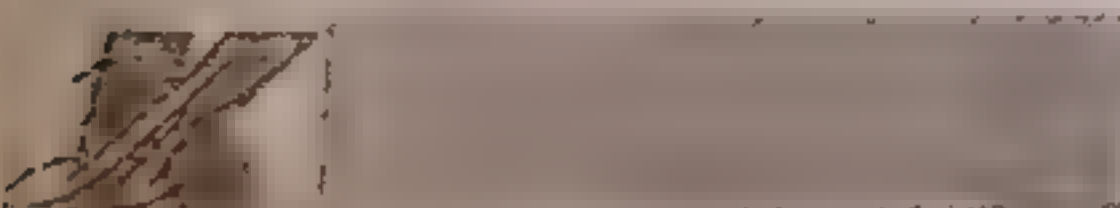
6.00 Победоносный голос.  
6.30 "ЛЕГЕНДА О ЗВЕРЕ". Худ. фильм.  
8.00 Российские мультфильмы.  
8.30 "КОМНАТА СМЕХА". Сериал.  
9.00 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПРИНЦА ФЛОРИЗЕЛЯ". Худ. фильм. 1 - 3-я серии.  
13.00 Скетч-шоу.  
13.30 "КОМНАТА СМЕХА". Сериал.  
14.00 "ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН". Худ. фильм.  
16.00 "ВЫСШАЯ СИЛА". Худ. фильм.  
18.30 Киномания.  
19.00 Клинт Иствуд, Бернадетт Питерс, Тимоти Кархарт в боевике "РОЗОВЫЙ КАДИЛЛАК".  
21.30 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПРИНЦА ФЛОРИЗЕЛЯ". 3-я серия.  
23.00 "КЛИЕНТ ВСЕГДА МЕРТВ". Сериал.  
24.00 "Другое кино".  
0.15 "ДИКИЕ ДНИ". Худ. фильм.  
2.15 "Другое кино".  
2.30 "КЛИЕНТ ВСЕГДА МЕРТВ". Сериал.  
3.30 "ПИТОНЫ-2". Худ. фильм.  
5.00 Релакс.



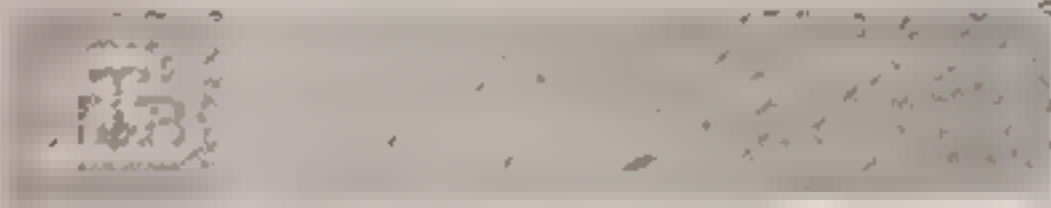
8.00, 20.30 "Формула скорости".  
9.00 "Затерянные миры". "Земля драконов". Док. сериал.  
10.00 "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ". Сериал.  
11.00, 23.30 "Морские охотники". Док. сериал.  
12.00 "Новости высоких технологий".  
12.30 Телеигра "Вы - играй!".  
13.30 "Мир природы". "Люди и кошки".  
14.30 "Телемышка".  
15.00 "Новости высоких технологий".  
15.30 "Затерянные миры". "Воины моря". Док. сериал.  
16.30 "На грани возможного".  
17.00 "Такие странные профессии".  
18.00 "Мир природы". "Мара ночью".  
\*19.00 "Вести". Саратов.  
\*19.15 Автомаркет  
\*19.25 "Креатив". Учебная программа.  
\*19.55 Три желания.  
\*20.10 Дом кино.  
21.30 "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ". Сериал.  
22.30 "Такие странные профессии".  
0.30 Телеигра "Вы - играй!".  
1.30 "Ночью можно".



6.00, 4.45 Муз. канал.  
6.30 Мультфильмы.  
6.50 "Гаргульи". Мультсериал.  
7.15 "Тунималсы". Мультсериал.  
7.40 "Настоящее утро".  
8.25, 17.00 "СОЛДАТЫ-7". Сериал.  
9.30, 12.30 "24".  
10.00 "Час суда. Дела семейные".  
11.00 "Час суда".  
12.00 "Голый повар".  
13.00, 2.15 "Деньги по вызову".  
14.00 "ДРУЗЬЯ". Сериал.  
15.00 "Гриффины". Мультсериал.  
15.30 "Ради смеха".  
16.00 "ПАПЕНЬКИН СЫНОК". Сериал.  
18.00 "Званный ужин-2".  
19.00 "Симпсоны". Мультсериал.  
19.30 "Найди Свою Территорию".  
19.45 "НаСТОящие новости".  
20.00 "Улица Гоголя".  
21.00 "Большие мозголомы".  
22.00 "Врум-врум: автохулиганы".  
23.00 "Кто хочет жить в пентхауZe. Задов in геалити".  
23.30 "МЕНЯ ЗОВУТ ЭРЛ". Сериал.  
24.00 "Плейбой" представляет...  
1.50 "За кадром".  
3.30 "СУПЕРКРОСС". Худ. фильм.



6.30 "Евроньюс".  
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.  
10.30 "Человек и львы". Док. сериал.  
11.30 "СЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА". Худ. фильм.  
12.15 "Тот самый Ваня Солищев". Худ. фильм.  
12.55 "Итальянская фантастика".  
13.15 "Ураганная революция".  
14.00 "Судьбы музыканта".  
14.30 "НЕЖНОСТЬ". Худ. фильм.



6.00 "Сегодня утром".  
9.05 "Наше все!".  
10.00 "Сегодня".  
10.25 Спасатели.  
11.00 "ТАКСИСТКА-2". Сериал.  
11.55 Ток-шоу "Две правды".  
13.00 "Сегодня".  
13.30 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ". Сериал.  
14.30 "КАРУСЕЛЬ". Сериал.  
15.30 "Чрезвычайное происшествие".  
16.00 "Сегодня".  
16.25 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.  
18.30 "Чрезвычайное происшествие".



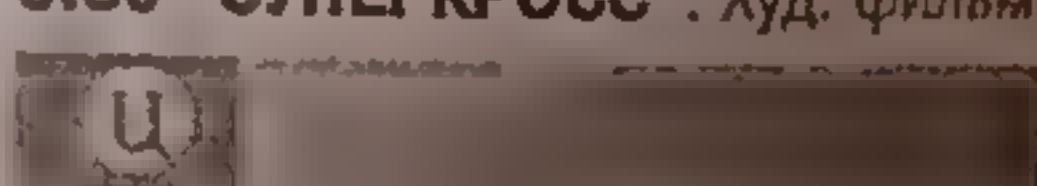
6.55 "Смешарики". Мультсериал.  
7.00 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
7.30, 20.00 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ". Сериал.  
8.00, 18.00 "ВСЕ СМЕШАЛОСЬ В ДОМЕ...". Сериал.  
9.00 Утро на ТТВ.  
9.30, 17.01 "ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ". Сериал.  
10.30 "ОРУЖИЕ МАССОВОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ". Худ. фильм.  
12.30 "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ". Сериал.  
13.30 День на ТТВ.  
14.00 "Смешарики". Мультсериал.  
14.05 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.



6.45, 8.20, 19.30, 24.00 "Телеобъектив".  
7.00 "Глобальные новости".  
7.05 "Саратов: инструкция по применению".  
7.30 "Дикая семейка Торнберри". Мультсериал.  
7.55 "Новая жизнь Рокко". Мультсериал.  
8.50, 0.35 "Наши песни".  
9.00 "ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА". Сериал.  
10.00 "Правила съема". Сериал.  
11.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.  
12.00 "Даша-следопыт". Мультсериал.



4.50 Футбол. Чемпионат Англии. "Челси" - "Ньюкасл".  
7.00, 9.00, 13.00, 15.55, 20.45, 0.05 Вести-спорт.  
7.10, 9.10, 13.10 Спортивный календарь.  
7.15, 12.25 Личный тренер.  
7.50 "Самый сильный человек".  
9.15 "Эй, звезда, готовься к бою!"  
9.55 Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Мужчины.  
13.15 "Самый восточный детский тренер". Док. фильм.  
13.50 Баскетбол. Евролига. "Рейн Энерги" (Германия) - "Динамо" (Москва, Россия).



6.00 "Настроение".  
\*7.00 "Здоровый интерес".  
8.30 "ГОРОДСКОЙ РОМАНС". Сериал.  
9.25 "ДОРОГА". Худ. фильм.  
11.30, 14.30, 17.30, 0.30 "Петровка, 38".  
11.45, 14.45, 20.45, 24.00 События.  
12.00 "В центре внимания". "Легкая смерть".  
12.35 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.  
13.50 "Деловая Москва".  
14.25, 17.25, 23.00 "Витязь из Москвы".  
\*15.00, 19.00 События.



Худ. фильм.  
**12.15** "Тот самый Ваня Солнцев". Док. фильм.  
**12.55** Реальная фантастика.  
**13.10** "Культурная революция".  
**14.05** "Странствия музыканта".  
**14.35** "НЕЖНОСТЬ". Худ. фильм.  
**15.45** "Театральная летопись".  
**16.15** Мультфильмы.  
**16.35** "В музей. - без повода".  
**16.50** "СОБАКА ПО ИМЕНИ СНОБЗ". Сериал.  
**17.15** "За семью печатями".  
**17.45** "Разночтения".  
**18.15** "Камертон".  
**18.45** Смехоностальгия.  
**19.50** "Сферы".  
**20.35** К 65-летию со дня рождения В.Соломина. "Свой круг на земле...".  
**21.15** "ЖЕНЩИНЫ". Худ. фильм.  
**22.55** "Гений места с Петром Вайлем". Юкио Мисима. Киото.  
**23.55** "Кто там...".  
**0.20** "Большие".  
**1.15** "Все это джаз". "Джаз частным образом".  
**1.55** "Сферы".  
**2.35** Мультфильм для взрослых.

**11.00** "Сегодня".  
**13.00** "Сегодня".  
**13.30** "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ". Сериал.  
**14.30** "КАРУСЕЛЬ". Сериал.  
**15.30** "Чрезвычайное происшествие".  
**16.00** "Сегодня".  
**16.25** "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.  
**18.30** "Чрезвычайное происшествие".  
**19.00** "Сегодня".  
**19.45** "Следствие вели...".  
**20.40** "24 ЧАСА". Худ. фильм.  
**22.30** "ТАНГО И КЭШ". Боевик. В западной части Лос-Анджелеса полицейский номер один - Рей Танго, в восточной - Габриэл Кэш. Они "достали" весь преступный мир города. Воротины наркобизнеса решают подставить Танго и Кэша и упрятать их за решетку... В ролях: С.Сталлоне, К.Расселл.  
**0.35** "ЧТО ХОЧЕТ ДЕВУШКА". Худ. фильм.  
**2.15** "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.  
**3.50** "КОСВЕННЫЕ УЛИКИ". Сериал.

**8.00** "Сегодня".  
**10.00** "ВСЕ СМЕШАЛОСЬ В ДОМЕ...". Сериал.  
**9.00** Утро на ТТВ.  
**9.30**, **17.01** "ТАЙНЫ СМОЛВЛЯ". Сериал.  
**10.30** "ОРУЖИЕ МАССОВОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ". Худ. фильм.  
**12.30** "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ". Сериал.  
**13.30** День на ТТВ.  
**14.00** "Смешарики". Мультсериал.  
**14.05** "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
**14.30** "Оливер Твист". Мультсериал.  
**15.00**, **16.00**, **17.00** ТЕЛЕКОМ. Новости. Сей Час.  
**15.01** "Соник Икс". Мультсериал.  
**15.30** "Шоу Тома и Джерри".  
**16.01** "КОМИССАР РЕКС". Сериал.  
**19.00** "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?". Сериал.  
**19.30** Вечер на ТТВ.  
**НЕ ЗАБУДЬ ПОСМОТРЕТЬ!**  
**20.30** "ПАПА НА ВСЕ РУКИ". Сериал.  
**21.00** "ПРИШЕЛЕЦ". Худ. фильм.  
**23.00** Ночь на ТТВ.  
**23.30** "Слава богу, ты пришел!".  
**0.50** "НОЧЬ В БАРЕ МАККУЛА". Худ. фильм.

**7.30** "Дикая семейка Торнберри". Мультсериал.  
**7.55** "Новая жизнь Рокко". Мультсериал.  
**8.50**, **0.35** "Наши песни".  
**9.00** "ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА". Сериал.  
**10.00** "Правила съема".  
**11.00** "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.  
**12.00** "Даша-следопыт". Мультсериал.  
**12.30** "Настоящие монстры". Мультсериал.  
**13.00** "Эй, Арнольд!". Мультсериал.  
**13.30** "Такси".  
**14.05** "Деньги на проводе".  
**15.00** "ЭЙС ВЕНТУРА: КОГДА ЗОВЕТ ПРИРОДА". Худ. фильм.  
**17.00**, **21.00** Реалити-шоу "Дом-2. Про любовь".  
**18.00** "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.  
**19.00** "Энгельские подробности".  
**20.00** "Звезды против караоке".  
**22.00** "Комеди клуб".  
**23.00** "НАША RUSSIA". Сериал.  
**23.30** "Дом-2. После заката".  
**0.55** "Ночные игры".

**7.10**, **9.10**, **13.10** Спортивный календарь.  
**7.15**, **12.25** Личный тренер.  
**7.50** "Самый сильный человек".  
**9.15** "Эй, звезда, готовься к бою!"  
**9.55** Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Мужчины.  
**13.15** "Самый восточный детский тренер". Док. фильм.  
**13.50** Баскетбол. Евролига. "Рейн Энерги" (Германия) - "Динамо" (Москва, Россия).  
**16.10**, **1.35** Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины.  
**17.45** Скелетон. Кубок мира. Женщины.  
**18.55** Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. УНИКС (Казань) - "Динамо" (Московская обл.).  
**20.55** Вести-спорт. Местное время.  
**21.05** Велоспорт. Трек. Кубок мира.  
**22.55** Скелетон. Кубок мира. Мужчины.  
**0.15** Скелетон. Кубок мира. Женщины.  
**3.35** "Самый восточный детский тренер". Док. фильм.  
**4.10** "Сборная России". И.Громова и И.Гончаров.

**11.30**, **14.30**, **17.30**, **0.30** "Гэг-роука. 38".  
**11.45**, **14.45**, **20.45**, **24.00** События.  
**12.00** "В центре внимания". "Легкая смерть".  
**12.35** "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.  
**13.50** "Деловая Москва".  
**14.25**, **17.25**, **23.00** "Битва за Москву".  
**15.00**, **19.00** События. Саратов.  
**15.20** "Стандарт качества".  
**15.30** "РУССКОЕ ЛЕКАРСТВО". Сериал.  
**16.30** Новое "Времечко".  
**17.45** "СТРАСТИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ-2". Сериал.  
**19.25** "Философия ремонта".  
**19.50** Ключевой момент.  
**21.15** "ГОРОДСКОЙ РОМАНС". Сериал.  
**22.10** Момент истины.  
**23.05** Ток-шоу "Народ хочет знать".  
**0.45** "РУССКИЙ КОВЧЕГ". Худ. фильм.  
**2.25** "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.  
**3.40** "Музыкальная история". Л.Долина.  
**4.15** "ПО ЗАКОНУ". Сериал.  
**6.10** Мультфильмы.

# РЕКЛАМА

АНСАМБЛЬ "ЗОЛОТОЕ ПОКОЛЕНИЕ"  
 НАРОДНАЯ АРТИСТКА РОССИИ

**НАДЕЖДА КАЛЫШЕВА**

НОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Яркое представление  
 Виртуозы музыкального искусства  
 ансамбль "Золотое Поколение"

Художественный руководитель  
 Заслуженный артист России  
 Александр КОСТЮК

**7** **19:00**  
**ДЕКАБРЯ**  
**В ЦИРКЕ**

**LOVE**  
**106.8 fm**

**РУССКОЕ РАДИО**  
**105.3 FM**

**12:00**  
 В ПОМЕЩЕНИИ ЛЕДОВОГО ДВОРЦА СПОРТА "КРИСТАЛЛ"

**БАЛЕТ НА ЛЬДУ "КАЛЕЙДОСКОП"**  
 ИСТЫ ЦИРКА! Клоуны!

МЕСТА ПРОДАЮТСЯ В КАСКАДНОМ ЦИРКЕ, СПОРТИВНОМ ДВОРЦЕ ОЗНАМЕНОВАНОМ "КРИСТАЛЛ" И В СПОРТИВНОМ ЦЕНТРЕ "ДИНАМИТ".  
 ТЕЛЕФОНЫ ДОЗВОНА: **20-63-85; 23-27-47; 22-48-72; 58-53-08.**

**ДИНАМИТ FM**  
**103.0**

ПЕРВОЕ АВТОМОБИЛЬНОЕ РАДИО

**АВТОРАДИО**  
**102.1 FM**

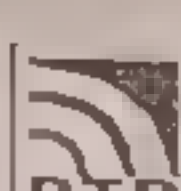




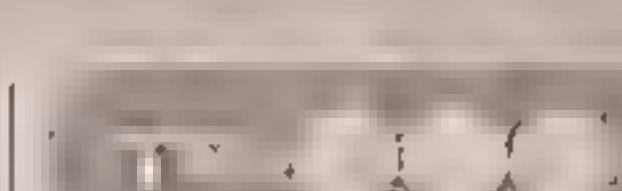
5.30, 6.10 "ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ БРАЛ ИНТЕРВЬЮ". Худ. фильм.  
6.00 Новости.  
7.20 "Играй, гармонь любимая!"  
8.10 "Дисней-клуб".  
9.00 Слово пастыря.  
9.20 "Здоровье".  
10.00 Новости.  
10.10 "Смак".  
10.30 "Фазенда".  
11.00 "Доктор Курпатов".  
12.00 Новости.  
12.10 "Вне игры".  
14.00 Кубок Первого канала по хоккею. Сборная России - сборная Финляндии.  
16.20 "Новые песни о главном".  
18.00 Новости.  
18.10 "ЧОКНУТЫЙ ПРОФЕССОР". Худ. фильм.  
20.00 "Кто хочет стать миллионером?"  
21.00 "Время".  
21.20 "Звезды на льду". Показательные выступления.  
23.40 "Высшая лига".  
0.50 Кубок Первого канала по хоккею. Сборная Швеции - сборная Чехии.  
3.00 "ФЛИРТ СО ЗВЕРЕМ". Худ. фильм.  
5.00 "Новые чудеса света". "Сиднейский аквариум. Расстояние страха".



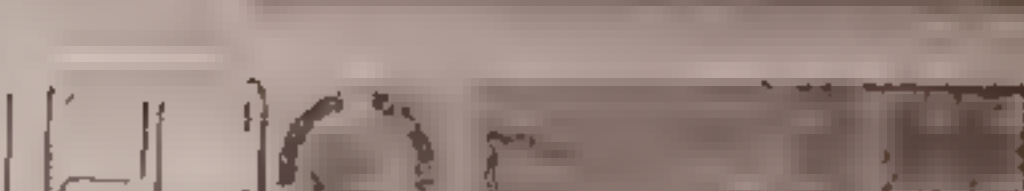
7.00 "Цивилизация".  
8.00 "Секреты фильмов о дикой природе".  
8.30 Мультфильм.  
10.00 "ВЕСЕЛЕНЬКИЕ ДНИ". Сериал.  
11.00 "Дог-шоу".  
11.45 "Смак".  
12.00 "МУСОРЩИК". Худ. фильм.  
13.45 "Серебряный шар". Геловани.  
14.30 "Жизнь замечательных людей". Г.Жженов.  
15.00 "Тайны забытых побед".  
15.30 "Русский экстрим".  
16.00 Звезды "Авторадио" в Кремле.  
18.15 Шоу "Розыгрыш".  
19.30 "АГЕНТСТВО НЛС-2". Сериал.  
20.30 Роберт Редфорд, Яфет Котто, Джейн Александер, Мюррей Хамилтон в драме "БРУБЕЙКЕР".  
22.55 "ВНИМАНИЕ, ВНИМАНИЕ!" Сериал.  
23.20 Документальный детектив.  
23.50 Боксерские бои. Р.Семенов - М.Бердиев, М.Нугаев - Д.Горин, Ю.Конев - С.Шкандыбин.  
0.45 "В нашу гавань заходили корабли".



6.00 Доброе утро, Россия!  
8.00, 11.00, 14.00 "Вести".  
\*8.10, 11.10 "Вести". Саратов.  
8.20 Военная программа.  
8.45 "Утренняя почта".  
9.20 Субботник.  
10.00 "Вокруг света".  
11.20 Телеигра "Сто к одному".  
12.15 "Аншлаг и К".  
13.15 Клуб сенаторов.  
14.20 "ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА". Худ. фильм.  
\*16.00 Спрос.  
\*16.20 Большая страна.  
\*17.20 "Вести". Саратов. События недели.  
18.00, 20.50 "ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА"-3". Сериал.  
20.00 "Вести".  
20.20 Танцы со звездами.  
22.40 "БЛЮЗ ПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ". Молодая библиотекаря Ксения в один день становится обладательницей наследства - огромной квартиры, счета в банке и нового "мерседеса". В довершение Ксения получает множество тайн и загадок... В ролях: Е.Добровольская, С.Немоляева, И.Черневич.  
0.50 "ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ". Худ. фильм.



6.00 Российские мультфильмы.  
9.00 "СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК". Худ. фильм.  
11.00 "МУЗЫКА СЕРДЦА". Худ. фильм.  
13.30 "Медицинское обозрение".  
13.50 Свет и тень.  
14.00 "ДВОЕ У МОРЯ". Худ. фильм.  
16.00 "НОВОКАИН". Триллер. Дантист Фрэнк Сангстер - воплощение американской мечты. Но его бизнес и радужные планы разбиваются, когда в кресло к Фрэнку усаживается Сюзан Айви... Сначала исчезают наркотики. А вскоре его уже разыскивает полиция. За убийство... В ролях: Ч.Росс, С.Мартин.  
18.00 Киномания.  
19.00 "МАКСИМАЛЬНЫЙ РИСК". Худ. фильм.  
21.00 "ИСЧЕЗНОВЕНИЕ". Худ. фильм.  
23.00 "ЧИСЛА". Сериал.  
24.00 "СЕМЬЯ СОПРАНО". Сериал.  
1.00 "ДЖОСИ УЭЙЛС - ЧЕЛОВЕК ВНЕ ЗАКОНА". Худ. фильм.  
3.00, 5.00 "Другое кино".  
3.15 "ДИКИЕ ДНИ". Худ. фильм.  
5.15 Релакс.



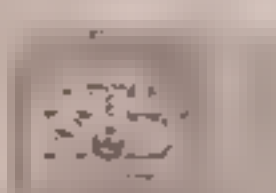
8.00 "Формула скорости".  
9.00 "Затерянные миры". "Воины моря".  
10.00 "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ". Сериал.  
11.00 "Морские охотники". Док. сериал.  
12.00, 15.00 "Новости высоких технологий".  
12.30 Телеигра "Вы - играй!"  
13.30 "Мир природы". "Мара ночью".  
14.30 "Последний из могикан". Мультсериал.  
15.30 "Затерянные миры". "Рай в аду". Док. сериал.  
16.30 "Спецменю".  
17.00 "Такие странные профессии".  
18.00 "Мир природы". "Компания медведей".  
\*19.00 Автомаркет.  
\* 19.10 V Всероссийский конкурс исполнителей народной песни им. Л.А.Руслановой.  
\*20.10 Мультфильм.  
20.30 "Железные доказательства-2". Док. сериал.  
21.30 "Самые ужасные привидения". Док. фильм.  
22.30 "Жизнь и смерть в Древнем Риме". "Столица мира".  
23.30 "Секретный полигон".  
0.30 Телеигра "Вы - играй!"  
1.30 "Ночь можно".



6.00, 3.45 Муз. канал.  
7.05 "Безопасный пешеход".  
7.15 "Переменка". Мультсериал.  
7.40, 4.10 "Дикая планета". "Во имя королевы".  
8.30 "Симпсоны". Мультсериал.  
9.30 Лотерея "Кусочек сыра".  
10.00 "Голый повар".  
10.30 "Суперняня".  
11.30 Ток-шоу "Очевидец".  
12.30 "24".  
13.00 "Криминальное чтиво". "Звери в городе".  
14.00 "Частные истории".  
15.00 "Невероятные истории".  
16.00 "Врум-врум: автохулиганы".  
17.00 "Большие мозголомы".  
18.00 "Кто хочет жить в лентхаузе. Задов in геалити".  
18.30 "Мой дом".  
18.45 "Мудрые советы Старика Хоттабыча".  
18.50 "Ювента-клуб".  
19.00 "Неделя".  
20.30 "Громкое дело". "Осторожно, полтергейст!"  
21.30 "НЕВЕЗУЧИЕ". Худ. фильм.  
23.25 "Бразильский Росвелл". Док. фильм.  
0.15 "Плейбой" представляет... "Секс-игры в Вегасе: леди Удача".  
2.15 "ПАРАНОЙЯ". Худ. фильм.



6.30 "Евроныус".  
10.10 Библейский сюжет.  
10.40 "В ОДИН ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ". Худ. фильм.  
12.10 Кто в доме хозяин.  
12.45 "УДИВИТЕЛЬНАЯ НАХОДКА, ИЛИ САМЫЕ ОБЫКНОВЕННЫЕ ЧУДЕСА". Худ. фильм.  
13.55 "Путешествия натуралиста".  
14.25 "Широкий формат".  
14.55 "Два диктатора. С. Танеэз, В. Жолнов". К 140-летию со дня рождения В.И. Ленина.  
15.30 "ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА". Худ. фильм.



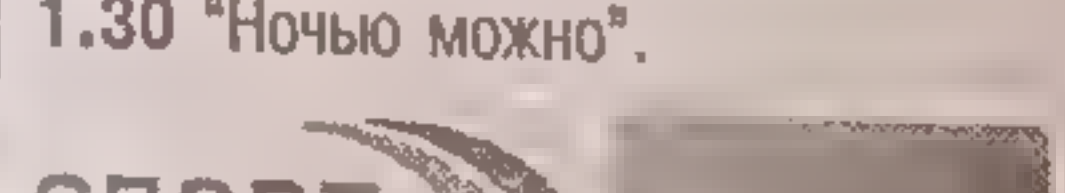
5.35 "24 ЧАСА". Худ. фильм.  
6.55 Мультфильмы.  
7.30 Сказки Баженова.  
8.00, 10.00, 13.00, 19.00 "Сегодня".  
8.15 Лотерея "Золотой ключ".  
8.45 "Без рецепта". Доктор Бранд.  
9.20 "Смотр".  
10.20 "Главная дорога".  
10.55 "Кулинарный поединок".  
12.00 "Квартирный вопрос".  
13.25 "Особо опасен!".  
14.00 "МАРШ ТУРЕЦКОГО-3". Сериал.  
16.00 "Сегодня".  
16.25 "Женский взгляд". И.Нинидзе.  
17.00 "Своя игра".



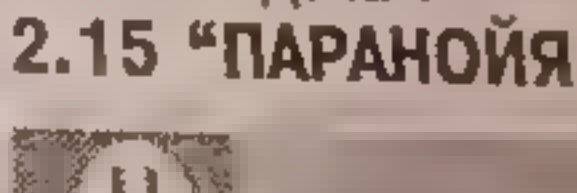
6.00 "ЗВЕЗДНАЯ ТРАССА". Худ. фильм.  
7.25 Мультфильм.  
7.55 "Пиноккио". Мультсериал.  
8.20 "Смешарики". Мультсериал.  
8.30 "Пеппи Длинныйчулок". Мультсериал.  
9.00 Улица Сезам.  
9.30 "Ясон и герои Олимпа". Мультсериал.  
10.00 "ФЕРРИС БЬЮЛЛЕР БЕРЕТ ВЫХОДНОЙ". Худ. фильм.  
12.00 Телеигра "Самый умный".  
14.00 Развлекательная программа "Снимите это немедленно".  
15.00 Фильмы производства BBC. "Человеческие инстинкты".



7.00 "ОТ 16 И СТАРШЕ". Сериал.  
7.25 "ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ БИЧ". Сериал.  
8.10 "Приключения Рекса". Мультсериал.  
9.10 "Братц". Мультсериал.  
9.35 "Фигли-мигли".  
10.00 "Королевские тайны". "Убийства".  
10.35 "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА". Худ. фильм. 1-я и 2-я серии.  
13.30 "ЖЕНСКАЯ ЛИГА". Сериал.  
14.00 "Школа ремонта". "Театр ремонта".  
15.00 "Звезды против караоке".  
16.00 "Клуб бывших жен".



4.45 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. "Динамо" (Москва, Россия) - "Сислей" (Италия).  
7.00, 9.00, 13.00, 15.55, 20.05, 0.20 Вести-спорт.  
7.10 Точка отрыва.  
7.45 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. Итоги года.  
9.10 "Летопись спорта". Олимпиада в Мельбурне. Лето в декабре.  
9.45 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины.  
11.45 Скелетон. Кубок мира. Женщины.  
13.10, 20.15 Вести-спорт. Местное время.

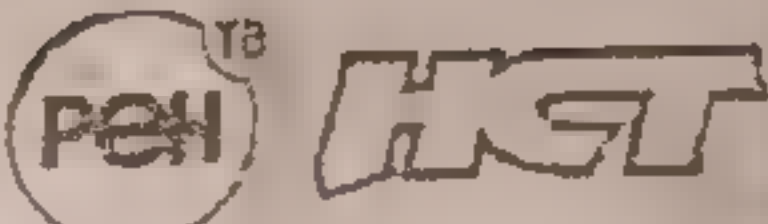
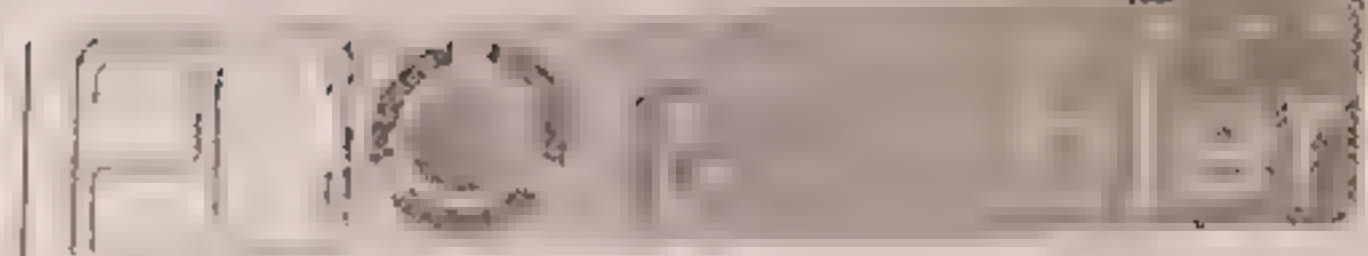
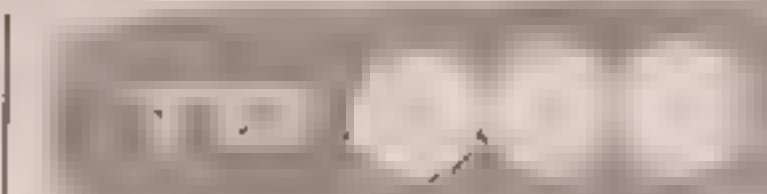
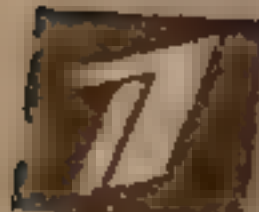


6.45 "ПОДВИГ ОДЕССЫ". Худ. фильм. 1-я серия.  
8.00 "Марш-бросок".  
8.30 "Православная энциклопедия".  
\*9.00 "Персональный счет".  
9.45 АБВГДейка.  
10.10 Мультфильм.  
10.35 "КОЩЕЙ БЕССМЕРТНЫЙ". Худ. фильм.  
11.45 События.  
12.05 Ток-шоу "Поступок".  
12.55 "Сто вопросов и ответов".  
\*14.00 "Давеча".  
\*14.25 "Философия ремонта".  
14.45 События.  
15.00 "Женщины в..."









6.00 Новости.  
6.10 **"КЛЮЧИ ОТ НЕБА"**. Худ. фильм.  
7.50 Служу Отчизне!  
8.30 "Дисней-клуб".  
9.20 "Умницы и умники".  
10.00 Новости.  
10.20 "Непутевые заметки".  
10.40 "Пока все дома".  
11.30 Воскресный "Ералаш".  
12.00 Новости.  
12.10 "Русские в Харбине".  
13.10 "Кумиры". Э.Пьеха.  
14.00, 0.40 Кубок Первого канала по хоккею.  
16.20 **"СОБАЧЬЯ РАБОТА-2 (К-911)"**. Худ. фильм.  
18.00 "Времена".  
19.00 "Две звезды".  
21.00 Воскресное "Время".  
21.50 **"ОДНАЖДЫ В МЕКСИКЕ: ОТЧАЯННЫЙ-2"**. Крупнейший наркобарон Мексики вместе с генералом Маркесом задумывает свергнуть правительство. Агент ЦРУ Сэндс решает использовать эту ситуацию. Он находит Эль Марьячи и поручает ему уничтожить Маркеса... В ролях: А.Бандерас, С.Хайек, Д.Депп.  
23.40 "Секс-символы". Док. сериал.  
3.00 **"ПЛАН УБИЙСТВА"**. Худ. фильм.

7.00 "Цивилизация".  
8.00 "Секреты фильмов о дикой природе".  
8.30 "Русский экстрим".  
9.00 "Пока все дома".  
9.30 "Телебом".  
10.00 **"ВЕСЕЛЕНЬКИЕ ДНИ"**. Сериал.  
11.00 "Шутка за шуткой".  
11.45 "Непутевые заметки".  
12.00 **"БРУБЕЙКЕР"**. Худ. фильм.  
14.15 "КВН-2004". Высшая лига.  
15.50 "Смешные люди".  
18.30 "В нашу гавань заходили корабли".  
19.30 **"АГЕНТСТВО НЛС-2"**. Сериал.  
20.30 **"ВОСХОДЯЩЕЕ СОЛНЦЕ"**. Триллер. Лод-Анджелес. В японской корпорации идет прием. В это время в конференц-зале обнаружен труп молодой женщины. После проверки системы безопасности выяснилось: кассета, на которой мог быть виден убийца, подменена... В ролях: Ш.Коннери, У.Снайпс.  
22.45 **"ВНИМАНИЕ, ВНИМАНИЕ!"** Сериал.  
23.10 Документальный детектив.  
23.40 "Навстречу рекордам".  
0.40 Экстренный вызов.  
1.10 "Искатели".

5.50 **"СОЛДАТСКОЕ СЕРДЦЕ"**. Худ. фильм.  
7.30 "Здоровье".  
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 "Вести".  
\*8.10, 11.10 "Вести". Саратов.  
8.20 Сельский час.  
8.50 "Диалоги о животных".  
9.20 **"СВИДАНИЕ С МОЛОДОСТЬЮ"**. Худ. фильм.  
11.20 "Городок".  
11.50 "Сам себе режиссер".  
12.45 "Смехопанорама".  
13.15 Парламентский час.  
14.20 "Фитиль".  
15.05 "Форт Боярд". Финал.  
16.45 "Смеяться разрешается".  
18.35 Танцы со звездами.  
20.00 "Вести недели".  
21.00 Специальный корреспондент.  
21.25 **"А ВЫ ЕМУ КТО?"** Худ. фильм.  
23.15 **"ИДЕАЛЬНЫЙ ШТОРМ"**. Худ. фильм.  
1.50 **"ЧЕСТНАЯ ИГРА"**. Кэйт МакКуин, адвокат по гражданским делам, случайно оказывается замешанной в крупную игру боевиков бывшего КГБ. Ее должны были убрать как досадную помеху, но на ее защиту встает детектив из отдела по расследованию убийств... В ролях: У.Болдуин, С.Кроуфорд.

6.00 Российские мультфильмы.  
6.30 Жизнь, полная радости.  
9.00 **"ЧТО-ТО СТРАШНОЕ ГЯДЕТ"**. Худ. фильм.  
11.00 **"ПЛАЧУ ВПЕРЕД!"** Худ. фильм.  
13.00 Киномания.  
13.30 **"РОЗОВЫЙ КАДИЛЛАК"**. Худ. фильм.  
16.00 **"ЭКСТРЕМАЛЫ"**. Худ. фильм.  
18.00 Киномания.  
19.00 **"ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ"**. Худ. фильм.  
21.00 **"КОЛЬЦА АЛЬМАНЗОРА"**. Худ. фильм.  
23.00 **"ЧИСЛА"**. Сериал.  
24.00 **"СЕМЬЯ СОПРАНО"**. Сериал.  
1.00 **"ИСЧЕЗНОВЕНИЕ"**. Фантастика. Семья проезжает на машине через Неваду, и решает заехать в отстоящий в стороне от их пути городок с привидениями под названием Уивер (Паутина), чтобы сделать несколько снимков. И тогда начинают происходить ужасные вещи. В ролях: Х.Хэмлин, С.Дей, Р.Ньюком.  
3.00 **"КИКБОКСЕР-4: АГРЕССОР"**. Худ. фильм.  
5.00 Релакс.

8.00 **"Железные доказательства-2"**. Док. сериал.  
9.00 **"Затерянные миры"**. "Рай в аду". Док. сериал.  
10.00 **"Жизнь и смерть в Древнем Риме"**. "Столица мира".  
11.00 "Спецменю".  
11.30 "Секретный полигон".  
12.00 "Новости высоких технологий".  
12.30 Телеигра "Вы - играй!".  
13.30 "Мир природы". "Компания медведей".  
14.30 "Последний из могикан". Мультсериал.  
15.00 "Новости высоких технологий".  
15.30 **"Затерянные миры"**. "Джунгли Красного Духа".  
16.30 "Сдвиг по фазе".  
17.00 "Самые ужасные привидения". Док. фильм.  
18.00 "Абсолютная стихия: землетрясение".  
\*19.00 Телеигра "Маркиза".  
\*20.20 Мультфильм.  
20.30 "Секретный полигон".  
21.30 "Восхождение: когда разум ведет тело".  
22.30 **"Жизнь и смерть в Древнем Риме"**. "Легионы".  
23.30 "Великие ученые". "Исаак Ньютон. Одиссея яблока". "Чарльз Дарвин. Планета обезьян".  
0.30 Телеигра "Вы - играй!".  
1.30 "Ночью было можно".

6.00 Муз. канал.  
7.00 **"Безопасный водитель"**.  
7.10 **"Переменка"**. Мультсериал.  
7.35 **"Дикая планета"**. "Большие медведи Аляски".  
8.25 **"Симпсоны"**. Мультсериал.  
9.55 **"Автомобиль и время"**.  
10.25 **"Голый повар"**.  
11.00 **"Неделя"**.  
12.30 **"24"**.  
13.00 **"Военная тайна"**.  
14.00 **"Канадский Росвелл"**. Док. фильм.  
15.00 **"Невероятные истории"**.  
16.10 **"Ради смеха"**.  
16.30 Жерар Депардьё, Жан Рено, Андре Дюссолье, Жан-Пьер Мало в комедии **"НЕВЕЗУЧИЕ"**.  
18.30 **"4400"**. Сериал.  
20.30 **"РАСПЛАТА"**. Художественный фильм.  
22.55 **"Криминальные игры"**. "Ох уж эта свадьба!.."  
23.55 **"Формула-1"**. Лучшие моменты. Сезон-2006.  
0.30 **"КЛЮЧИ ОТ ДОМА"**. Худ. фильм.  
2.40 **"4400"**. Сериал.  
4.10 **"Дикая планета"**. "Большие медведи Аляски".

1.30 "Евроныус".  
2.10 "Капучино".  
10.40 **"ЧЛЕН ПРАВИТЕЛЬСТВА"**. Худ. фильм.  
12.20 "Легенды мирового кино". В.Марецкая.  
12.27 Музыкальный уикенд.  
13.10 **"АВТОМОБИЛЬ, СКРИПКА И СОБАКА КЛЯКСА"**. Худ. фильм.  
14.40, 1.55 "Виктор" "Испытание".

5.30 **"КОРАБЛЬ-ПРИЗРАК"**. Худ. фильм.  
6.55 Мультфильмы.  
7.30 "Дикий мир".  
8.00 "Сегодня".  
8.15 Лотерея "Русское лото".  
8.40 "Их нравы".  
9.20 "Едим дома".  
10.00 "Сегодня".  
10.20 Программа про автомобили "Top Gear".  
10.55 "Счастливый рейс".  
11.50 Шнур вокруг света.  
12.25 Авиаторы.  
13.00 "Сегодня".  
13.25 Программа "Стихия".  
14.00, 4.00 **"АФРИКАНЕЦ"**. Худ. фильм.

6.00 **"МАСТЕР ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ"**. Худ. фильм.  
7.10 Мультфильм.  
7.55 "Пинокио". Мультсериал.  
8.20 "Смешарики". Мультсериал.  
8.30 "Пеппи Длинныйчулок". Мультсериал.  
9.00 Улица Сезам.  
9.30 "Ясон и герои Олимпа". Мультсериал.  
10.00 **"ФЛИППЕР"**. Худ. фильм.  
12.00 Музыкальное ток-шоу "Жизнь прекрасна".  
14.00 Развлекательная программа "Снимите это немедленно".  
15.00 Фильмы производства BBC. "На краю жизни". 1-я серия.

7.00 **"ОТ 16 И СТАРШЕ"**. Сериал.  
7.25 **"ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ БИЧ"**. Сериал.  
8.10 "Приключения Рекса". Мультсериал.  
9.10 "Братцы". Мультсериал.  
9.30 "Москва: инструкция по применению".  
10.00 "Королевские тайны". "Убийцы".  
10.35 **"БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"**. 3-я и 4-я серии.  
13.30 **"ЖЕНСКАЯ ЛИГА"**. Сериал.  
14.00 "Алло, гараж!".  
15.00 "Голые стены".  
16.00 "Правда о..."

5.00 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. УНИКС (Казань) - "Динамо" (Московская обл.).  
7.00 Вести-спорт.  
7.10 Спортивный календарь.  
7.20 Бобслей. Кубок мира. Женщины. Двойки.  
8.40 "Бинго-миллион".  
9.00 Вести-спорт.  
9.10 Спортивный календарь.  
9.15 "Сборная России". Е.Гамова и Е.Година.  
10.00 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины.  
12.05 Вести-спорт.

6.00 **"ПОДВИГ ОДЕССЫ"**. 2-я серия.  
7.30 Дневник путешественника.  
8.00 Право на надежду.  
8.25 Крестьянская застава.  
\*9.20 "Стандарт качества".  
9.45 "Репортер".  
10.00 На даче.  
10.35 Наши любимые животные.  
11.10 "Музыкальная история". Л.Лещенко.  
11.45, 14.45, 0.15 События.  
11.55 **"КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ"**. Худ. фильм.



14.45, 1.55 "Экватор". "Испытание переменами".	10.00 "Сегодня".	9.30 "Улица Сезам".	9.30 "Москва: инструкция по применению".	8.40 "Бинго-миллион".	9.45 "Репортер".
15.40 "Что делать?"	10.20 Программа про автомобили "Top Gear".	9.30 "Ясон и горжи Олимпа". Мульт. сериал.	10.00 "Королевские тайны". "Убийцы".	9.00 Вести-спорт.	10.00 На даче.
16.25 "Вадим Знаменов и его "Петергоф". К 70-летию директора Государственного музея-заповедника "Петергоф".	10.55 "Счастливые рейсы".	10.00 "ФЛИППЕР". Худ. фильм.	10.35 "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА". 3-я и 4-я серии.	9.10 Спортивный календарь.	10.35 Наши любимые животные
16.50 Мультфильмы.	11.50 Шнур вокруг света.	12.00 Музыкальное ток-шоу "Жизнь прекрасна".	13.30 "ЖЕНСКАЯ ЛИГА". Сериал.	9.15 "Сборная России". Е.Гамова и Е.Година.	11.10 "Музыкальная история" Л.Лещенко.
17.30 К 85-летию со дня рождения Ю.Никулина. "ДВАДЦАТЬ ДНЕЙ БЕЗ ВОЙНЫ". Худ. фильм.	12.25 Авиаторы.	14.00 Развлекательная программа "Снимите это немедленно".	14.00 "Алло, гараж!".	10.00 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины.	11.45, 14.45, 0.15 События
19.10 "И каждый раз - премьера". Театр имени Л.Варпаховского.	13.00 "Сегодня".	15.00 Фильмы производства BBC "На краю жизни". 1-я серия	15.00 "Голые стены".	12.05 Вести-спорт.	11.55 "КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ" Худ. фильм
19.55 Юбилейный вечер Б.Эйфмана.	14.00, 4.00 "АФРИКАНЕЦ". Худ. фильм.	16.00 "Истории в деталях". Спец. выпуск	16.00 "Правила съема".	12.15 Вести-спорт. Местное время.	13.45 "Приглашает Борис Ноткин".
21.05 "Вокруг смеха. Нон-стоп".	16.00 "Сегодня".	16.30 "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?". Сериал	17.00, 21.00 Реалити шоу "Дом 2. Про любовь"	12.25 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины.	14.10 "21-й кабинет".
21.45 "Гладиаторы. Кровавый спорт Колизея".	16.20 "Один день. Новая версия".	17.00 "НЕСОКРУШИМЫЙ ГОВАРД" Худ. фильм.	18.00 "Школа ремонта". "Цветочная метаморфоза"	14.05 Велоспорт. Трек. Кубок мира	*15.45 "Стандарт качества"
22.40 "УЛЫБКА ХАССАНА". Худ. фильм.	17.00 "Своя игра".	19.10 Билл Кампбелл, Родди Макдауэлл, Эми Роббинс в приключенческом фильме "ВТОРАЯ КНИГА ДЖУНГЛЕЙ. МАУГЛИ И БАЛУ"	19.00 "Саратов: инструкция по применению"	15.55 Вести-спорт.	16.15 "Две жизни Леонида Брежнева". Док. фильм.
0.20 "100 минут поэзии". Телеверсия вечера современной поэзии в Политехническом музее.	17.55, 1.25 "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ-5". Сериал.	НЕ ЗАБУДЬ ПОСМОТРЕТЬ!	19.30 Новости универсамов.	16.10 Биатлон. Кубок мира. Эстафета Мужчины.	17.50 Концерт, посвященный 15-летию Налоговой службы России.
1.25 "Джем-5". Кэб Кэллоуэй.	19.00 "Сегодня. Итоговая программа".	21.00 "МУЖЧИНА ПО ВЫЗОВУ". Худ. фильм.	20.00 Ток шоу "Необъяснимо, но факт". "Почные люди". Секретные материалы.	17.50 Бобслей. Кубок мира. Мужчины. Четверки.	18.55 "Детективные истории". "Смертельный узел".
	19.50 "Чистосердечное признание".	22.45 "Кино в деталях".	22.00 "Комеди клуб". "Best of 2006"	20.05 Вести спорт.	19.25 "НЕВЕСТКА". Худ. фильм.
	20.20 Чрезвычайное происшествие.	23.45 "Николаас Кейдж, Гари Синиз, Джон Херд в триллере "ГЛАВА ЗА ЗМЕИ".	23.00 "Секс".	20.15 Вести-спорт. Местное время	21.00 "В центре событий".
	20.55 К 100-летию Л.И.Брежневца. "Повесть о коммунисте".		23.30 Реалити-шоу "Дом 2. После заката".	20.25 Футбол. Чемпионат Англии. "Манчестер Сити" - "Тоттенхэм".	22.05 "МИССИЯ НА МАРС". Худ. фильм.
	22.00 Воскресный вечер.		0.05 "Почные игры"	22.45 Бобслей. Кубок мира. Команды.	0.30 "Рунет-2006". Церемония вручения премии.
	23.15 "ТАЙНЫЕ АГЕНТЫ". Худ. фильм.		0.30 "Наши песни"	0.10 Вести-спорт.	2.10 Мотодром.
	3.05 Криминальная Россия.		0.55 "СЕМЕЙКА АДДАМС". Сериал.	0.25 Биатлон. Кубок мира. Эстафета.	2.40 "ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА". Худ. фильм.
	5.35 "Профессия - репортер".				4.25 "ЖЕНЩИНА В ТЕНИ". Худ. фильм.

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

**Квантовая терапия**  
**АЛКОГОЛИЗМА, ТАБАКОКУРЕНИЯ**  
**Выведение из запоя**  
в условиях клиники  
**клиника "Госпитальер"**

**ТЕРАПЕВТ**  
• Озонотерапия • ЭКГ • все виды анализов • обследование и лечение в клинике и на дому  
**Московская, 96**  
**27-11-91 и 52-22-72**

**ВЫСШАЯ МАГИЯ**  
Дипломированный парапсихолог ЛАНГ ЛАРИСА ВЛАДИМИРОВНА, адепт белой магии, специалист международной категории, член международной ассоциации биоэнергетиков и магов  
Свидетельство № 8811 от 25.05.2000 г.

С 1990 года постоянно в Саратове. С молитвами и магическими обрядами окажет настоящую помощь в решении ваших проблем. Разорвет отношения вашего мужа с любовницей навсегда. Восстановит семью, любовь, бизнес. Устранит соперников и врагов. Наладит отношения на работе. Освобождение от суда. Окажет помощь при продаже недвижимости. Снятие всевозможных магических воздействий: сглаз, порча, проклятие. Защита жизни. Обряд на замужество. Гадание по записи.

**ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПЬЯНСТВА, ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ И Т. П. ПО ФОТО.**  
Стоимость на все обряды 100-250 руб./сеанс. Рассрочка, иногородним скидка 30%.  
Прекрасно проводится строго в указанные дни и часы, без предварительной записи: вторник, среда, пятница, суббота с 10.00 до 13.00.  
Звоните прямо сейчас. Телефоны: **70-51-11, 43-77-80.**  
Письменная гарантия. Консультация бесплатно.  
Адрес: ул. Чапаева (угол ул. Кутякова), 79, кв. 35. (1-й подъезд, 7-й этаж, домофон 35).

**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР**

УЗИ (брюшная полость, почки, мочевого пузыря; щитовидная, предстательная железы; органы малого таза; молочная, (ТВУЗИ, ТРУЗИ) органы мошонки, периферические лимфоузлы, беременность малого срока. Электрокоагуляция. Кольпоскопия. Цитологическая лаборатория.

Терапевт, гастроэнтеролог, кардиолог, невролог, рефлексотерапевт, мануальный терапевт, эндокринолог, маммолог-онколог, гинеколог, уролог-андролог, гинеколог-эндокринолог.

**Стоимость услуг от 50 руб.** Консультация специалистов на дому. **Постоянным клиентам - скидка!**  
Адрес: пр. Ф. Энгельса, 89а.  
Т.: 951-858, 8-927-148-09-16.

**Отделение восстановительной медицины**  
**ММУ "Городская поликлиника № 7"**  
Комплекс немедикаментозных методов лечения заболеваний:  
- позвоночника;  
- суставов;  
- нервной системы;  
- внутренних органов.

Адрес: ул. Горького, 34 (поликлиника Фрунзенского района № 7, каб. 39, 57).  
Тел.: 26-35-05, 27-13-08, 8-905-328-80-77.  
Лицензия № 3493 ЛВД-01 от 30 апреля 2004 г., выдана минздравом Саратовской области.

**PRIVATE MEDICAL PRACTICE**  
**ЛЕЧЕНИЕ**  
сексуальных расстройств, импотенции, простатита, раннего семяизвержения, болезней нервной системы, неврозов, заикания, энуреза, алкоголизма, табакокурения.  
**Т. 60-60-60**

**СТИРКА БЕЛЬЯ**  
**Быстро**  
**Качественно**  
**Возможна доставка**  
Саратов, ул. Посадского, 124 (р-н Социально-экономического университета).  
Тел.: 33-32-39, 33-34-93.



# ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ - БОЛЕЗНЬ

## «Кризисный центр» - для жертв насилия

Каждый час в России от рук своего родственника, либо нынешнего или бывшего мужа погибает одна женщина. Домашнее насилие над представительницами прекрасного пола и детьми отмечается во всех регионах страны. В Саратовской области пострадавшим от домашнего насилия есть к кому прийти со своей проблемой.

НА ПРОШЛОЙ неделе в областном министерстве здравоохранения и социальной поддержки области прошел «круглый стол». Собравшиеся специалисты из минздравсоцподдержки, минобразования, представители аппарата уполномоченного по правам человека, комиссии по делам несовершеннолетних, а также общественных организаций «Международная амнистия», USAIP и фонда «Кризисный центр» думали и рассуждали о том, как не допустить насилия в семье и защитить его жертв.

### Волонтеры рассказывали, как помочь жертвам

В ЭТО время несколько сотен добровольцев-волонтеров раздавали в городах и районных центрах области красочные буклеты, рассказывающие о том, кто и как может помочь человеку, попавшему в кризисную ситуацию. По одному из маршрутов Саратова поехал трамвай, на котором огромными буквами написано название акции и указаны телефоны доверия «Кризисного центра». Наш регион присоединился к меж-

дународной акции «16 дней против насилия», начавшейся 30 ноября в разных странах мира. В Саратовской области акция проходит уже в течение трех лет по инициативе «Кризисного центра» при активном участии минздравсоцподдержки. Во всех учреждениях помощи семье и детям прошли тренинги, профилактические беседы, консультации, направленные на предотвращение насилия над человеком.

Домашнее насилие - это социальная болезнь, угрожающая стабильности и безопасности общества. Ведь от рук убийц ежегодно погибают около 14 тысяч женщин и детей. Больше, чем в авариях на дорогах страны. В этой «семейной» войне, зачастую скрытой от глаз правоохранительных органов, погибают самые незащищенные с точки зрения закона пострадавшие. Кстати, судя по социологическим исследованиям (в Саратове, Казани и Ижевске) профессора Смирновой-Ярцевой, 21% участвовавших в опросе детей родители бьют, но редко, а 2% - часто. Только 3,3% родителей считают, что битье - это жестокость. 61% считают его мерами воспитания. Значит, само общество больно, и его нужно срочно лечить. Ведь ни для кого не секрет: многие люди считают

домашние разборки с применением кулаков семейным делом, не требующим вмешательства посторонних.

Социологические исследования, проводимые среди женщин, показывают, что более половины опрошенных подвергались агрессии со стороны кого-либо из близких мужчин (нынешнего или бывшего мужа, жениха или любовника). Почти каждая пятая женщина находится в ситуации регулярного и жестокого физического обращения со стороны мужа.

### Некуда бежать?

ОКОЛО половины избиваемых женщин подвергались нападению во время беременности, кормления грудью, воспитания маленького ребенка. Ближайшее окружение, как правило, осведомлено о том, что муж ударил или бьет жену. Общественное мнение при этом достаточно лояльно относится к действиям мужчины. Не зря говорят: раз бьет, значит любит. Во многих регионах женщинам некуда бежать и прятаться. Один из прозвучавших докладов так и назывался: «Российская Федерация - некуда бежать».

Но в нашей области, в отличие от других регионов, есть «Кризисный центр», где женщины могут получить временное укрытие, поддержку и кон-

### Чем может помочь «Кризисный центр»?

Трудно прояснить свою жизненную ситуацию? Унижения в собственном доме привели к депрессии и тяжелому психологическому состоянию? Не знаете, куда обратиться? Запомните «телефон доверия» для женщин - 27-91-70. С 9.00 до 17.00 по рабочим дням.

Олег ВИНС



досуг

За

для ВАШЕГО здоровья

ГАЙМОРИТ. ЖИВИ БЕЗ ПРОКОПОВ!



на котором огромными буквами написано название акции и указаны телефоны доверия "Кризисного центра". Так наш регион присоединился к меж-

## ДОСУГ За бодростью – в лес

С СЕРЕДИНЫ декабря начинают работать катки и лыжные базы Саратова. Корреспондент "АиФ - Саратов" выяснила, где можно поправить здоровье, подышать свежим воздухом, зарядиться бодростью и хорошим настроением, покататься на коньках и санках.

БОЛЬШИНСТВО катков давно готово к принятию первых страждущих. Как только установится подходящая погода, можно смело идти на любой стадион. Скоро начнет работать каток на "Динамо". Год назад за вход на территорию катка надо было отдать 10 рублей, еще столько же стоили услуги гардеробщика. За прокат коньков люди выкладывали по 50 рублей в час. В этом году цены еще вырастут.

На остальных катках Саратова вход и использование льда - абсолютно бесплатны. Платить придется только тем, кто еще не обзавелся собственным спортивным инвентарем - за прокат коньков. Почувствовать себя хоккеистом или фигуристом можно в Заводском районе - на стадионе "Волга", в Ленинском - на катке около школы № 56. Жителям Октябрьского района давно полюбили лед на улице Политехнический, 77, - во дворе одного из корпусов технического университета. Каждый год каток в спортивном комплексе "Юность", на стадионе "Спартак".

Татьяна БОУС

кость. 61% считают его мерами воспитания. Значит, само общество больно, и его нужно срочно лечить. Ведь ни для кого не секрет: многие люди считают

Трудно прояснить свою жизненную ситуацию? Унижения в собственном доме привели к депрессии и тяжелому психологическому состоянию? Не знаете, куда обратиться? Запомните "телефон доверия" для женщин - 27-91-70. С 9.00 до 17.00 по рабочим дням.

## ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ ГАЙМОРИТ. ЖИВИ БЕЗ ПРОКОЛОВ!

В современной медицине проблема успешного лечения гайморита до сих пор оставалась открытой. Традиционной схемой лечения считалась комбинация хирургических методов (пункции и т.д.) с целым арсеналом лекарственных средств. Новая технология лечения синуситов - препарат Синуфорте®, созданный на основе лиофилизированного экстракта и сока клубней цикламена, - значительно упрощает весь процесс лечения и позволяет справиться с гайморитом, фронтитом, этмоидитом.

В народной медицине сок цикламена давно известен как эффективное средство при гайморитах. Иногда больные сами готовят сок и затем закапывают его в нос. К сожалению, такое «домашнее лечение» не всегда приводит к желаемому результату, а зачастую является прямой причиной дополнительного инфицирования полости носа. Синуфорте® - это продукт высокотехнологичного производства. Стандартизированная форма лекарственного средства

позволяет наиболее оптимальным способом провести курс лечения в домашних условиях.

Синуфорте® начинает действовать очень быстро: уже через несколько минут после применения начинается естественный интенсивный дренаж (очищение), при котором вместе с гнойно-серозной жидкостью выводятся наружу возбудители инфекции - бактерии и вирусы. Синуфорте® снимает отек и воспаление, восстанавливает защитные свойства слизистой оболочки околоносовых пазух и полости носа.

Как и любой метод лечения, применение препарата Синуфорте® имеет свои ограничения. Это, например, связано с наличием у больного образований в полости носа (полипы, кисты), которые могут препятствовать свободному дренажу. Если Вы не уверены в отсутствии образований, то рекомендуем предварительно проконсультироваться у ЛОР врача.

КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ:  
(495) 101-4464; (812) 703-0909.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!

Справочная служба «Линия здоровья» 523-223, 523-301  
Информационная система «Фармнет» 523-301, 523-223, [www.farmnet.ru](http://www.farmnet.ru)

АПТЕЧНЫЕ СЕТИ:

«Медуница» 235-221, 734-597; «Аптека 36,6 "Поволжье"» 443-366;  
«Эфедра»: Аптека ул. Московская, 83, 272-266;  
«Пациент»: Аптека ул. Чапаева 69, 271-689  
«Имплозия»: Имплозия-30, ул. Чапаева, 35, 222-253  
«Аптека на Московской»: «Аптека на Московской» ул. Московская, 19, 282-336

АПТЕКИ:

Фармамаркет «Здоровый» 737-430  
ТД «Все для здоровья» 282-266, 282-267  
«Фармволга» (апт №14, г.Энгельс) (8453) 555-544

Заказать Синуфорте® прямо сейчас Вы можете в Аптеке-онлайн  
(495) 956 0055, 956-3466, [www.aptekaonline.ru](http://www.aptekaonline.ru)  
Доставка по всей территории РФ.

Генеральный дистрибьютор в РФ: ООО «ИНВАР», Россия  
г. Саратов, ул. 53-й Стрелковой дивизии, д. 6/9, ОГРН 1026403347080  
Тел./факс: (495) 689-7275, (812) 336-2014  
(8452) 52-1352, [www.invar.ru](http://www.invar.ru), [info@invar.ru](mailto:info@invar.ru)

Патент на изобретение принадлежит "Хартингтон Бизнес С.Л.", Барселона, Испания.

Произведено "Иверифарма", Грузия.

[WWW.SINUFORTE.RU](http://WWW.SINUFORTE.RU) [WWW.SINUFORTE.COM](http://WWW.SINUFORTE.COM)

\*Скоро в продаже в новой упаковке!

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

[WWW.SARATOV.AIF.RU](http://WWW.SARATOV.AIF.RU)

«Аргументы и факты - Саратов» № 49, 2006 г.



РУССКИЙ ХОККЕЙ ОБДЕЛИЛИ ВНИМАНИЕМ?

# «Универсальное» начало сезона



Фото: Агентство sarbo.ru

**САМЫЙ русский вид спорта – хоккей с мячом – переживает смутные времена. Руководство клуба «Универсал» утверждает, что чиновники обделили команду деньгами. В спортивном министерстве считают, что правительство команде ничего не должно. Несколько недель кипели нешуточные страсти, под вопросом было даже участие бендистов в национальном чемпионате. Однако в декабре официальный старт нового сезона русской ледовой дружины из Саратова все же состоялся.**

Наш корреспондент «АиФ» с руководством клуба «Универсального экскурсионного тура» Георгий Кузнецов показал

ительства области «Универсал» заявился в новый сезон, и в декабре сыграет три выездных и три домашних матча. Как события будут развиваться дальше и не получится ли в будущем сезоне так, как случи-

буны на домашних играх «Универсала» пустеют. Значит, вкладывать большие деньги в развитие этого вида спорта нецелесообразно. Действительно, продержаться на морозе всю игру могут только закаленные болельщики. По подсчетам руководства клуба, число таких фанатов может достигать одной-двух тысяч человек. Есть люди, которые не пропускают ни одного матча любимой команды. Георгий Кузнецов вспоминает случай, когда на стадионе Самары болельщик «Универсала» всю игру простоял в сугробе, по пояс раздетый в 25-градусный мороз. Тогда он продемонстрировал мерзнувшим собратям по трибунам бесстрашие и любовь к команде.

## Любимый спорт – неперспективный?

- МНОГИЕ говорят о возрождении патриотизма, национальной гордости, – говорит Анатолий Федотов. – Я убежден, что спорт в этом только поможет. Хоккей с мячом – это истинно русский вид спорта, не такой силовой и показательный, как канадский хоккей, более логичный и лояльный к соперникам. Спортсмены играют от души – на открытом воздухе, большом поле.

В прошлом сезоне за «Универсал» играли, в основном, саратовские спортсмены. Количество «варяг» не превышало тогда 30%. В этом году на ледовое поле выйдет обновленная команда, в большинстве своем состоящая из воспитанников саратовской школы. Сейчас на «Динамо» с клюшкой по полю гоняют мяч три сотни детей и пол-

## САМАЯ ДОРОГАЯ НОЧЬ ГОДА

ДО НОВОГО года осталось чуть больше трех недель. Но уже сейчас горожане задаются вопросом: где отметить зимний праздник? Большинство до конца так и не определились. То ли отправиться «разгонять тоску», воспользовавшись услугами турфирм. То ли изрядно сэкономив, проведя главную ночь года, сидя дома и жуя оливье.

## На пароме в горных лыжах

### Веселье не в почете?

НОВОГОДНИЕ туры в Европу бьют все рекорды по популярности. Саратовцы стали скупать путевки в Финляндию, Швецию, Францию и Чехию в середине ноября. И это при том, что новогодние загранпутевки стоят на 15-30% дороже обычного. Самые дешевые предложения разобраны, но средние по стоимости остались – до середины декабря еще есть шанс успеть обзавестись долгожданным «пропуском в страну счастья».

Операторы турфирм умалчивают, что Европа – это не совсем то место, в котором можно встретить Новый год в понимании россиянина. Размаха, гуляний на всю ночь, свойственных русской душе, там не дождешься. Классический тур в Финляндию – ошибочный выбор для такой категории саратовцев, которым хочется устроить «пир на весь мир». Уже в час ночи 1 января официанты начинают вежливо, но вполне конкретно намекать на то, что их работа закончена. И даже продолжить веселье в ночном клубе не удастся – они не работают в праздник.

Виктория Иванова, менеджер одного из туристических агентств, рассказывает, как можно незабываемо встретить Новый год и в этой стране: «Одно из самых популярных направлений – путешествие по Финляндии на пароме «Silja-line» – это многоярусный лайнер с плавучими улицами и огромными городами с ресторанами, казино, дискотеками. При трехместном номере с банкетом и праздничной ночью и завтраком стоимость тура с 30 декабря по 2 января выльется в скромную сумму – 200 евро, плюс финская виза – 45 евро. Автобусный переезд из Питера в Хельсинки, путешествие по городу, экскурсионная программа – что может быть лучше?»

## Новый год на Волгоградской



старт Нового сезона русско-американской хоккейной дружины из Саратова все же состоялся.

**ВСТРЕЧА** корреспондента "АиФ - Саратов" с руководством клуба началась с исторического экскурса. Директор "Универсала" Георгий Кузнецов с гордостью показал потертые фотографии с игроками первого состава саратовской команды мастеров. Снимки датированы 1915 годом. К столетию саратовского "Универсала" люди мечтают выпустить специальное издание. Если на это найдутся деньги.

## «Заводов-пароходов у нас нет»

В НАЧАЛЕ прошлого года спортивное ведомство перечислило на счет "Универсала" 2,6 миллиона рублей. Руководство клуба рассчитывало получить впоследствии еще столько же. Однако в ноябре команде пришлось довольствоваться лишь 400 тысячами. В получении дополнительных средств было отказано. А между тем все свои обязательства - по договору команда должна была выйти в полуфинал - ледовая дружина сдержала. "Универсал" даже перевыполнил план и пробился в финал. Однако от борьбы за медали команде мастеров пришлось отказаться - денег на поездки в кассе клуба совсем не осталось. Случись иначе, так кто знает, может, русские хоккеисты вернулись бы домой с "бронзой". В прошлом сезоне другие команды, финансирование которых тоже сократилось, но продолжало исчисляться цифрами с шестью нулями, блестящими результатами нас не порадовали. Награда от бендистов не стала бы лишней.

Президент хоккейного клуба Анатолий Федотов продолжает убеждать, что содержать команду на три миллиона в сезон нереально. Для этого требуется не меньше 14 миллионов. Однако и без помощи пра-

вильно в декабре официально объявлено о начале ледового сезона.

Видеть в области "Универсал" заявился в новый сезон, и в декабре сыграет три выездных и три домашних матча. Как события будут развиваться дальше и не получится ли в будущем сезоне так, как случилось перед финалом в прошлом сезоне, не скажет никто.

Год назад мы писали о том, как саратовские команды поделили бюджетные средства. Тогда замминистра по спорту области Александр Чефранов прогнозировал бюджет "Универсала" на следующий сезон осторожно, сказав лишь, что команда "может рассчитывать еще на 2-3 миллиона бюджетных рублей при условии дополнительного финансирования".

Нынешние спортивные чиновники говорят о софинансировании, коммерциализации спорта, - говорит Анатолий Федотов. - Но что хорошего в том, что муниципальные стадионы распродают, а в единственном в области легкоатлетическом манеже проводятся выставки и презентации. Дворец спорта фактически превращен в выставочный центр. Спонсоры вкладывать деньги в спорт не торопятся. Сам клуб заработать на хлеб не может - все помещения сами берем в аренду, заводов - пароходов у нас нет. Я все время привожу в пример решение этой проблемы в республике Казахстан. Мэр (аким) города Уральска отдал хоккейному клубу 10 автостоянок и рынок с одним условием: денег из бюджета не просить, детей одевать, обувать, организовывать поездки в Швецию, а команду держать только в лидерах. И все довольны.

Спортивные чиновники считают русский хоккей неперспективным для нашего теплого региона. Возникают трудности со льдом, а значит, и с финансированием. К тому же массового интереса у жителей области бенди не вызывает. Три-

В прошлом сезоне за "Универсал" играли в основном саратовские спортсмены. Количество "звезд" не превышало тогда 30%. В этом году на ледовое поле выйдет обновленная команда, в большинстве своем состоящая из воспитанников саратовской школы. Сейчас на "Динамо" с клюшкой по льду гоняют мяч три сотни детей и подростков. Закаляются на морозе и отяжело проводят время. Никто из молодых бендистов слова "простуда" не знает. Каждый из них может стать будущим чемпионом, а может бросить занятия и болтаться на улице без дела. Руководители клуба мечтают создать еще одну команду, которая бы играла во второй лиге. В Саратове есть перспективные дети 15-16 лет, которые пока не дотягивают до основного состава. На чемпионате они могли бы поработать ирровой опыту и стать резервом для нынешнего "Универсала".

Татьяна БОУС

## Кому сколько досталось на 2007 год?

В этом году в министерстве по спорту и туризму области 100 млн бюджетных рублей поделили на восемь команд. Планируется, что средства будут распределены следующим образом:

Команда	Деньги (млн руб.)
ХК "Кристалл"	35-38
ФК "Сокол-Саратов"	27-30
"Балаковская АЭС"	15
МФК "Саратов"	7
"Виктория"	5
"Универсал"	3
"Автодор"	1
"Энерготик"	1

путными услугами и огромными торговыми ресторанами. При этом, конечно, не стоит забывать о том, что в декабре по 2 января мы имеем каникулы. Это, конечно, не финиш, а лишь начало. Антисептики переезжают из Питера в Хельсинки. Путешествие по городу, же курсирующая программа - что может быть лучше?

## Новый год на Волгоградской трассе

ГОРНОЛЫЖНЫЕ курорты переживают настоящий бум. Любовь со стороны саратовцев растет с каждым годом. Модный вид спорта по-прежнему дорог и обходится в копейчку. Но несмотря на это, Италия и Франция почти не оставили своего рынка мест - раскупить все туры на курорты Чехии, Словакии и Болгарии еще можно забронировать.

Лариса Садовникова, представитель итальской турфирмы, говорит, что для новичков самым оптимальным является выбор Турции в качестве места для катания на горных лыжах: "Улудаг - семейный курорт с отличными трассами для начинающих. Паландокен, наоборот, - высокогорный курорт с вполне спортивным рельефом. Размещение, четырехразовое питание и тепло улыбающиеся турки в качестве бонуса заставят вас раскошелиться на 800-1000 долларов с человека".

Египет - еще один из вариантов, часто рассматриваемых саратовцами. Поклонники дайвинга и просто любители встретить Новый год под лучами теплого солнца будут довольны. Зимой туры в эту страну стоят от 350 долларов США и выше.

Отдохнуть на десятидневных каникулах в местных пансионатах и домах отдыха невозможно - невыкупленных номеров почти не осталось. Вовремя не подсушившись, можно тоже потратиться на празднование в автокемпинге на Волгоградской трассе. Банкет, проживание и концертная программа с традиционными героями в виде Снегурочки и Деда Мороза за сутки обойдутся в 2500 рублей с человека. Устроители вечеринки под открытым небом предлагают также ранним утром 1 января покататься на лошадях, правда, за дополнительную плату - от 400 рублей.

Встретить Новый год в санатории в Октябрьском ущелье - 4500 рублей с человека. Традиционный банкет, развлекательная вечеринка и плавание в бассейне - все, что могут вам там предложить. Бесплатно - любоваться местными красотами природы.

Заезд в семь вечера 31 декабря и проживание до 10 утра 2 января в оздоровительном комплексе "Волжские дали" с питанием, шашлыком, праздничным ужином, фейерверком, сауной, купанием в аквапарке и развлекательной программой "Только для взрослых" "выудит" из вашего бюджета 9000 рублей с человека.

Елена МУЛАНУРОВА

"Аргументы и факты" - Саратов № 49 (627) 6.12.06 г.

Получить бесплатно только совместно с еженедельником "Аргументы и факты"

Адрес редакции: 410601, г. Саратов, ул. Волжская, 28

Для писем: 410601, г. Саратов, а/я 3334

Телефон 23-24-82,

отдел рекламы 23-05-50,

факс 28-51-30, E-mail: binom@renet.ru

www.saratov.aif.ru

Заказ № 48

Тираж 30122

"АиФ - Саратов" зарегистрирован Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций, рег. св-во ПИ № 77-3807 от 20.06.2000 г.

учредитель - ЗАО "Аргументы и факты",

издатель - ЗАО "Аргументы и факты", 101000, Москва, ул. Мясницкая, 42.

Диагностика изготовлена на компьютере издательства "Слово"

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Мясницкая, 28

Номер подписки: 5 12 2006 г. Время подписки в печать: 16.00. 2006 г.

Главный редактор

О. В. ВИНС



# АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ — САРАТОВ

## ПРЕПАРАТЫ ЗА СЧЕТ ОБЛАСТНОЙ КАЗНЫ

НА ПРОШЛОЙ неделе в редакции «АиФ – Саратов» прошла «прямая линия» с губернатором области Павлом Ипатовым, посвященная обеспечению льготников бесплатными медикаментами. Глава региона лично ответил более чем на 20 вопросов, а также отдал министерству здравоохранения и социальной поддержки области более 50 поручений.

КАК нам сообщили в министерстве, все позвонившие будут обеспечены лекарствами в ближайшее время за счет федеральной поставки, региональной льготы и через стационар. Мы же решили опубликовать продолжение отчета о «прямой линии».



## Лекарства «по отсрочке»

Меня зовут Анастасия, я получаю медикаменты по льготному сертификату для своей бабушки. Есть ли гарантия, что бесплатный препарат - не фальсификат?

Препараты для льготников мы получаем напрямую от производителя, без посредников, инвалиды и старики обеспечены - они полу-

выписку подобных препаратов для жителей города Саратова дано городскому онкологическому диспансеру. И дело тут не в экономии средств. Прогресси-

лечения, внести коррекцию в дозировки применяемых препаратов.

- Андрей Сумов, пенсионер. Какие меры предпринимают региональные власти, чтобы...

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

### АРМИЯ

Хотел бы служить в армии по контракту. Есть ли какие-то особые требования к кандидатам?

О. Дальниченко, Саратов

### Контракт на защиту Родины

КАК рассказали корреспонденту в военном комиссариате Кировского, Волжского и Ленинского районов, на службу по контракту принимают лишь тех, кто уже отслужил в армии срочником. К тому же гражданин не должен быть ранее привлечен к уголовной и административной ответственности. Возраст контрактников тоже ограничен - от 20 до 35 лет.

В этом году набор проводит-

ся в органы пограничной службы, МВД, части ВМФ на Тихоокеанский флот, а также в различные войсковые части Дагестана, Карачаево-Черкессии, Таджикистана, Ульяновска, Челябинской и Самарской областей.

Более подробную информацию можно получить в комиссариате по адресу: Саратов, ул. Осипова, 16 А, каб. 4, или по телефону 72-67-35.

### ПОГОДА

Мне, как дачнику, интересно: будет ли на этой неделе дождь? А то вся моя рассада завянет.

О. Караваяева, Саратов

### Всю неделю - изнуряющая жара

НЕОЖИДАННО наступившая жара застала врасплох абсолютно всех. Гипертоники горстями пьют таблетки, и даже здоровым людям находиться на таком солнце-цепеке тяжело. По прогнозам синоптиков, изнуряющая погода сохранится на протяжении всей недели. И даже в ночные часы столбик термометра не опу-

стится ниже +24...+25 градусов. Днем лучше вовсе не выходить из помещения. В тени воздух прогреется до +32...+34 градусов, на солнце будет еще жарче. По заверениям синоптиков, на этой неделе осадков не ожидается, и даже ветер будет дуть южный, не принося с собой желанной прохлады.

### МЕДИЦИНА

Можно ли в теплое время года застудить придатки? Каковы симптомы и последствия?

Н. Земляникина, Саратов

### Как сберечь женское здоровье

ОТВЕЧАЕТ заведующий от- гание, слабость, повышение



...медикаменты по льготно-  
...енту для своей бабушки.  
...сть ли гарантия, что бес-  
...ый препарат - не фальси-  
...ет?

- Препараты для льготников  
получаем напрямую от про-  
водителя, без посредников,  
поэтому инвалиды и старики  
должны быть уверены - они полу-  
чают качественные лекарства.  
В области работают аккредито-  
ванные лаборатории, занимаю-  
щиеся обнаружением контра-  
факта.

- Алексей Коновалов, отец  
двухлетнего ребенка. Положены  
ли моему сыну бесплатные лекар-  
ства?

- Да, дети до трех лет имеют  
на это право. На эти цели пере-  
числяются деньги из региональ-  
ного бюджета, принят и пере-  
чень препаратов, которые док-  
тор может выписать ребенку.  
Вам нужно обратиться к участ-  
ковому педиатру. Он скажет, в  
каких именно аптеках сможете  
получить медикаменты.

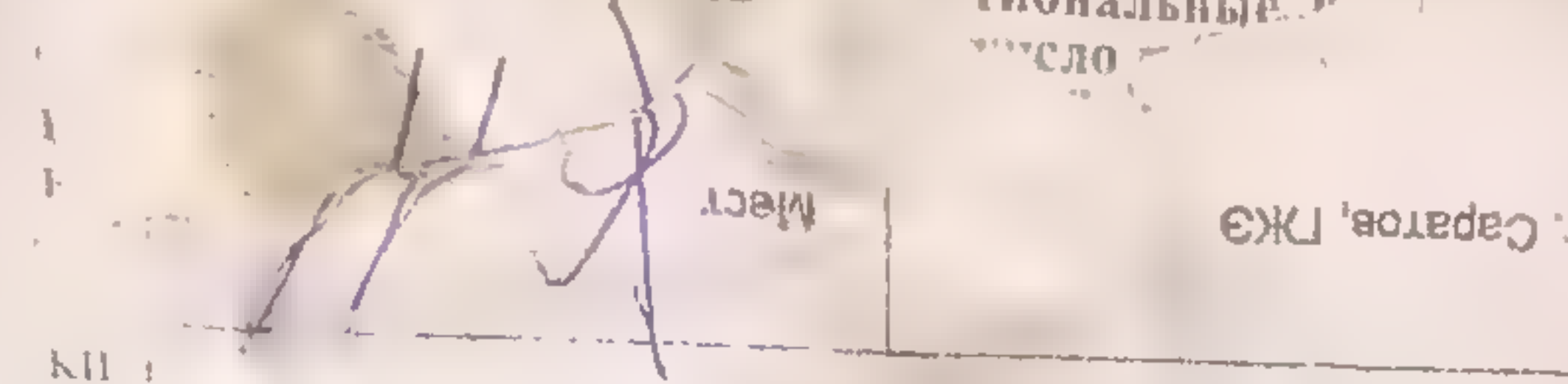
- Меня зовут Игорь Сухарев,  
в прошлом году врачи обнаружи-  
ли у меня злокачественную опу-  
холь. Раньше дорогостоящий пре-  
парат можно было выписать в  
городской поликлинике. Теперь  
нужно ехать за рецептом в город-  
ской онкодиспансер через весь  
город. И что делать больным?  
Значит ли это, что дорогостоя-  
щие лекарства вообще стали не-  
доступны?

- Действительно, право на

выписку подобных препаратов  
для жителей города Саратова  
дано городскому онкологическо-  
му диспансеру. И дело тут не в  
экономии средств, а в целесоо-  
бразности.

лечения, внести коррекцию в  
дозировки применяемых препа-  
ратов.

- Андрей Сумов, пенсионер.  
Какие меры предпринимают ре-  
гиональные власти, чтобы



Саратовской области

БАЛАКОВО

Игорь Сухарев

использован ору-  
принято в Москве на совещании р,  
службы по надзору в сфере здравоохранения и социального  
развития Николая Юргеля с руководителями территориаль-  
ных управлений.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами  
для льготников практически ликвидирован в большинстве ре-  
гионов России, в том числе и в Саратовской области. Пра-  
вительство Саратовской области приняло принципиальное ре-  
шение докупать недостающие по федеральной льготе лекар-  
ства за счет средств областного бюджета. По оценкам спе-  
циалистов, это не только приносит практическую пользу  
саратовским льготникам, но и добавляет очки регионально-  
му правительству, ведь уже в следующем году планируется  
значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

На сегодняшний день в Саратовской области количество  
льготных рецептов на отсроченном обслуживании снизилось  
до 400.

## КОНКУРС

# Названы лучшие потребители ТЭР

ОАО "Волжская ТГК" и ОАО "Саратовэнерго" назвали своих лучших потреби-  
телей по итогам 2006 года.

Лучшими потребителями тепла стали ОАО "Саратовский завод строймате-  
риалов", МУП "Балаково-Водоканал", саратовское ТСЖ "Удачное" и ОАО  
"Кинотеатр "Пионер". Им достался главный приз - стилизованное изобра-  
жение кошки на батарее, являющееся символом домашнего тепла и уюта.  
Прообразом статуэтки послужил первый в мире памятник отопительной  
батарее, установленный в 2005 году в Самаре. Лучшими потребителями  
электроэнергии признаны ЗАО "СЭПО-ЗЭМ", СХПК "Альшанский", ИП  
"Сидоринские колбасы", Петровская центральная районная больница.  
Главным призом для них стала статуэтка "Золотая опора". Особой благо-  
дарностью за многолетнее сотрудничество отмечено ООО "Саратовские  
городские электросети".

Всероссийский конкурс "Золотая опора" проводится по инициативе РАО  
"ЕЭС России" и Министерства промышленности и энергетики РФ в третий  
раз. Всего лауреатами конкурса стали 26 предприятий Саратовской области.



людям находиться на таком солн-  
цепеке тяжело. По прогнозам  
синоптиков, изнуряющая пого-  
да сохранится на протяжении  
всей недели. И даже в ночные  
часы столбик термометра не опу-

солнце будет еще жарче. По за-  
верениям синоптиков, на этой  
неделе осадков не ожидается, и  
даже ветер будет дуть южный, не  
принося с собой желанной про-  
хлады.

Можно ли в теплое время года застудить придатки? Каковы  
симптомы и последствия?

Н. Земляникина, Саратов

## Как сберечь женское здоровье

ОТВЕЧАЕТ заведующий от-  
делением гинекологии клиники  
Музалев В. ИЛЬИЧЕВ:

- Частые придатков - хро-  
нический аднексит (ад-  
нексит) встречается  
у 30% женщин репродуктивного воз-  
раста. По статистике, 30%  
женщин репродуктивного воз-  
раста страдают этим недугом.  
Причинами могут быть перене-  
сенные инфекционные заболева-  
ния (трихомониаз, гонорея,  
хламидиоз и т. д.), переохлаж-  
дение организма, гиподинамия.

Пик заболеваемости прихо-  
дится на межсезонье, но и ле-  
том не следует забывать об этом:  
смена температуры, легкий  
сквозной ветер могут стать ос-  
новной причиной воспаления  
придатков. Симптомами заболе-  
вания являются: легкое недомо-

гание, слабость, повышение  
температуры тела, различного  
характера (от ноющих до острых)  
боли в низу живота, выделения  
из половых путей. Если вы об-  
наружили у себя какие-либо сим-  
птомы, необходимо срочно об-  
ратиться к врачу-гинекологу.  
Последствиями воспаления при-  
датков могут быть спаечный про-  
цесс в малом тазу, непроходи-  
мость маточных труб, женское  
бесплодие. При лечении в ком-  
плексе с классической терапией  
эффективно использовать мето-  
ды народной медицины - гиру-  
до-, апи-, игло-, фитотерапию.

Мы рады вам помочь!

Ждем вас по адресу: Саратов,  
ул. Московская, 93.

Тел. 27-19-59.

Лицензия № 2235 ЛВД-1 от 19.03.2003 г.

На правах рекламы

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

ООО "ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ"

ООО "ЭКОТОМ"

Саратов, ул. Челюскинцев, 67, оф. 8.  
Тел.: 74-02-41, (23) 75-89-26, 46-67-17.

СТАЦИОНАРНЫЕ БАССЕЙНЫ

из пластика (Чехия)  
открытые, закрытые

СБОРНО-РАЗБОРНЫЕ БАССЕЙНЫ

в комплекте с оборудованием  
(Испания)

от 13500 руб./компл.

ОБОРУДОВАНИЕ И АКСЕССУАРЫ

для бассейнов  
средства по уходу за водой



## Уважаемые господа!

30 июня 2007 г. в помещении Дворца  
культуры "Техстекло" состоится  
областной фестиваль-конкурс  
парикмахерского искусства.  
Приглашаем участников и зрителей.

Оргкомитет фестиваля при поддержке  
министерства экономического развития  
и торговли Саратовской области



Справки по тел. 20-13-95, 20-13-97



репарат - не фальсифицированный препарат для льготников. Мы знаем напрямую от производителя, без посредников, поэтому инвалиды и старики могут быть уверены - они получают качественные лекарства. Наши лаборатории, занимающиеся обнаружением контрафакта.

- Алексей Коновалов, отец двухлетнего ребенка. Положены ли моему сыну бесплатные лекарства?

- Да, дети до трех лет имеют на это право. На эти цели перечисляются деньги из регионального бюджета, принят и перечень препаратов, которые доктор может выписать ребенку. Вам нужно обратиться к участковому педиатру. Он скажет, в каких именно аптеках сможете получить медикаменты.

- Меня зовут Игорь Сухарев, в прошлом году врачи обнаружили у меня злокачественную опухоль. Раньше дорогостоящий препарат можно было выписать в городской поликлинике. Теперь нужно ехать за рецептом в городской онкодиспансер через весь город. И что делать больным? Значит ли это, что дорогостоящие лекарства вообще стали недоступны?

- Действительно, право на

лечения, внести коррекцию в дозировки применяемых препаратов. Андрей Сумов, пенсионер. Какие меры предпринимают региональные чиновники, чтобы в "в листе ожидания" не было?

Есть в поставках лекарств в областные больницы. Федеральное правительство в области здравоохранения.

Саратовский опыт.

будет использован другой. принято в Москве на совещании. службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития Николая Юргеля с руководителями территориальных управлений.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

На сегодняшний день в Саратовской области количество льготных рецептов на отсроченном обслуживании снизилось до 400.

### КОНКУРС

## Названы лучшие потребители ТЭР

ОАО "Волжская ТГК" и ОАО "Саратовэнерго" назвали своих лучших потребителей по итогам 2006 года.

Лучшими потребителями тепла стали ОАО "Саратовский завод стройматериалов", МУП "Балаково-Водоканал", саратовское ТСЖ "Удачное" и ОАО "Кинотеатр "Пионер". Им достался главный приз - стилизованное изображение кошки на батарее, являющееся символом домашнего тепла и уюта. Прообразом статуэтки послужил первый в мире памятник отопительной батарее, установленный в 2005 году в Самаре. Лучшими потребителями электроэнергии признаны ЗАО "СЭПО-ЗЭМ", СХПК "Альшанский", ИП "Сидоринские колбасы", Петровская центральная районная больница. Главным призом для них стала статуэтка "Золотая опора". Особой благодарностью за многолетнее сотрудничество отмечено ООО "Саратовские городские электросети".

Всероссийский конкурс "Золотая опора" проводится по инициативе РАО "ЕЭС России" и Министерства промышленности и энергетики РФ в третий раз. Всего лауреатами конкурса стали 26 предприятий Саратовской области.

лечения, внести коррекцию в дозировки применяемых препаратов. Андрей Сумов, пенсионер. Какие меры предпринимают региональные чиновники, чтобы в "в листе ожидания" не было?

Есть в поставках лекарств в областные больницы. Федеральное правительство в области здравоохранения.

Саратовский опыт. будет использован другой. принято в Москве на совещании. службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития Николая Юргеля с руководителями территориальных управлений.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

На сегодняшний день в Саратовской области количество льготных рецептов на отсроченном обслуживании снизилось до 400.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

На сегодняшний день в Саратовской области количество льготных рецептов на отсроченном обслуживании снизилось до 400.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

лечения, внести коррекцию в дозировки применяемых препаратов. Андрей Сумов, пенсионер. Какие меры предпринимают региональные чиновники, чтобы в "в листе ожидания" не было?

Есть в поставках лекарств в областные больницы. Федеральное правительство в области здравоохранения.

Саратовский опыт. будет использован другой. принято в Москве на совещании. службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития Николая Юргеля с руководителями территориальных управлений.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

На сегодняшний день в Саратовской области количество льготных рецептов на отсроченном обслуживании снизилось до 400.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

На сегодняшний день в Саратовской области количество льготных рецептов на отсроченном обслуживании снизилось до 400.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

лечения, внести коррекцию в дозировки применяемых препаратов. Андрей Сумов, пенсионер. Какие меры предпринимают региональные чиновники, чтобы в "в листе ожидания" не было?

Есть в поставках лекарств в областные больницы. Федеральное правительство в области здравоохранения.

Саратовский опыт. будет использован другой. принято в Москве на совещании. службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития Николая Юргеля с руководителями территориальных управлений.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

На сегодняшний день в Саратовской области количество льготных рецептов на отсроченном обслуживании снизилось до 400.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

На сегодняшний день в Саратовской области количество льготных рецептов на отсроченном обслуживании снизилось до 400.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

На совещании было отмечено, что кризис с лекарствами для льготников практически ликвидирован в большинстве регионов России, в том числе и в Саратовской области. Правительство Саратовской области приняло принципиальное решение докупать недостающие по федеральной льготе лекарства за счет средств областного бюджета. По оценкам специалистов, это не только приносит практическую пользу саратовским льготникам, но и добавляет очки региональному правительству, ведь уже в следующем году планируется значительно увеличить степень включенности регионов в ДЛО.

Можно ли в теплое время года застудить придатки? Каковы симптомы и последствия?  
Н. Земляникина, Саратов

## Как сберечь женское здоровье

ОТВЕЧАЕТ заведующий отделением гинекологии клиники Музалевс В. ИЛЬИЧЕВ:  
- Частично придатков - хронический оофорит (аднексит) встречается у 30% женщин репродуктивного возраста. Причиной могут быть перенесенные инфекционные заболевания (трихомониаз, гонорея, хламидиоз и т. д.), переохлаждение организма, гиподинамия.

Пик заболеваемости приходится на межсезонье, но и летом не следует забывать об этом: смена температуры, легкий сквозняк могут стать основной причиной воспаления придатков. Симптомами заболевания являются: легкое недомо-

гание, слабость, повышение температуры тела, различного характера (от ноющих до острых) боли в низу живота, выделения из половых путей. Если вы обнаружили у себя какие-либо симптомы, необходимо срочно обратиться к врачу-гинекологу. Последствиями воспаления придатков могут быть спайный процесс в малом тазу, непроходимость маточных труб, женское бесплодие. При лечении в комплексе с классической терапией эффективно использовать методы народной медицины - гирудотерапию, игло-, фитотерапию. Мы рады вам помочь!

Ждем вас по адресу: Саратов, ул. Московская, 93.  
Тел. 27-19-59.

Лицензия № 2235 ЛВД-1 от 19.03.2003 г.  
На правах рекламы

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

**ООО "ЭкоТом"**  
Саратов, ул. Челюскинцев, 67, оф. 8.  
Тел.: 74-02-41, (23) 75-39-26, 46-67-17.

**СТАЦИОНАРНЫЕ БАССЕЙНЫ**  
из пластика (Чехия)  
открытые, закрытые

**СБОРНО-РАЗБОРНЫЕ БАССЕЙНЫ**  
в комплекте с оборудованием (Испания)  
от 13500 руб./компл.

**ОБОРУДОВАНИЕ И АКСЕССУАРЫ**  
для бассейнов  
средства по уходу за водой



### Уважаемые господа!

30 июня 2007 г. в помещении Дворца культуры "Техстекло" состоится областная фестиваль-конкурс парикмахерского искусства. Приглашаем участников и зрителей.

Оргкомитет фестиваля при поддержке министерства экономического развития и торговли Саратовской области

Справки по тел. 20-46-35, 20-46-36



## НАЗНАЧЕНИЯ

# «Волжская МРК» – новые шаги вперед

«Волжская межрегиональная распределительная компания» вступает в новый этап развития – масштабного электросетевого строительства и привлечения инвестиций. В связи с этим в компании произошли кадровые изменения – новым генеральным директором ОАО «Волжская МРК» стал Дмитрий Рябов, заместитель генерального директора ОАО «МРСК Урала и Волги» по экономике и финансам.

В минувшую пятницу новый руководитель был представлен губернатору Саратовской области Павлу Ипатову, трудовому коллективу «Волжской МРК», журналистам.

На брифинге губернатор Павел Ипатов дал высокую оценку деятельности ОАО «Волжская МРК»



Слева направо: Дмитрий Рябов, Алексей Бобров, Павел Ипатов.

По его словам, компания работает очень эффективно, причем в тесном взаимодействии с правительством области.

## ПРОБЛЕМА

ВТОРАЯ очередь моста через Волгу у села Пристанное почти готова: с левого берега и до середины реки мостовой переход уже построен. В понедельник специалисты ОАО «Волгомост» (Группа СОК) завершили надвижку второй пролетной секции моста с правого берега. Эта надвижка уникальна не только своими технологическими параметрами, но и тем, что финансировалась она самим генподрядчиком, поскольку из федерального бюджета деньги не поступают уже полгода...

# «Волгомост» строит мост в Пристанном за свой счет

ЕЩЕ в 2005 году президент Владимир Путин поручил правительству РФ за 5 лет достроить все внеклассные мосты-долгострои. В федеральную программу среди прочих была включена и вторая очередь Пристанского моста, которую начали возводить еще в 2000 году. Два года финансирование шло нормально, саратовские мостовики на выделенные из федерального бюджета средства построили половину мостового перехода со стороны Энгельса. Однако с ноября 2006 года финансирование прекратилось. С этого времени и по настоящий день ОАО «Волгомост» вынуждено вкладывать в строительство собственные средства.

«Работаем только для того, чтобы объект не был заморожен, – рассказывает начальник Мостотряда № 8 ОАО «Волгомост» Вячеслав Акатов. – Вместо того чтобы увеличить рабочим зарплату, решать социальные проблемы, мы вынуждены вкладывать деньги в строительство Пристанского моста. Но остановить процесс – значит понести потом огромные убытки, поскольку во вре-

мя простоя могут произойти необратимые деформации конструкций».

С ноября по май компанией «Волгомост» освоено 132 миллиона рублей. На эти деньги собрано 917 тонн металлоконструкций правобережного пролетного строения, произведена надвижка на опору 3220 погонных метров, подготовлена надвижка на опору 1 (русловая) – 84 погонных метра. Общий вес надвигаемой части составил 1580 тонн.

По словам специалистов, технология строительства уникальна. Сначала пролетное строение монтируется на стапеле – специальной сборочной площадке, затем выдвигается на опору. Затем собирается следующий пролет, который тоже надвигается на опоры и толкает первый пролет вперед, к середине реки. В конечном итоге первая секция окажется в центре мостового перехода и воссоединится со своей левобережной половиной. По словам старшего прораба Мостотряда № 8 Олега Мясникова, осталось надвинуть еще 8 пролетных секций. «Соединение правого и левого берегов, или, как мы говорим, «золотой



стык», произойдет на 9-й опоре, – говорит мостостроитель. – Когда это случится – вопрос финансирования. Хотелось бы надеяться, что скоро».

В настоящий момент готовность сооружения составляет 80% от физических объемов строительства. По сравнению с тем, что уже построено, осталась малая часть. «Два года напряженной работы – и в 2009 году можно было бы открыть движение на второй очереди моста», – говорят мостовики. Открытие уже можно назвать долгожданным. Сейчас прочная способность первой очереди Пристанского перехода практически исчерпана. Когда пришлось закрыть одну полосу, на мосту тут же



Слева направо: Дмитрий Рябов, Алексей Бобров, Павел Ипатов.

По его словам, компания работает очень эффективно, причем в тесном взаимодействии с правительством области.

Говоря о перспективах развития "Волжской МРК", генеральный директор "МРСК Урала и Волги" Алексей Бобров отметил: "Саратовская компания в ближайшем будущем становится центром энергетики Большой Волги, и помимо Саратовской, Ульяновской, Самарской областей, будет охватывать Чувашию, Мордовию и Пензенскую область".

Дмитрий Рябов заявил, что основные усилия будут направлены на реализацию согласованного с правительством области плана развития электросетевого комплекса, в частности - строительства сетевых развязок в крупных городах региона - Саратове, Энгельсе, Балакове, Вольске. В 2007 году в электрохозяйство региона компания инвестирует не менее 1,3 млрд рублей, не считая ежегодной ремонтной программы.

первая секция моста. Чтобы увеличить рабочий зарплату, решать социальные проблемы, мы вынуждены вкладывать деньги в строительство Пристанского моста. Но остановить процесс - значит понести потом огромные убытки, поскольку во вре-

стового перехода и воссоединится со своей левобережной половиной. По словам старшего прораба Мостотряда № 8 Олега Мясникова, осталось надвинуть еще 8 пролетных секций. "Соединение правого и левого берегов, или, как мы говорим, "золотой



сооружения составляет значительный объем строительства. По сравнению с тем, что уже построено, осталась малая часть. "Два года напряженной работы - и в 2009 году можно было бы открыть движение на второй очереди моста", - говорят мостовики. Открытие уже можно назвать долгожданным. Сейчас пропускная способность первой очереди Пристанского перехода практически исчерпана. Когда пришлось закрыть одну полосу, на мосту тут же образовались двухкилометровые пробки.

Каждая надвигка - это своеобразный этап в строительстве, важный для всей области. Но эта прошла почти незамеченной. Вместо ста пятидесяти рабочих, которые должны трудиться на объекте, заняты всего двадцать. Нет привычного строительного шума. Никаких речей и рапортов. Собственно, ситуация во многом закономерна. Чем гордиться? Сам президент Путин дает команду "достроить". И деньги в стране есть. Вот только до объектов они почему-то не доходят...

Олег ВИНС

## ПОЛИТИКА

### Инициатива Писного защитит пенсионеров

НА ПРОШЛОЙ неделе в Саратовской областной думе прошли заседания комитетов. Собирались: комитет по социальной политике, комитет по бюджетно-финансовой политике и налогам, комитет по экономической политике, собственности и предпринимательству и комитет по вопросам индустриальной, строительной и коммунальной политики.

Наиболее значимые вопросы были вынесены на заседание комитета по индустриальной политике. Один из них - законодательная инициатива заместителя председателя, председателя комитета по вопросам индустриальной, строительной и коммунальной политики Саратовской областной думы Леонида Алек-

сандровича Писного по снижению отдельным категориям граждан максимально допустимой доли собственных расходов на жилищно-коммунальные платежи до 10% от совокупного дохода семьи. Прежде всего это коснется семей пенсионеров, которые не имеют социальной помощи ввиду отсутствия у них каких-либо почетных званий, то есть не льготников. Для этих категорий предполагается ввести максимально допустимую долю на оплату жилищно-коммунальных услуг - 10%. Вторая законодательная инициатива Л. А. Писного направлена на нормализацию ситуации по обеспечению жильем детей-сирот.

Следующее заседание Саратовской областной думы состоится в среду 30 мая.

## НОВОСТИ ОТ «ТРАЙТЕК»

### Компактные и мощные ноутбуки для ценителей

НЕДАВНО корпорация Intel объявила о выпуске новой версии платформы Centrino, ранее известной как Santa Rosa, а сегодня ноутбуки ведущих производителей на базе новой платформы представляет компания "Трайтек".

Отличительной чертой Intel Centrino Duo является более высокий уровень производительности в многозадачном режиме при невысоком уровне энергопотребления. Компьютеры позволят запустить сразу несколько требовательных приложений - например, современные многопоточные игры с реалистичной графикой и мощные инженерные программы, - пока загружается Интернет или выполняется антивирусное сканирование.

Описывая суммарные характеристики ноутбуков на базе технологии Intel Centrino Duo для мобильных ПК, стоит подчеркнуть работу с технологией HDTV (телевидения высокой четкости), поддержку 7.1-канального звука Intel High Definition Audio с технологией Dolby Digital. В целом отмечаются улучшенные возможности совместной работы, а также поддержка IP-телефонии, IP-видеосвязи и увеличенное время автономной работы.

Кроме того, сравнительно небольшие размеры позволяют строить более компактные ноутбуки, не теряя в производительности.

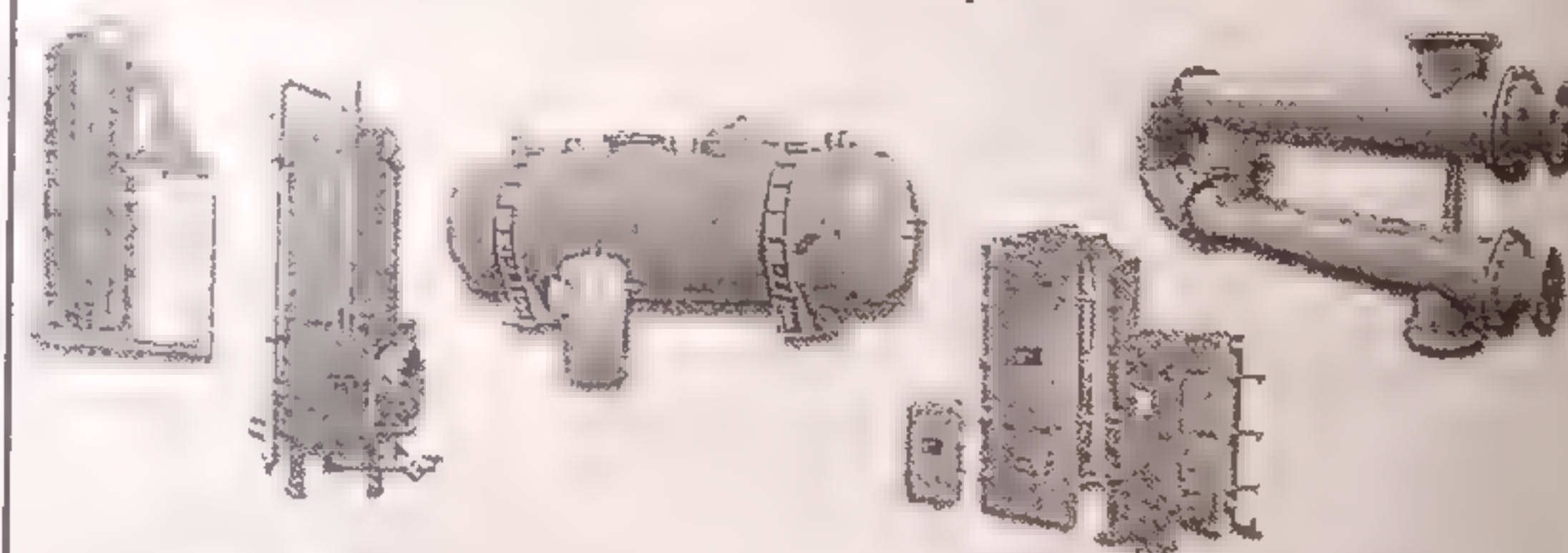
По вопросам покупки и за консультацией обращайтесь к специалистам компании "Трайтек" по тел. (8452) 52-01-01.

На правах рекламы

## ВНИМАНИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ

### НОВЫЙ УРОВЕНЬ ТЕПЛОСНАБЖЕНИЯ

отопление/ГВС/вентиляция/технология



водоподготовка

теплообменники

котлы

котельные



реклама

тел: 22-01-24; 22-02-26; 22-05-22; 52-85-11  
факс: 22-01-21; e-mail: sarzem@narod.ru  
г. Саратов, ул. Большая Садовая 48  
www.sarzem.narod.ru

**САРЭНЕРГОМАШ**  
Организация тепла



## ЭКСПЕРТЫ ОБСУДИЛИ КОММУНАЛЬНУЮ ОТРАСЛЬ

17 МАЯ в Саратове проходило выездное заседание Совета Российской ассоциации водоснабжения и водоотведения. Специалисты из Москвы, Уфы, Ростова-на-Дону, Череповца, Якутска и других городов страны съехались для того, чтобы не только поделиться опытом, но и составить свое наглядное представление о развитии подобной системы в регионе. Еще ряд городов – Нижний Новгород, Санкт-Петербург, Ярославль и Мурманск – приняли участие в работе заседания в рамках телемоста.

## «Саратовводоканал» получил признание профессионалов

канализацию и модернизировать сети», – сказал Станислав Храменков.

Каждый из собравшихся руководителей водоканалов подчеркивал, что прежде всего такие съезды – отличная возможность решить те или иные вопросы на профессиональном уровне. Исполнительный директор ассоциации Алексей Головачев подчеркнул, что вся работа Совета направлена на улучшение уже существующих показателей: «У каждого «Водоканала» есть своя «изюминка». Без обмена опытом, без анализа своих и чужих ошибок добиться модернизации невозможно. Именно поэтому мы стараемся не просто шагать в ногу со временем, но и опережать его, разрабатывая современные методики», – пояснил Алексей Владимирович.

### Удобство и комфорт

БОЛЬШЕ всего членов Совета заинтересовала работа центра по работе с абонентами при «Саратовводоканале». Большинство руководителей пришло к выводу организовать нечто подобное и в своем регионе. Как рассказал директор центра Олег Свиистун, создание такого центра значительно повлияло на работу всего предприятия в целом: «Любой пришедший сюда человек сможет решить абсолютно все вопросы, связанные с водоснабжением и водоотведением. В центре созданы администраторская группа, курь-

Станислав Храменков вручает памятный сувенир Ларисе Абрамовой.

НАШ город принимал у себя столь высокую делегацию впервые. Способствовала этому предшествующая работа МУП «Саратовводоканал», поскольку такие заседания проводятся лишь на территории тех субъектов России, водоканалы которых имеют высокий профессиональный статус в сфере водоснабжения. По оценкам экс-

## ДОСТОЙНАЯ НАГРАДА

# Лучшие учителя 2007 года

получили подарки от партии «Справедливая Россия»

В педагогике редко бывают случайные люди. Преподаватели, как правило, – это творческие личности, которые любят детей по-настоящему. Они готовы беззаветно служить раз и навсегда выбранной профессии, стараясь не обращать внимание на все трудности, которые встречаются на их пути.

– К СОЖАЛЕНИЮ, труд учителя не всегда получает достойную оценку, – поделился с корреспондентом Виктор Тюхтин, первый заместитель председателя Саратовского регионального отделения политической партии «Справедливая Россия», депутат областной думы. – Сегодня государство должно позаботиться о том, чтобы учителя не оставались один на один со своими проблемами. Совместно с областным правительством мы, депутаты, на днях примем решение о повышении надбавки учителям на тысячу рублей. И хотя это серьезная нагрузка на областной бюджет, этой суммы для достойной оплаты тяжелого труда педагогов, конечно же, недостаточно. Поэтому нужно в полной мере использовать потенциал федерального бюджета. Партия «Справедливая Россия» выступает за повышение заработной платы в несколько раз. Тем более что финансовое возможности федерального центра позволяют это сделать.

На торжественной церемонии чествования победителей конкурса «Учитель года-2007», где впервые была озвучена мысль о повышении заработной платы, награжденными себя почувствовали не только финалисты конкур-



Виктор Тюхтин, первый заместитель председателя Саратовского регионального отделения политической партии «Справедливая Россия», депутат областной думы: «Государство должно позаботиться об учителях»



Станислав Храменков вручает памятный сувенир Ларисе Абрамовой.

НАШ город принимал у себя столь высокую делегацию впервые. Способствовала этому предшествующая работа МУПП "Саратовводоканал", поскольку такие заседания проводятся лишь на территориях тех субъектов России, водоканалы которых имеют высокий профессиональный статус в сфере водоснабжения и водоотведения. По оценкам экспертов, саратовское предприятие входит в первую пятерку таких организаций.

## Обмен опытом

ПО СЛОВАМ директора "Саратовводоканала" Ларисы Абрамовой, этот приезд - отличная качественная характеристика предприятия. "Я считаю, что это не столько мое личное достижение, а результат качественной и слаженной работы всего коллектива, каждый работник которого является профессионалом в своем деле. Ассоциация водоканалов России объединяет все водоканалы страны. Их руководители выбирают самых достойных - так называемый Совет, в который входят 18 организаций, признанных лучшими по тем или иным показателям. Здесь рассматриваются самые разные критерии, включая технические и экономические, но самое главное - оцениваются качество и стабильная подача питьевой воды, которая есть в регионе. Ежегодно собирается съезд ассоциации, а каждый квартал проходит заседание Совета в том или ином регионе".

Как заметил генеральный директор МГП "Мосводоканал" и по совместительству президент ассоциации Станислав Храменков, сегодня ряд водоканалов России, в том числе и Саратовский водоканал, находятся на подъеме в плане введения новых технологий, усовершенствования системы очистки питьевой воды и сточных вод, особенно улучшения экологической обстановки в городских условиях. "Мы общались с Ларисой Васильевной. Она очень инициативна и всегда предлагает какие-то новые идеи. Без планов на будущее не обошлось. Именно с их реализацией связаны и новые перспективы развития отрасли в регионе. Нужно строить новую станцию по водоснабжению. Качество воды должно значительно улучшиться и с введением новой станции водоочистки. Необходимо также улучшать

БОЛЬШЕ всего членом Совета заинтересовала работа центра по работе с абонентами при "Саратовводоканале". Большинство

руководителей пришло к выводу организовать нечто подобное и в своем регионе. Как рассказал директор центра Олег Свистун, создание такого центра значительно повлияло на работу всего предприятия в целом: "Любой пришедший сюда человек сможет решить абсолютно все вопросы, связанные с водоснабжением и водоотведением. В центре созданы администраторская группа, курьерская служба, осуществляющая доставку документов в офис, на дом. По всему центру развешены стенды со всей необходимой информацией - тарифы, льготы, готовые бланки заявок, в которых остается лишь сделать запись фамилии и поставить подпись. Главное - удобство и комфорт для посетителей".

В центре работают более 30 человек. Есть бухгалтерия по работе с частным сектором, производственно-техническое управление, отдел договорных отношений и инспекция водных ресурсов. Центр работает с 8 утра и до 8 вечера. Заявка прорабатывается всеми специалистами, и человек получает максимальную и исчерпывающую информацию по всем интересующим его вопросам. "Количество обращений в день - 270-350. Процент невыполненных заявок пока чуть меньше 0,7%", - отметил Олег Олевич. Также при центре создана "горячая линия", позволяющая моментально реагировать на все обращения граждан и проводить мониторинг выполненных заявок.

- "Горячая линия" - это очень тяжелый и трудоемкий участок работы, - поделился своим впечатлением Юрий Нефедов, первый президент и инициатор создания ассоциации, - но он очень действенный и необходимый. Должен признать, что за последние несколько лет, при Ларисе Абрамовой, организация получила мощный импульс к модернизации. То болото, которое было раньше, нельзя сравнивать с оазисом, имеющимся сегодня.

Сама же Лариса Васильевна, отвечая на вопрос корреспондента, отметила, что останавливаться на достигнутом никто не собирается: "Не скрою, что у нас есть трудности, как и у любой организации, не стоящей на месте, но мы в состоянии их преодолеть. Прежде всего важны профессионализм кадрового состава и желание работать".

Елена МУЛЛАНУРОВА

достаточно. Поэтому нужно в полной мере использовать потенциал федерального бюджета. Партия "Справедливая Россия" выступает за повышение заработной платы в несколько раз. Тем более что финансовые возможности федерального центра позволяют это сделать.

На торжественной церемонии чествования победителей конкурса "Учитель года-2007", где впервые была озвучена мысль о повышении заработной платы, награжденными себя почувствовали не только финалисты конкурса, но и рядовые учителя. Однако главным в их жизни по-прежнему остается то чувство радости, с которым они каждодневно приходят в класс, чтобы дать детям только самое лучшее - знания, опыт, образование...

Вот и победитель конкурса "Учитель года-2007" Ольга Гусева из Петровска призналась:

- Для меня преподавать - это счастье. Да, сегодня мне повезло больше, чем остальным, но я уверена, что все учителя достойны награды.

Ольга Васильевна не ожидала, что станет лучшей из лучших в своей профессии, но на всякий случай загадала, куда потратит призовые 100 тысяч рублей. Она говорит, что давно меч-

Виктор Тюхтин, первый заместитель председателя Саратовского регионального отделения политической партии "Справедливая Россия", депутат областной думы: "Государство должно позаботиться об учителях".

тала приобрести ноутбук и мультимедийный проектор для того, чтобы применять в работе современные технологии.

- Замечательно, что у нас есть такой конкурс, как "Учитель года", который служит ориентиром роста профессионального мастерства педагогов, - обратился к присутствовавшим Виктор Тюхтин. - Сегодня мы чествуем не только победителя, но и всех тех, кто попал в финал конкурса - настоящих лидеров в своей профессии. Поэтому партия "Справедливая Россия" посчитала, что будет справедливым наградить всех.

12 финалистов получили в подарок цветные телевизоры от "Справедливой

России". Учителя остались очень довольны сюрпризом. Говорят, что телевизор в классе никогда не помешает.

- Приятно, что у нас есть такие учителя, как сегодняшние финалисты. Замечательно, что в нашей области проходит конкурс "Учитель года", - добавил Виктор Иванович. - Ведь если на пути молодых людей встретится настоящий учитель, эти дети смогут в полной мере развить свои таланты и по-настоящему чего-то добиться в жизни.

Ирина СВЕТЛОВА



Финалисты конкурса "Учитель года-2007" получили подарки от партии "Справедливая Россия".

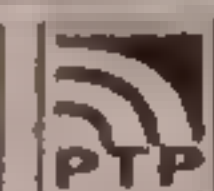


# А-ТЕЛЕПРОГРАММА

Смотрите  
с 28 мая по 3 июня 2007 г.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 28 мая

7



РТР

5.00, 6.00 "Веселые старты".

6.30 "Спиди-гонщик". Мультсериал.

7.00 "Музыкальный трек".

7.10, 12.05, 17.25, 18.05 Экстремальный спорт.

7.30 "КАРОЛА КАЗИНИ. НА КРУТЫХ ВИРАЖАХ". Сериал.

В начале каждого часа - "7 новостей".

9.05, 14.05, 17.05, 3.35 "220 вольт".

9.25 Бега и скачки.

10.05, 4.05 "Советский спорт".

10.25 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. Финал. "Звезда" (Московская обл.) - "Лада" (Тольятти).

11.05, 15.05, 20.05, 0.05 NBA Live!

11.25 Планета рыбака.

13.05, 1.25 "Game Sport".

13.25 Total perbi.

14.25 Гольф сегодня.

15.25 "Sports Watch".

16.05 Феномен "Ferrari".

16.35, 1.40 Картинг.

18.25 "Легкая атлетика". Журнал IAAF.

19.05 Магия оружия.

19.25 IndyCar.

20.25, 0.25 NHL.

20.35 Touch the sky.

21.05, 1.05 "Диалоги о рыбалке". Классика.

21.25 Классика футбола.

22.05 NASCAR.

23.05 Дартс. Чемпионат мира.

0.40, 3.25 Ужасы спорта.

2.05 Покер. Мировая серия.

3.05 "Только не это!"

4.25 Гандбол. Чемпионат России. Финал. "Чеховские медведи" (Московская обл.) - "ЛУКОЙЛ-Динамо" (Астрахань).

ТТВ

6.00 Муз. канал.

6.25 "Приключения кенгурят". Мультсериал.

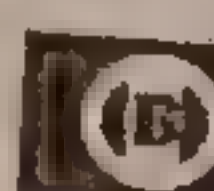
6.50 "Икс-утки". Мультсериал.

7.15 "ДРУЗЬЯ". Сериал.

7.35, 19.00, 24.00 "Настоящие новости".

8.00 "Очевидец" представляет... "Самое смешное".

22.15 "КАРТЫ, ДЕНЬГИ, ДВА СТОЛА". Худ. фильм.



5.00 Доброе утро, Россия!

\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 11.30, 14.20, 16.40, 20.45 "Вести". Саратов.

9.00 "Валентина Леонтьева: сказка и быль". Док. фильм.

9.45, 13.40 Дежурная часть.

10.00 Ток-шоу "Частная жизнь".

11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".

11.55 Ко Дню пограничника. "Над Тиссой". Худ. фильм.

14.40 "Суд идет".

16.00 "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ". Сериал.

17.10 "НЕОТЛОЖКА". Сериал.

18.05 "ТАНГО ВТРОЕМ". Сериал.

19.00 "АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ". Сериал.

21.05 "Спокойной ночи, малыши!"

21.15 "ПОД БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЕЙ". Сериал.

23.10 "Мой серебряный шар". А.Ширвиндт.

\*0.15 "Вести +".

0.35 Очевидное - невероятное.

1.05 "Синемания".

6.00 Победоносный голос.

6.30 "Люди Икс". Мультсериал.

7.00 "Приключения Марко и Джинны". Мультсериал.

7.30 "Аргай". Мультсериал.

8.00 Мультфильмы.

9.00 "СЛИШКОМ КРАСИВАЯ ДЛЯ ТЕБЯ". Худ. фильм.

11.00 "ДВУЛИЧИЕ". Худ. фильм.

13.00 "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЭССИ". Сериал.

13.30 "Аргай". Мультсериал.

14.00 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МАРТИНА ГЕРРА". Худ. фильм.

16.15 "ОГОНЬ НА ПОРАЖЕНИЕ". Худ. фильм.

18.30 Киномания.

19.00 "МАКБЕТ". Худ. фильм.

21.00 "ОБМАН". Худ. фильм.

23.00 "НЕВАДА". Сериал.

24.00 "ПРОКЛЯТЫЙ СЕЗОН". Худ. фильм.

9.00 Российское скетч-шоу "Дальние родственники".

9.30, 12.30, 19.30, 23.32 "24".

10.00, 18.00 "Званный ужин-3".

11.00, 4.30 "Час суда".

12.00 "Мужские забавы".

12.15 "Грамотный инвестор".

13.00 "Военная тайна".

14.00 "Очевидец" представляет... "Самое шокирующее".

15.00 "СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ-2". Сериал.

17.00 "Нарушители порядка".

17.30 "ТРОЕ СВЕРХУ-2". Сериал.

19.15 "РЕАЦЕНТР: здоровье без лекарств".

19.55 Новости от "Компьюмаркета".

20.00 "ПОБЕГ". Сериал.

21.00 "СОЛДАТЫ-12". Сериал.

22.00 "Частные истории".

23.00 "Вечер с Тиграном Кеосаяном".

0.15 "АРАХНИД". Худ. фильм.

2.10 Проект "Отражение". "Красная Африка".

2.55 "Военная тайна".

3.40 "КГБ В СМОКИНГЕ". Сериал.

5.15 Ночной муз. канал.

7.00 "Евроньюс".

10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.

10.20 "В главной роли..."

10.45 "Путешествия натуралиста".

11.15 "ТРИ ГОДА". Худ. фильм.

13.35 "КОАП". Мультсериал.

13.50 "Мой Эрмитаж".

14.20 День пограничника. "ЗАСТАВА В ГОРАХ". Худ. фильм.

16.00 Мультфильмы.

16.20 "Морские псы". Мультсериал.

16.45 "Амазонка всерьез".

17.15 "Спасение орангутанов. Калимантанский дневник". Док. сериал.

17.45 "Порядок слов".

17.50 "Пленницы судьбы".

18.15 "Достояние республики".

18.30 "БлокНОТ".

19.00 "Ночной полет".

19.50, 1.40 "Плоды просвещения".

20.45 К 115-летию со дня рождения И.Соколова-Микитова. "Благословенна жизнь..."

21.20 К 80-летию со дня рождения Ф.Довлатяна. "Острова".

22.05 "Тем временем".

23.00 "Секретные проекты". "Подземный крейсер".

23.55 Про арт.

0.20 "Легенды мирового кино". Д.Гилберт.

0.50 "Давид". Док. фильм.

1.25 Ф.Мендельсон. Увертюра "Морская тишь и счастливое плавание".

2.35 "Мировые сокровища культуры". "Фивы. Сердце Египта".

6.00 "Сегодня утром".

9.05 "Следствие вели..."

10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.45 "Сегодня".

10.20, 15.30, 18.30 "Чрезвычайное происшествие".

10.55 "Кулинарный поединок".

11.55 "Квартирный вопрос".

13.25 "АДВОКАТ". Сериал.

16.30, 1.45 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.

19.40 "МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3". Сериал.

20.45 "ПОГОНЯ ЗА АНГЕЛОМ". Сериал.

21.45 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7". Сериал.

23.10 "БРИГАДА". Сериал.

0.15 Ток-шоу "Школа злословия". Ирина Прохорова.

1.10 "Победившие смерть".

3.30 Криминальная Россия.

4.20 "КУТУЗОВ". Худ. фильм.

6.55, 14.00 "Смешарики". Мультсериал.

7.00, 14.05 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.

7.30, 9.30, 17.01 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ". Сериал.

8.00, 20.00 "ДОЧКИ-МАТЕРИ". Сериал.

9.00 Утро на ТТВ.

10.00, 19.00 "СВАХА". Сериал.

10.30 "ДЕДУШКА МОЕЙ МЕЧТЫ". Сериал.

11.30, 23.00 "БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ". Сериал.

12.30 "ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА". Сериал.

13.30 День на ТТВ.

14.30 "Пиноккио". Мультсериал.

15.00, 16.00, 17.00 ТЕЛЕКОМ. Новости. Сей Час.

15.01 "Тутенштейн". Мультсериал.

15.30 "Том и Джерри". Мультсериал.

16.01 "САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА". Сериал.

16.30 "Галилео".

18.00 "КАДЕТСТВО". Сериал.

19.30 Вечер на ТТВ.

21.00 "ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ". Худ. фильм.

24.00 Ночь на ТТВ.

0.30 Фильмы производства Discovery. "Нострадамус". 1-я часть.

СПОРТ

7.00 "Неделя области".

7.30 "Ребенок-робот".

8.20 Новости универмагов.

8.35 "Наши песни".

9.00 "Школа ремонта". "Космос в подарок".

10.00, 18.00, 20.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.

11.00 "Ракетная мощь". Мультсериал.

11.30 "Эй, Арнольд!" Мультсериал.

12.00 "Ох уж эти детки!" Мультсериал.

12.30 "КАК ГОВОРIT ДЖИНДЖЕР". Сериал.

13.00 "Дикая семейка Торнберри". Мультсериал.

13.30 "Такси".

14.00 "САША + МАША". Сериал.

15.00, 21.00 Реалити-шоу "Дом-2. Про любовь".

16.00 "ОБИТЕЛЬ ЗЛА-2. АПОКАЛИПСИС". Худ. фильм.

19.00 "Мера ответственности".

19.15 "Здоровье без лекарств".

19.30, 0.25 "Телеобъектив".

22.00 "БОГАТЕНЬКИЙ РИЧ". Худ. фильм.

23.55 Реалити-шоу "Дом-2. После заката".

0.55 Реалити-шоу "Дом-2. Любовь". "Как все начиналось".

5.45, 7.15, 9.25, 16.10, 17.45, 23.10, 3.25 Теннис. Открытый чемпионат Франции.

РЕН ТВ

6.00 "Настроение".

\*7.00 "Персональный счет".

\*7.25 "Автомаркет".

9.00, 14.45, 19.50 "История государства Российского".

9.05 "ЛЮДИ В ОКЕАНЕ". Худ. фильм.

10.45 "Реальные истории". "Как отдыхают звезды".

11.15, 1.15, 5.45 "Петровка, 38".

11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 0.15 События.

11.45 "Постскриптум".

12.55 Момент истины.

13.45 "Доказательства вины". "Чистая любовь".

14.50 "Опасная зона".

15.30 "В центре событий".

16.30 Новое "Времечко".

17.55 "Деловая Москва".

18.15 "Приглашает Борис Ноткин".

\*18.50, 19.40 События. Саратов.

\*19.10 "Похудение без запретов".

\*19.30 "Здоровый интерес".

19.55, 21.05 Праздничный концерт, посвященный Дню пограничника.

22.00 "НЕЗАКОННОЕ ВТОРЖЕНИЕ". Худ. фильм.

0.45 "Собрание сочинений" И.Стравинский. "Симфония в трех движениях".

1.35 "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ". Сериал.

3.05 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.

4.05 "МОЙ МУЖ - ИНОПЛАНЕТАНИН". Худ. фильм.

5.20 Мультфильм.



18.15 "ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ". Худ. фильм. 1-я серия.  
19.30 "ЗАЛ ОЖИДАНИЯ". Сериал.  
20.50 "КУКЛА". Сериал.  
21.30 "ЮРИСТЫ БОСТОНА". Сериал.

16.15 "ОГОНЬ НА ПОРАЖЕНИЕ". Худ. фильм.  
18.30 Киномания.  
19.00 "МАКБЕТ". Худ. фильм.  
21.00 "ОБМАН". Худ. фильм.  
23.00 "НЕВАДА". Сериал.  
24.00 "ПРОКЛЯТЫЙ СЕЗОН". Худ. фильм.

6.00 Муз. канал.  
6.25 "Приключения кенгурят". Мультсериал.  
6.50 "Икс-утки". Мультсериал.  
7.15 "ДРУЗЬЯ". Сериал.  
7.35, 19.00, 24.00 "НаСТОящие новости".  
8.00 "Очевидец" представляет... "Самое смешное".

17.50 "Пленники судьбы".  
18.15 "Достоинство республики".  
18.30 "БлокНОТ".  
19.00 "Ночной полет".  
19.50, 1.40 "Плоды просвещения".  
20.45 К 115-летию со дня рождения И.Соколова-Микитова. "Благословенна жизнь...".  
21.20 К 80-летию со дня рождения Ф.Довлатяна. "Острова".

10.00, 19.00 "ДЕДУШКА МОЕЙ МЕЧТЫ". Сериал.  
11.30, 23.00 "БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ". Сериал.  
12.30 "ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА". Сериал.  
13.30 День на ТТВ.

5.45, 7.15, 9.25, 16.10, 17.45, 23.10, 3.25 Теннис. Открытый чемпионат Франции.

1.35 "ПАР...". Сериал.  
3.05 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.  
4.05 "МОЙ МУЖ - ИНОПЛАНЕТАНИН". Худ. фильм.  
5.20 Мультфильм.

## ВТОРНИК, 29 мая

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 0.40, 3.00 Новости.  
5.05 Телеканал "Доброе утро".  
9.20 "Малахов +".  
10.20 "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ". Сериал.  
11.20 "Понять. Простить".  
12.20 "Лолита. Без комплексов".  
13.20 "ДЕТЕКТИВЫ". Сериал.  
14.00 Другие новости.  
14.30 "Контрольная закупка".  
15.20 Вне закона. "Скрытая угроза".  
16.00 "ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ". Сериал.  
17.00 "Федеральный судья".  
18.20 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ". Сериал.  
19.20 "Пусть говорят".  
20.00 "ТАТЬЯНИН ДЕНЬ". Сериал.  
21.00 "Время".  
21.30 "СВОЙ-ЧУЖОЙ". Сериал.  
22.30 "Любящие мужа многодетных матерей".  
23.40 "Про это, про поэта и про Лилию Брик". 2-я серия.  
1.00, 3.05 "АМИСТАД". Худ. фильм.  
3.50 "Дьяволы Тасмании". Док. фильм.

7.00, 13.00 Спортивное шоу "Сумасшедшие".  
7.30, 15.00 "Ивон из Юкона". Мультсериал.  
8.00, 19.30 "ЗАЛ ОЖИДАНИЯ". Сериал.  
9.00 "ЖИЗНЬ С ФРЭННИ". Сериал.  
9.55 "ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ". Худ. фильм. 1-я серия.  
11.10 "КАРТЫ, ДЕНЬГИ, ДВА СТОЛА". Худ. фильм.  
13.30 Парк юмора.  
14.00, 24.00 "Актуальный репортаж". "Жаркая ревности".  
15.30 "САМАЯ ПЛОХАЯ ВЕДЬМА". Сериал.  
16.30 "ЮРИСТЫ БОСТОНА". Сериал.  
17.00, 20.30 "КУКЛА". Сериал.  
17.55 60 West.

18.20 "ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ". 2-я серия.  
21.30 "ЮРИСТЫ БОСТОНА". Сериал.  
22.15 "МАГНАТЫ". Худ. фильм.  
5.00 Доброе утро, Россия!  
5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 11.30, 14.20, 16.40, 20.45 "Вести". Саратов.  
8.45 "Советская империя. Народный автомобиль". Док. фильм.  
9.45, 13.40 Дежурная часть.  
10.00 Ток-шоу "Частная жизнь".  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".  
11.50 "ПОД БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЕЙ". Сериал.  
14.40 "Суд идет".  
16.00 "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ". Сериал.  
17.10 "НЕОТЛОЖКА". Сериал.  
18.05 "ТАНГО ВТРОЕМ". Сериал.  
19.00 "АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ". Сериал.  
21.05 "Спокойной ночи, малыши!".  
21.15 "ПОД БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЕЙ". Сериал.  
23.15 К юбилею. "Народный маркиз. Игорь Дмитриев".  
0.15 "Вести +".  
0.35 "СЫСКОЕ БЮРО "ФЕЛИКС". Худ. фильм.  
2.25 Дорожный патруль.

6.00 Победоносный голос.  
6.30 "Люди Икс". Мультсериал.  
7.00 "Приключения Марко и Джини". Мультсериал.  
7.30 "Аргай". Мультсериал.  
8.00 Российские мультфильмы.  
9.00 "ХРАБРЫХ СЕРДЦЕМ НЕ СЛОМИТЬ". Худ. фильм.  
11.00 "МАКБЕТ". Худ. фильм.  
13.00 "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЭССИ". Сериал.  
13.30 Похудение без запретов.  
14.00 "МОЙ ПАПА - ГЕРОЙ". Худ. фильм.  
16.15 "МГНОВЕНИЕ ОКА". Худ. фильм.  
18.30 Киномания.

19.00 "УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ". Худ. фильм.  
21.00 "ДВЕ ЖИЗНИ". Худ. фильм.  
23.00 "НЕВАДА". Сериал.  
24.00 "ПРАВИЛА СЕКСА". Худ. фильм.  
2.00 "СЧИТАННЫЕ СЕКУНДЫ". Худ. фильм.  
4.00 "ШПИОНКА". Сериал.  
5.00 Релакс.  
В начале каждого часа - "7 новостей".  
5.05 "Зарядка для страны".  
5.25, 6.25, 7.25 "Веселые старты".  
6.05, 7.05, 8.05 "Музыкальный трек".  
8.25 "Гран-при". Мультсериал.  
9.05, 17.05, 3.35 "220 вольт".  
9.25, 11.25, 12.05, 16.25, 17.25, 18.05, 19.25, 1.25 Экстремальный спорт.  
10.05, 4.05 "Советский спорт".  
10.25 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига АМФР. "Спартак-Ижевское" (Московская обл.) - "Тюмень" (Тюмень).  
11.05, 15.05, 20.05, 0.05 NBA Live!  
12.25 IndyCar.  
13.05 NASCAR.  
14.05, 20.35 Touch the sky.  
14.25 Классика футбола.  
15.25, 20.25, 0.25 NHL.  
15.35 "Game Sport".  
16.05, 19.05 Магия оружия.  
21.05, 1.05 "Диалоги о рыбалке". Классика.  
21.25 Классика футбола.  
22.05 Обзор гоночного уик-энда.  
23.05 Дартс. Чемпионат мира.  
0.40, 3.25 Ужасы спорта.  
2.05 Покер. Мировая серия.  
3.05 "Только не это!"  
4.25 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. Финал. "Звезда" (Московская обл.) - "Лада" (Тольятти).

6.00 Муз. канал.  
6.25 "Приключения кенгурят". Мультсериал.

6.50 "Икс-утки". Мультсериал.  
7.15 "ДРУЗЬЯ". Сериал.  
7.35, 19.00, 24.00 "НаСТОящие новости".  
8.00, 14.00, 21.00 "СОЛДАТЫ-12". Сериал.  
9.00, 23.00 "Вечер с Тиграном Кеосаяном".  
9.30, 12.30, 19.30, 23.32 "24".  
10.00, 18.00 "Званный ужин-3".  
11.00, 4.25 "Час суда".  
12.00 Программа для всей семьи "Мой дом".  
12.10 "Грамотный инвестор".  
12.15 "О рекламе про100...".  
13.00, 20.00 "ПОБЕГ". Сериал.  
15.00 "АРАХНИД". Худ. фильм.  
17.00 "Нарушители порядка".  
17.30 "ТРОЕ СВЕРХУ-2". Сериал.  
19.15 "Где ты, мама?".  
19.55 "Примавера".  
22.00 "Чрезвычайные истории". "Невинно осужденные".  
0.15 "ИМПЕРИЯ". Худ. фильм. 1-я серия.  
2.05 Проект "Отражение". "PR-овокация".  
2.50 "КГБ В СМОКИНГЕ". Сериал.  
3.40 "Крис Эйнджел". "Хожение по зданиям". "Кто струсит?". Док. фильмы.  
5.10 Ночной муз. канал.

6.30 "Евроныс".  
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.  
10.20 "В главной роли...".  
10.45, 17.20 "Спасение орангутанов. Калимантанский дневник". Док. сериал.  
11.20 "ШТРАФНОЙ УДАР". Х.ф.  
12.45 "КОАЛП". Мультсериал.  
13.00 "Тем временем".  
13.50 "Пятое измерение".  
14.20 80 лет И.Дмитриеву. "ФЕРЕНЦ ЛИСТ (ГРЕЗЫ ЛЮБВИ)". Худ. фильм.  
16.50 "ПЕППИ ДЛИННЫЙЧУЛОК". Сериал.  
17.50 "Порядок слов".  
17.55 Полуденные сны.  
18.25 "Собрание исполнений". Н.Луганский, В.Руденко. Фортепианный дуэт.

19.00 "Ночной полет".  
19.50, 1.55 "Плоды просвещения".  
20.40 "Больше чем любовь". Микаэл и Вера Таривердиевы.  
21.20 "Мировые сокровища культуры". "Луненбург. Жизнь без трески".  
21.35 80 лет И.Дмитриеву. "Джентльмен Серебряного века".  
22.20 Ток-шоу "Апокриф".  
23.00 "Кто мы?".  
23.55 "В СТАРИННОЙ УСАДЬБЕ". Худ. фильм.  
1.30 "Мировые сокровища культуры". "Собор в Дархэме".  
6.00 "Сегодня утром".  
9.05 "Наше все!".  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.45 "Сегодня".  
10.20 "Чистосердечное признание".

11.00 Ток-шоу "Две правды".  
11.55 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2". Сериал.  
13.25, 4.10 "МУР ЕСТЬ МУР". Сериал.  
15.30, 18.30 "Чрезвычайное происшествие".  
16.30, 1.55 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.  
19.40 "МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3". Сериал.  
20.45 "ПОГОНЯ ЗА АНГЕЛОМ". Сериал.  
21.45 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7". Сериал.  
23.10 "БРИГАДА". Сериал.  
0.15 Программа про автомобили "Тор Gear".  
0.45 "Кабаре "Сто звезд". Шоу Бобы Грока.  
3.40 Криминальная Россия.

6.55, 14.00 "Смешарики". Мультсериал.  
7.00, 14.05 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
7.30, 9.30, 17.01 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ". Сериал.  
8.00, 20.00 "ДОЧКИ-МАТЕРИ".

9.00 Утро на ТТВ.  
10.00, 19.00 "СВАХА". Сериал.  
10.30 "ДЕДУШКА МОЕЙ МЕЧТЫ". Сериал.  
11.30, 23.00 "БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ". Сериал.  
12.30 "ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА". Сериал.  
13.30 День на ТТВ.  
14.30 "Пиноккио". Мультсериал.  
15.00, 16.00, 17.00 ТЕЛЕКОМ. Новости. Сей Час.  
15.01 "Тутенштейн". Мультсериал.  
15.30 "Том и Джерри". Мультсериал.  
16.01 "САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА". Сериал.  
16.30 "Галилео".  
18.00 "КАДЕТСТВО". Сериал.  
19.30 Вечер на ТТВ.  
21.00 "КРОВОСОСЫ". Худ. фильм.  
24.00 Ночь на ТТВ.  
0.30 Фильмы производства Discovery "Нострадамус". 2-я часть.

6.45, 8.35, 19.30, 0.25 "Телеобъектив".  
7.05, 19.00 "Саратов: инструкция по применению".  
7.30 "Ребенок-робот".  
8.20 Звезда на дороге.  
8.50 "Наши песни".  
9.00 Ток-шоу "Запретная зона".  
10.00, 18.00, 20.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.  
11.00 "Ракетная мощь". Мультсериал.  
11.30 "Эй, Арнольд!". Мультсериал.  
12.00 "Ох уж эти детки!". Мультсериал.  
12.30 "КАК ГОВОРIT ДЖИНДЖЕР". Сериал.  
13.00 "Дикая семейка Торнберри". Мультсериал.  
13.30 "Такси".  
14.00 "САША + МАША". Сериал.  
15.00, 21.00 Реалити-шоу "Дом-2. Про любовь".  
16.00 "БОГАТЕНЬКИЙ РИЧ". Худ. фильм.  
22.00 "ДЖИННА ВЫЗЫВАЛИ?". Худ. фильм.

23.55 "Дом-2. После заката".  
0.55 Реалити-шоу "Дом-2. Любви". "Как все начиналось".  
4.55 Футбол. Премьер-лига. "Химки" (Московская обл.) - "Спартак" (Москва).  
7.00, 9.20, 12.55, 17.30, 21.00, 24.00 Вести-спорт.  
7.10 Футбол России.  
8.15, 13.05 Неделя спорта.  
9.30, 14.05, 19.25, 21.20, 0.40 Теннис. Открытый чемпионат Франции.  
10.55 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. Финал.  
16.55, 0.10 Скоростной участок. Захир Рахим (США) против Кристофаля Круза (Мексика).  
3.35 Спортивная гимнастика. Кубок мира.  
6.00 "Настроение".  
7.00, 18.50, 19.40 События. Саратов.  
7.15 "Философия ремонта".  
9.00, 14.45, 19.50 "История государства Российского".  
9.05 "ЗОЛУШКА ИЗ ЗАПРУДЬЯ". Худ. фильм.  
11.15, 0.50, 5.45 "Петровка, 38".  
11.30, 14.30, 17.30, 20.50, 23.25 События.  
11.45 "В центре внимания". "Веселые соседи".  
12.20, 2.55 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.  
13.25 "ЗОЛОТАЯ ТЕЩА".  
14.50 Баскетбол. Суперфинал МБА.  
15.30 "ВРЕМЕНА НЕ ВЫБИРАЮТ". Сериал.  
16.30 Новое "Времечко".  
17.55 "Деловая Москва".  
18.15 Крестьянская застава.  
19.10 "Время мании".  
19.30 "Автомаркет".  
19.55 "Лицом к городу".  
21.05 "КРАЙНИЕ МЕРЫ". Х.ф.  
23.55 "Скандальная жизнь". "Дело - табак".  
1.10 "УДАРНАЯ ГРУППА". Х.ф.  
3.55 "НЕЗАКОННОЕ ВТОРЖЕНИЕ". Худ. фильм.

Внимание! В программе возможны изменения

WWW.SARATOV.AIF.RU

«Факты и цифры» - Саратов №21, 2007 г.





5.00 Новости.  
5.05 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.20 "Малахов +".  
10.20 **"АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ"**. Сериал.  
11.20 "Понять. Простить".  
12.00 Новости.  
12.20 "Лолита. Без комплексов".  
13.20 **"ДЕТЕКТИВЫ"**. Сериал.  
14.00 Другие новости.  
14.30 "Контрольная закупка".  
15.00 Новости.  
15.20 Вне закона. "Семейный гост".  
16.00 **"ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ"**. Сериал.  
17.00 "Федеральный судья".  
18.00 Новости.  
18.20 **"УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"**. Сериал.  
19.20 "Пусть говорят".  
20.00 **"ТАТЬЯНИН ДЕНЬ"**. Сериал.  
21.00 "Время".  
21.30 **"СВОЙ-ЧУЖОЙ"**. Сериал.  
22.30 "Вечный Шурик. Александр Демьяненко".  
23.40 "Два мастера одной Маргариты".  
0.40 Новости.  
1.00 **"КАК ЗАРАБОТАТЬ 20 МИЛЛИОНОВ"**. Худ. фильм.  
2.50, 3.50 **"СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА"**. Худ. фильм.  
3.00 Новости.



7.00 Спортивное шоу "Сумасшедшие".  
7.30 "Ивон из Юкона". Мультсериал.  
8.00 **"ЗАЛ ОЖИДАНИЯ"**. Сериал.  
9.00 **"ЖИЗНЬ С ФРЭННИ"**. Сериал.  
10.05 **"ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ"**. 2-я серия.  
11.15 **"МАГНАТЫ"**. Худ. фильм.  
13.00 Спортивное шоу "Сумасшедшие".  
13.30 Парк юмора.  
14.00 "Актуальный репортаж". "Пагубная страсть слабого пола".  
15.00 "Ивон из Юкона". Мультсериал.  
15.30 **"САМАЯ ПЛОХАЯ ВЕДЬМА"**. Сериал.  
16.00 **"ЮРИСТЫ БОСТОНА"**. Сериал.  
16.45 Go West.  
17.05 **"КУКЛА"**. Сериал.  
18.20 **"ВОСТОЧНЫЙ ДАНТИСТ"**. Худ. фильм. 1-я серия.  
19.30 **"ЗАЛ ОЖИДАНИЯ"**. Сериал.  
20.30 **"КУКЛА"**. Сериал.  
21.25 Уроки магии.  
21.30 **"ЮРИСТЫ БОСТОНА"**. Сериал.  
22.15 **"НАРКОБАРОН"**. Худ. фильм.  
0.10 "Актуальный репортаж". "Пагубная страсть слабого пола".



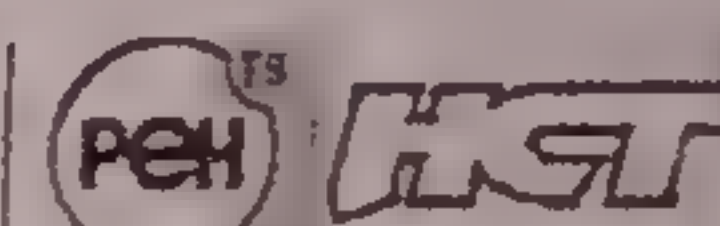
5.00 Доброе утро, Россия!  
\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 "Вести". Саратов.  
8.45 "Как убивали Павлика. История одного мифа". Док. фильм.  
9.45 Дежурная часть.  
10.00 Ток-шоу "Частная жизнь".  
11.00 "Вести".  
\*11.30 "Вести". Саратов.  
11.50 **"ПОД БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЕЙ"**. Сериал.  
13.40 Дежурная часть.  
14.00, 17.00 "Вести".  
\*14.20, \*16.40 "Вести". Саратов.  
14.40 "Суд идет".  
16.00 **"КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ"**. Сериал.  
\*16.40 "Вести". Саратов.  
17.00 "Вести".  
17.10 **"НЕОТЛОЖКА"**. Сериал.  
18.05 **"ТАНГО ВТРОЕМ"**. Сериал.  
19.00 **"АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ"**. Сериал.  
20.00 "Вести".  
\*20.45 "Вести". Саратов.  
21.05 "Спокойной ночи, малыши!"  
21.15 **"ПОД БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЕЙ"**. Сериал.  
23.15 "Пусть всегда буду я. Лев Ошанин". Док. фильм.  
\*0.15 "Вести +".  
0.35 Патрисия Хитон, Джефф Дэниэлс в художественном фильме **"ДЕВУШКА ДЛЯ ПРОЩАНИЯ"**.



6.00 Победоносный голос.  
6.30 "Люди Икс". Мультсериал.  
7.00 "Приключения Марко и Джинны". Мультсериал.  
7.30 "Аргай". Мультсериал.  
8.00 Мультфильмы.  
9.00 **"БОСОЙ РУКОВОДИТЕЛЬ"**. Худ. фильм.  
11.00 **"ДАМА С ПОПУГАЕМ"**. Худ. фильм.  
13.00 **"НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЭССИ"**. Сериал.  
13.30 "Аргай". Мультсериал.  
14.00 **"ПАПАШИ"**. Худ. фильм.  
16.00 **"ПЕРВОБЫТНЫЙ СТРАХ"**. Триллер. Адвокат спасает от смертной казни юношу, обвиняемого в убийстве епископа. Противником в суде выступает его бывшая любовница, выполняющая волю генерального прокурора, замешанного в финансовых махинациях. В ролях: Р.Гир, Л.Линни.  
18.30 Киномания.  
19.00 **"СОН В ЛЕТНЮЮ НОЧЬ"**. Худ. фильм.  
21.00 **"ДВА УБИЙЦЫ"**. Худ. фильм.  
23.00 **"НЕВАДА"**. Сериал.  
24.00 **"ОГНЕННОЕ КОЛЬЦО"**. Худ. фильм.  
2.00 **"ПРЕСТУПЛЕНИЕ НА ПОЧВЕ СТРАСТИ"**. Худ. фильм.  
4.00 **"ШПИОНКА"**. Сериал.  
5.00 Релакс.



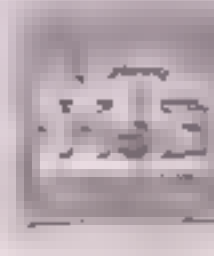
В начале каждого часа - "7 новостей".  
5.05 "Зарядка для страны".  
5.25, 6.25, 7.25 "Веселые старты".  
6.05, 7.05, 8.05 "Муз. трек".  
8.25 "Гран-при". Мультсериал.  
9.05, 17.05, 3.35 "220 вольт".  
9.25, 11.25, 12.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 1.25 Мир свободного спорта.  
10.05, 4.05 "Советский спорт".  
10.25 Хоккей на траве. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. "Старт" (Московская обл.) - "ВолгаТелеком" (Нижний Новгород).  
11.05, 15.05, 20.05, 0.05 NBA Live!  
12.05, 18.05 Экстремальный спорт.  
13.05 Обзор гоночного уик-энда.  
14.05, 20.35 Touch the sky.  
14.25, 21.25 Классика футбола  
15.25, 20.25, 0.25 NHL.  
15.35 AutoFashion.  
16.05, 19.05 Магия оружия.  
21.05, 1.05 "Диалоги о рыбалке". Классика.  
22.05 "Game Sport".  
22.25 Гольф. Европейская неделя.  
23.05, 2.05 Покер. Мировая серия.  
0.40, 3.25 Ужасы спорта.  
3.05 "Только не это!"  
4.25 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига АМФР.



6.00 Муз. канал.  
6.25 "Приключения кенгурят". Мультсериал.  
6.50 "Икс-упки". Мультсериал.  
7.15 **"ДРУЗЬЯ"**. Сериал.  
7.35, 19.00, 24.00 "НаСТОящие новости".  
8.00, 14.00, 21.00 **"СОЛДАТЫ-12"**. Сериал.  
9.00, 23.00 "Вечер с Тиграном Кеосаяном".  
9.30, 12.30, 19.30, 23.32 "24".  
10.00 "Званный ужин-3".  
11.00 "Час суда".  
12.00 "Новости косметики".  
12.05 "Медицинский вестник".  
12.15 "Где ты, мама?"  
13.00 **"ПОБЕГ"**. Сериал.  
15.00 **"ИМПЕРИЯ"**. Худ. фильм. 1-я серия.  
17.00 "Нарушители порядка".  
17.30 **"ТРОЕ СВЕРХУ-2"**. Сериал.  
18.00 "Званный ужин-3".  
19.15 Товары. Услуги. Кредиты.  
19.55 "Грамотный инвестор".  
20.00 **"ПОБЕГ"**. Сериал.  
22.00 "Детективные истории". "Неженское дело. Зона".  
0.15 **"ИМПЕРИЯ"**. 2-я серия.  
2.05 Проект "Отражение". "Цена жизни".  
2.50 **"КГБ В СМОКИНГЕ"**. Сериал.  
3.40 "Крис Эйнджел". "Хэллоуин". Док. фильм.  
4.25 "Час суда".  
5.10 Ночной муз. канал.



6.30 "Евроныс".  
10.00, 23.30 Новости культуры.  
10.20 "В главной роли...".  
10.45, 17.20 "Спасение orangutanов. Калимантанский дневник". Док. сериал.  
11.20 70 лет со дня рождения А.Демьяненко. **"ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПРЕСТУПНИК"**. Худ. фильм.  
12.55 "САПП". Мультсериал.  
13.10 Ток-шоу "Апокриф".  
13.55 "Дневная камера. Наблюдения со всеми".  
14.35 **"НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У ДЕТЛА"**. Худ. фильм.



6.00 "Сегодня утром".  
9.05 "Наше все!".  
10.00 "Сегодня".  
10.20 "Комната отдыха". Сергей Миронов.  
11.00 Ток-шоу "Две правды".  
11.55 **"ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2"**. Сериал.  
13.00 "Сегодня".  
13.25 **"МУР ЕСТЬ МУР"**. Сериал.  
15.30 "Чрезвычайное происшествие".  
16.00 "Сегодня".  
16.30 **"ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2"**. Сериал.  
18.30 "Чрезвычайное происшествие".  
19.00 "Сегодня".  
19.30 **"ИМПЕРИЯ"**. Сериал.



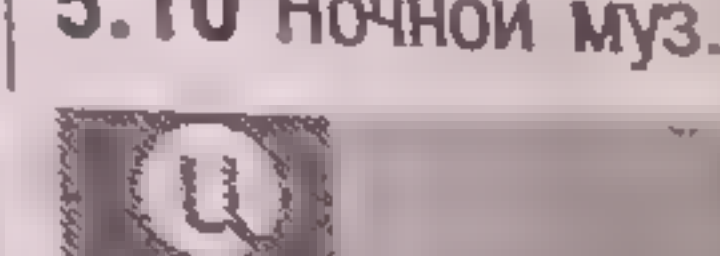
6.55, 14.00 "Смешарики". Мультсериал.  
7.00, 14.05 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
7.30, 9.30, 17.01 **"МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ"**. Сериал.  
8.00, 20.00 **"ДОЧКИ-МАТЕРИ"**. Сериал.  
9.00 Утро на ТТВ.  
10.00, 19.00 **"СВАХА"**. Сериал.  
10.30 **"ДЕДУШКА МОЕЙ МЕЧТЫ"**. Сериал.  
11.30 **"БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ"**. Сериал.  
12.30 **"ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА"**. Сериал.  
13.30 День на ТТВ.  
14.30 "Пиноккио". Мультсериал.



6.45, 8.35, 19.30, 0.20 "Телеобъектив".  
7.05 "Саратов: инструкция по применению".  
7.30 "Ребенок-робот".  
8.20 Good Zone.  
8.50 "Наши песни".  
9.00 Ток-шоу "Необъяснимо, но факт". "Роковые совпадения". Документальное расследование.  
10.00, 18.00, 20.00 **"СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ"**. Сериал.  
11.00 "Ракетная мощь". Мультсериал.  
11.30 "Эй, Арнольд!" Мультсериал.



4.55 Футбол. Премьер-лига. "Крылья Советов" (Самара) - "Динамо" (Москва).  
7.00 Вести-спорт.  
7.15 Скоростной участок.  
7.50 "Летопись спорта". Суперфиналы Кубка СССР по футболу.  
8.25 "Самый сильный человек". Чемпионат мира по силовому экстриму. Финал.  
9.00 Вести-спорт.  
9.10 Теннис. Открытый чемпионат Франции.  
10.50 Волейбол. Мировая лига. Мужчины. Россия - Сербия.  
12.55 Вести-спорт.  
13.05 Теннис. Открытый чемпионат Франции.



6.00 "Настроение".  
\*7.00, 18.50, 19.40 События. Саратов.  
\*7.15, 19.30 "Стандарт качества".  
\*7.25 "Автомаркет".  
9.00, 14.45, 19.50 "История государства Российского".  
9.05 **"ОСЕННИЙ МАРАФОН"**. Худ. фильм.  
11.00 "Репортер".  
11.15, 0.20, 5.45, 17.30, 20.30, 23.00 События.  
11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 23.00 События.  
11.45 "В центре внимания". "Халлоуин".  
12.20, 3.10 **"ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ"**. Сериал.  
13.25 **"ЗОЛОТАЯ ТЕЩА"**. Сериал.



11.20 70 лет со дня рождения А.Де- мьяненко. "ГОСУДАР- СТВЕННЫЙ ПРЕСТУП- НИК". Худ. фильм.	11.00 Ток-шоу "Две правды". 11.55 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2". Сериал.	7.30 "Ребенок-робот". 8.20 Good Zone. 8.50 "Наши песни". 9.00 Ток-шоу "Необъяснимо, но факт". "Роковые совпаде- ния". Документальное рас- следование.	7.15 Скоростной участок. 7.50 "Летопись спорта". Суперфи- налы Кубка СССР по футбо- лу.	9.00, 14.45, 19.50 История государства Российского". Худ. фильм.
12.50 "КОАП". Мультсериал.	13.00 "Сегодня".	8.00, 20.00 "ДОЧКИ-МАТЕРИ". Сериал.	8.25 "Самый сильный человек". Чемпионат мира по силово- му экстриму. Финал.	11.00 "Репортер".
13.10 Ток-шоу "Апокриф".	13.25 "МУР ЕСТЬ МУР". Сериал.	9.00 Утро на ТТВ.	9.00 Вести-спорт.	11.15, 0.20, 5.45 "Петровка, 38".
13.50 Документальная камера. "На- едине со всеми".	15.30 "Чрезвычайное происше- ствие".	10.00, 19.00 "СВАХА". Сериал.	9.10 Теннис. Открытый чемпионат Франции.	11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 23.00 События.
14.35 "НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У ДЯТЛА". Худ. фильм.	16.00 "Сегодня".	10.30 "ДЕДУШКА МОЕЙ МЕЧ- ТЫ". Сериал.	10.50 Волейбол. Мировая лига. Мужчины. Россия - Сербия.	11.45 "В центре внимания". "Квад- ратный метр".
15.50 Мультфильмы.	16.30 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТА- РА-2". Сериал.	11.30 "БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕ- ТЕЛЬ". Сериал.	12.55 Вести-спорт.	12.20, 3.10 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.
16.25 "Морские псы". Мультсериал.	18.30 "Чрезвычайное происше- ствие".	12.30 "ДОРОГАЯ МАША БЕРЕ- ЗИНА". Сериал.	13.05 Теннис. Открытый чемпио- нат Франции.	13.25 "ЗОЛОТАЯ ТЕЩА". Сери- ал.
16.50 "ПЕППИ ДЛИННЫЙЧУ- ЛОК". Сериал.	19.00 "Сегодня".	13.30 День на ТТВ.	16.25 Путь Дракона.	14.50 "Без репетиций".
17.50 Живое дерево ремесел.	19.40 "МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3". Сериал.	14.30 "Пиноккио". Мультсериал.	17.00 Вести-спорт.	15.30 "ВРЕМЕНА НЕ ВЫБИРА- ЮТ". Сериал.
18.00 "Порядок слов".	20.45 "ПОГОНЯ ЗА АНГЕЛОМ". Сериал.	15.00, 16.00, 17.00 ТЕЛЕКОМ. Новости. Сей Час.	17.10 Профессиональный бокс. Ламонт Петерсен (США) про- тив Дорина Сливеев.	16.30 Новое "Времечко".
18.05 "Петербург: время и место".	21.45 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФО- НАРЕЙ-7". Сериал.	15.01 "Тутенштейн". Мультсери- ал.	18.55 Футбол. Чемпионат Европы- 2009. Отборочный турнир. Женщины. Израиль - Россия.	17.55 "Резонанс".
18.35 К 220-летию со дня рожде- ния поэта. "Есть странстви- ям конец... Константин Ба- тюшков".	22.45 "Сегодня".	15.30 "Том и Джерри". Мультсери- ал.	21.00 Вести-спорт.	18.15 Программа "21-й каби- нет".
19.15 Ю. Башмет и "Солисты Мос- квы". Юбилейный концерт.	23.10 Сергей Безруков, Дмитрий Дюжев, Павел Майков, Владимир Вдовиченков, Екатерина Гусева в остро- сюжетном сериале "БРИ- ГАДА".	16.01 "ЛИЗЗИ МАГУАЙЕР". Се- риал.	21.20 Теннис. Открытый чемпио- нат Франции.	*19.10 "Прямая речь".
22.05 Молодежное ток-шоу "Боль- шие".	0.15 "Главная дорога".	16.30 "Галилео".	24.00 Вести-спорт.	19.55 "В центре внимания". "Биз- нес для звезд".
23.00 "Атланты. В поисках истины".	0.50 "Все сразу!"	18.00 "КАДЕТСТВО". Сериал.	0.10 "Самый сильный человек". Чемпионат мира по силово- му экстриму. Финал.	21.05 "УМИРАТЬ ЛЕГКО". Худ. фильм.
23.55 "ЖИЗНЬ". Худ. фильм.	1.25 "ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ МОН- ТАЖ". Худ. фильм.	19.30 Вечер на ТТВ.	0.40 Теннис. Открытый чемпионат Франции.	23.30 "Улица твоей судьбы". "Сколь- ко сирот у России?"
1.35 "Арль. Наследие Рима и ро- дина Винсента ван Гога".	3.10 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТА- РА-2". Сериал.	21.00 "АМАЗОНКИ ИЗ БЕВЕРЛИ- ХИЛЛЗ". Худ. фильм.	3.35 Спортивная гимнастика. Кубок мира.	0.40 "НЕВЫПОЛНИМОЕ ЗАДА- НИЕ". Худ. фильм.
1.55 "Потерянные миры. Рассказы об археологии". "Раскопки по книге".	4.10 "МУР ЕСТЬ МУР". Сериал.	23.00 "БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕ- ТЕЛЬ". Сериал.		4.10 "ЛЮДИ В ОКЕАНЕ". Худ. фильм.
		24.00 Ночь на ТТВ.		5.25 Мультфильм.
		0.30 Фильмы производства Discovery "Правда о Ностра- дамусе".		

## ОТДЫХ

# Туристическая компания "Речтур"

предлагает вам совершить увлекательное путешествие  
на комфортабельном теплоходе "Космонавт Гагарин" -

**"Звездный тур"** с участием артистов  
театра, кино  
и телевидения по маршруту  
Саратов-Волгоград-Саратов

с 5 по 7 июня 2007 г.

Телефоны: 93-79-09, 47-15-29.

WWW.SARATOV.AIF.RU

«Аргументы и факты - Саратов» № 21, 2007 г.

# ЗАО «Санаторий "Городок"

приглашает взрослых и детей  
на отдых и лечение  
в живописный природный уголок  
города Хвалынского.

Детям  
от 3 до 14 лет -  
скидка 20%

Тел. для справок:  
8 (295) 24-125, 24-130.

Внимание! В программе возможны изменения





5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 0.30, 3.00 Новости.  
5.05 Телеканал "Доброе утро".  
9.20 "Малахов +".  
10.20 "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ". Сериал.  
11.20 "Понять. Простить".  
12.20 "Лолита. Без комплексов".  
13.20 "ДЕТЕКТИВЫ". Сериал.  
14.00 Другие новости.  
14.30 "Контрольная закупка".  
15.20 Вне закона. "Взгляд из темноты".  
16.00 "ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ". Сериал.  
17.00 "Федеральный судья".  
18.20 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ". Сериал.  
19.20 "Пусть говорят".  
20.00 "ТАТЬЯНИН ДЕНЬ". Сериал.  
21.00 "Время".  
21.30 "СВОЙ-ЧУЖОЙ". Сериал.  
22.30 "Человек и закон".  
23.40 "Судите сами".  
0.50 "ОХОТА ЗА ПРИЗРАКАМИ". Триллер. Неизвестный таинственный киллер планомерно уничтожает крупных мафиози, не оставляя никаких следов. Расследование убийств поручают опытному следователю Кевину Харрисону и его молодому помощнику Коулу... В ролях: М.Мадсен, К.Лардж.  
3.05 "ПОЛЕ МЕЧТЫ". Худ. фильм.



7.00 Спортивное шоу "Сумасшедшие".  
7.30 "Ивон из Юкона". Мультсериал.  
8.00 "ЗАЛ ОЖИДАНИЯ". Сериал.  
9.00 "ЖИЗНЬ С ФРЭННИ". Сериал.  
10.00 "ВОСТОЧНЫЙ ДАНТИСТ". Худ. фильм. 1-я серия.  
11.10 "НАРКОБАРОН". Худ. фильм.  
13.00 Спортивное шоу "Сумасшедшие".  
13.30 Парк юмора.  
14.00 "Актуальный репортаж". "Ранние браки. Ранние роды".  
15.00 "Ивон из Юкона". Мультсериал.  
15.30 "САМАЯ ПЛОХАЯ ВЕДЬМА". Сериал.  
16.00 "ЮРИСТЫ БОСТОНА". Сериал.  
17.00 "КУКЛА". Сериал.  
17.55 Go West.  
18.15 "ВОСТОЧНЫЙ ДАНТИСТ". 2-я серия.  
19.25 Уроки магии.  
19.30 "ЗАЛ ОЖИДАНИЯ". Сериал.  
20.30 "КУКЛА". Сериал.  
21.30 "ПОЙНТ ПЛЕЗЕНТ". Сериал.  
22.15 "СТРЕЛКИ". Худ. фильм.  
24.00 "Актуальный репортаж". "Ранние браки. Ранние роды".



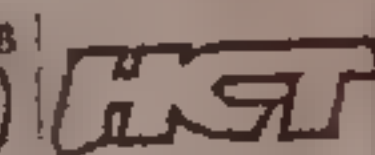
5.00 Доброе утро, Россия!  
5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 11.30, 14.20, 16.40, 20.45 "Вести". Саратов.  
8.45 "Безумие Бориса Андреева". Док. фильм.  
9.45, 13.40 Дежурная часть.  
10.00 Ток-шоу "Частная жизнь".  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".  
11.50 "ПОД БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЕЙ". Сериал.  
14.40 "Суд идет".  
16.00 "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ".  
17.10 "НЕОТЛОЖКА". Сериал.  
18.05 "ТАНГО ВТРОЕМ". Сериал.  
19.00 "АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ". Сериал.  
21.05 "Спокойной ночи, малыши!"  
21.15 "ПОД БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЕЙ". Сериал.  
23.15 "Мальчик из Армавира. Необыкновенные вундеркинды". Док. фильм.  
0.10 "Зеркало".  
0.30 "Вести +".  
0.50 "МОЕ СЕРДЦЕ". Худ. фильм. Лондон 1930 год. Две сестры, Мэдлин и Дина. Одна выходит замуж за Рикки, другая влюбляется в него. Он позволяет себе с ней интрижку, не подозревая, какие последствия его ожидают в будущем. В ролях: Х.-Б.Картер, П.Беттани.  
2.45 Дорожный патруль.



6.00 Победоносный голос.  
6.30 "Люди Икс". Мультсериал.  
7.00 "Приключения Марко и Джинны". Мультсериал.  
7.30 "Арвай". Мультсериал.  
8.00 Российские мультфильмы.  
9.00 "МОЙ ПАПА - ГЕРОЙ". Худ. фильм.  
11.00 "ПОСЛАННИК КОРОЛЕВЫ". Худ. фильм.  
13.00 "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЭССИ". Сериал.  
13.30 Похудение без запретов.  
14.00 "СЛИШКОМ КРАСИВАЯ ДЛЯ ТЕБЯ". Худ. фильм.  
16.00 "ТУМСТОУН". Худ. фильм.  
18.30 Киномания.  
19.00 "МНОГО ШУМА ИЗ НИЧЕГО". Худ. фильм.  
21.00 "ДВОЙНОЙ ПРОСЧЕТ". Худ. фильм.  
23.00 "НЕВАДА". Сериал.  
24.00 "ПОКОЛЕНИЕ ПРОЗАКА". Драма. Прозак - препарат, делающий жизнь человека счастливой. Она курит травку и учится в Гарварде. Она обязательно станет знаменитой. Надо только немного разобраться в своей жизни и пережить встречу с человеком, выписывающим рецепты на счастье... В ролях: Д.Бигтз, К.Риччи.  
2.00 "ГОЛОСА". Худ. фильм.  
4.00 "ШПИОНКА". Сериал.  
5.00 Релакс.



В начале каждого часа - 7 новостей.  
5.05 "Зарядка для страны".  
5.25, 6.25, 7.25 "Веселые старты".  
6.05, 7.05, 8.05 "Музыкальный трек".  
8.25 "Гран-при". Мультсериал.  
9.05, 17.05, 3.35 "220 вольт".  
9.25, 12.05, 16.25, 17.25, 18.05, 19.25 Экстремальный спорт.  
10.05, 4.05 "Советский спорт".  
10.25 Хоккей на траве. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. "Вымпел" (Московская обл.) - "Смена" (Анапа).  
11.05, 15.05, 20.05, 0.05 NBA Live!  
11.25, 21.25, 1.25 Планета рыбака.  
13.05, 22.05 Обзор мирового футбола.  
14.05, 20.35 Touch the sky.  
14.25 Классика футбола.  
15.25, 20.25, 0.25 NHL.  
15.35 Звезда автостроды.  
16.05, 19.05 Магия оружия.  
21.05, 1.05 "Диалоги о рыбалке". Классика.  
23.05 Покер. Мировая серия.  
0.40, 3.25 Ужасы спорта.  
2.05 KOTV: классика бокса.  
3.05 "Только не это!"  
4.25 Хоккей на траве. Чемпионат России. Суперлига. Женщины.



6.00 Муз. канал.  
6.25 "Приключения кенгурят". Мультсериал.  
6.50 "Икс-утки". Мультсериал.  
7.15 "ДРУЗЬЯ". Сериал.  
7.35, 19.00, 24.00 "НаСТоящие новости".  
8.00, 14.00, 21.00 "СОЛДАТЫ-12". Сериал.  
9.00, 23.00 "Вечер с Тиграном Кеосаяном".  
9.30, 12.30, 19.30, 23.32 "24".  
10.00, 18.00 "Званный ужин-3".  
11.00, 4.25 "Час суда".  
12.00 Товары. Услуги. Кредиты.  
12.15 "Примавера".  
13.00 "ПОБЕГ". Сериал.  
15.00 "ИМПЕРИЯ". 2-я серия.  
17.00 "Нарушители порядка".  
17.30 "ТРОЕ СВЕРХУ-2". Сериал.  
19.15 "О рекламе про100...".  
19.55 Новости от "Компьюмаркета".  
20.00 "ПОБЕГ". Сериал.  
22.00 "Секретные истории". "Судоплатов: исповедь Терминатора".  
0.15 "ИМПЕРИЯ". 3-я серия.  
2.05 Проект "Отражение". "Черные рэкеры. Подводные пираты".  
2.50 "КГБ В СМОКИНГЕ". Сериал.  
3.40 "Крис Эйнджел". "Ящик со взрывчаткой". "Без купюр". Док. фильмы.  
5.10 Ночной муз. канал.



6.30 "Евроныс".  
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.  
10.20 "В главной роли...".  
10.45, 17.20 "Спасение орангутанов. Калимантанский дневник". Док. сериал.  
11.20 "УЖИДНЫЙ ДЕНЬ ДОКТОРА КАЛИНИННИКОВОЙ". Х.ф.  
12.50 "УОАП". Мультсериал.  
13.10 Молодежное ток-шоу "Большие".  
14.35 "НАСЛЕДНИЦА ПО ПРЯМОЙ". Худ. фильм.  
16.05 Мультфильм.



6.00 "Сегодня утром".  
9.05 "Наше все!"  
10.00 "Сегодня".  
10.20 Телеигра "Турдыкла".  
11.00 Ток-шоу "Две правды".  
11.55 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2". Сериал.  
13.00 "Сегодня".  
13.25 "МУР ЕСТЬ МУР". Сериал.  
15.30 "Чрезвычайное происшествие".  
16.00 "Сегодня".  
16.30 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.  
18.30 "Чрезвычайное происшествие".  
19.00 "Сегодня".



6.55, 14.00 "Смешарики". Мультсериал.  
7.00, 14.05 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
7.30, 9.30, 17.01 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ". Сериал.  
8.00, 20.00 "ДОЧКИ-МАТЕРИ". Сериал.  
9.00 Утро на ТТВ.  
10.00, 19.00 "СВАХА". Сериал.  
10.30 "ДЕДУШКА МОЕЙ МЕЧТЫ". Сериал.  
11.30 "БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ". Сериал.  
12.30 "ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА". Сериал.



6.45, 8.35, 19.30, 0.25 "Телеобъектив".  
7.00, 19.00 "Саратов: инструкция по применению".  
7.30 "Ребенок-робот".  
8.20 Новости универмагов.  
8.50 "Наши песни".  
9.00 Кулинарное шоу "Кулинарный дозор".  
9.30 "САША + МАША". Сериал.  
10.00, 18.00, 20.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.  
11.00 "Ракетная мощь". Мультсериал.  
11.30 "Эй, Арнольд!" Мультсериал.  
12.00 "Ох уж эти детки!" Мультсериал.



4.55 Футбол. Премьер-лига. "Рубин" (Казань) - "Луч-Энергия" (Владивосток).  
7.00 Вести-спорт.  
7.15 Путь Дракона.  
7.45 Автоспорт. Мировая серия. Монте-Карло.  
9.00 Вести-спорт.  
9.10 Теннис. Открытый чемпионат Франции.  
10.35 "Рыбалка".  
10.50 Футбол. Чемпионат Европы-2009. Отборочный турнир. Женщины. Израиль - Россия.  
12.55 Вести-спорт.  
13.05 Теннис. Открытый чемпионат Франции.



6.00 "Настроение".  
7.00, 18.50, 19.40 События. Саратов.  
7.15 "Давеча".  
9.00, 14.45, 19.50 "История государства Российского".  
9.05 "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС". Худ. фильм.  
11.00 "Репортер".  
11.15, 0.30, 5.45 "Петровка, 38".  
11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 23.10 События.  
11.45 "В центре внимания". "Бизнес для звезд".  
12.20 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.  
13.25 "ЗОЛОТАЯ ТЕЩА". Сериал.  
14.50 "Маша-бросок".



11.20 "КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДОКТОРА КАЛИНИКОВОЙ". Х.ф.	11.55 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2". Сериал.	7.30 "Ребенок-робот".	7.45 Автоспорт. Мировая серия. Монте-Карло.	9.05 "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС". Худ. фильм.
12.50 "КОЛП". Мультсериал.	13.00 "Сегодня".	8.20 Новости универмагов.	9.00 Вести-спорт.	11.00 "Репортер".
13.10 Молодежное ток-шоу "Большие".	13.25 "МУР ЕСТЬ МУР". Сериал.	8.50 "Наши песни".	9.10 Теннис. Открытый чемпионат Франции.	11.15, 0.30, 5.45 "Петровка, 38".
14.05 "Письма из провинции".	15.30 "Чрезвычайное происшествие".	9.00 Утро на ТТВ.	10.35 "Рыбалка".	11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 23.10 События.
14.35 "НАСЛЕДНИЦА ПО ПРЯМОЙ". Худ. фильм.	16.00 "Сегодня".	10.00, 19.00 "СВАХА". Сериал.	10.50 Футбол. Чемпионат Европы-2009. Отборочный турнир. Женщины. Израиль - Россия.	11.45 "В центре внимания". "Бизнес для звезд".
16.05 Мультфильм.	16.30 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.	10.30 "ДЕДУШКА МОЕЙ МЕЧТЫ". Сериал.	12.55 Вести-спорт.	12.20 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.
16.25 "Морские псы". Мультсериал.	18.30 "Чрезвычайное происшествие".	11.30 "БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ". Сериал.	13.05 Теннис. Открытый чемпионат Франции.	13.25 "ЗОЛОТАЯ ТЕЩА". Сериал.
16.50 "ПЕППИ ДЛИННЫЙЧУЛОК". Сериал.	19.00 "Сегодня".	12.30 "ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА". Сериал.	16.55 Точка отрыва.	14.50 "Марш-бросок".
17.50 Живое дерево ремесел.	19.40 "МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3". Сериал.	13.30 День на ТТВ.	17.30 Вести-спорт.	15.30 "ВРЕМЕНА НЕ ВЫБИРАЮТ". Сериал.
18.00 "Порядок слов".	20.45 "ПОГОНЯ ЗА АНГЕЛОМ". Сериал.	14.30 "Пиноккио". Мультсериал.	17.45 Теннис. Открытый чемпионат Франции.	16.30 Новое "Времечко".
18.05 "Антонио Гауди. Архитектор в Барселоне".	21.45 Ток-шоу "К барьеру!"	15.00, 16.00, 17.00 ТЕЛЕКОМ. Новости. Сей Час.	18.50 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. Финал.	17.55 "Деловая Москва".
18.20 Билет в Большой.	22.45 "Сегодня".	15.01 "Тутенштейн". Мультсериал.	20.45 Вести-спорт.	18.15 "Детективные истории". "Псковские разбойники".
19.00 "Ночной полет".	23.10 "Сука-любовь".	15.30 "Том и Джерри". Мультсериал.	21.00 Профессиональный бокс. Адайлтон Де Хесус (Бразилия) против Маркоса Рамиреса.	19.10 "Народный контроль".
19.50 "Плоды просвещения".	23.45 "Наш футбол" на НТВ.	16.01 "ЛИЗЗИ МАГАУЙЕР". Сериал.	22.45 Теннис. Открытый чемпионат Франции.	19.55 "В центре внимания". "Бензиновая мафия".
20.40 Черные дыры. Белые пятна.	0.50 "ПРИНЦ И Я". Комедия.	16.30 "Галилео".	0.20 Вести-спорт.	21.05 "ПАДЕНИЕ". Худ. фильм.
21.20 "Старый город Страсбурга".	Юный кронпринц Дании Эдвард отправляется в американский штат Висконсин в поисках приключений. Он устраивается в институт, где быстро влюбляется в однокурсницу Пэйдж... В ролях: Д. Стайлз, Л. Мэбл.	18.00 "КАДЕТСТВО". Сериал.	0.30 Точка отрыва.	23.40 "Доказательства вины". "Нимфетка".
21.35 "Берега Рейна". Док. фильм.		19.30 Вечер на ТТВ.	1.00 Теннис. Открытый чемпионат Франции.	0.50 "ЗАТЯЖНОЙ ПРЫЖОК". Худ. фильм.
22.05 "Культурная революция".		21.00 "АГЕНТ 117. КАИР. ШПИОНСКОЕ ГНЕЗДО". Худ. фильм.	3.00 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. Финал.	2.55 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.
23.00 "Свидетели времени: эпистолярный жанр". "М. Горький - Р. Роллан".		23.00 "БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ". Сериал.		3.55 "ОСЕННИЙ МАРАФОН". Худ. фильм.
23.55 "НЕБЕСА ПОДОЖДУТ". Х.ф.		24.00 Ночь на ТТВ.		5.25 Мультфильм.
1.25 С. Рамашинов. "Эпидемия".		0.30 Фильмы производства Discovery "От зачатия до рождения".		
1.55 "Сияющий камень". Док. фильм.				
2.35 "Коган. Культурный центр майя".				

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВАС



г. САРАТОВ  
Волжская, 51/2, т. 223-235  
Кутякова, 41-59, т. 266-942  
Слонова, 21, т. 508-062  
г. ЭНГЕЛЬС  
ул. Волжская, 14, т. 33-63-25  
ул. Коммунистическая, 40, т. 73-82-77

**ОКНА • ДВЕРИ • БАЛКОНЫ • ЛОДЖИИ • ПЛАСТИКОВЫЕ ОТКОСЫ**  
\* Стандартные кухонные окна по фиксированной цене

**ЦЕНЫ**

**9800\***

Мы делаем вас богаче, а окружающую среду - чище

**И ЧЕРНОГО**

• Самовывоз • Демонтаж  
любой сложности

(8452) 44-44-40  
ф. (8452) 45-72-50  
nba-group.ru

Саратов, 1-й Лагерный пр-д  
д. 2 (б.з. ЗАО ФПГ НБА)

WWW.SARATOV.AIF.RU

## АДВОКАТЫ

Коллегия адвокатов "Волжская"

♦ Ведение гражданских, уголовных и административных дел любой сложности  
♦ АРБИТРАЖ  
♦ Исполнительное производство  
♦ Регистрация юридических лиц

Адрес: г. Саратов,  
ул. Волжская, 19, оф. 1,  
2-й эт. Тел. 23-54-67.

www.advokat-saratov.narod.ru

**ДИПЛОМЫ**

**АТТЕСТАТЫ**

**КОНСУЛЬТАЦИИ**

Помощь в получении

**89119215050**

## КОНСУЛЬТАЦИИ

по вопросам пенсионного законодательства и подготовки документов для назначения пенсий проводит совет опекунов и попечителей по адресу:

Ильинский пр., 11, оф. 227.

Приемные дни: вторник и четверг с 10.00 до 13.00.

Тел.: 46-09-72, 20-32-67.

**Быстро**

**Качественно**

**Недорого**

**Тел. 333-239**

## Турфирма ПОКРОВСК-ТУР

**Автобусные туры к Черному морю**

"Горизонт" - от 4200 р.: питание, тренажерный зал, детские и спортивные площадки, собственный пляж, одна обзорная экскурсия по городу.

"Олеся" - от 2930 р.: питание, спортивные площадки, собственный пляж.

"Космос" - от 2520 р.: Питание, собственный пляж, лежаки, спортивные площадки и спортивный инвентарь, библиотека.

Дополнительно оплачивается проезд 1600 р.  
Т./ф.: (8453) 55-84-82, 55-80-87.

Внимание! В программе возможны изменения



1

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00  
Новости.

5.05 Телеканал "Доброе утро".

9.20 "Малахов +".

10.20 "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ". Сериал.

11.20 "Понять. Простить".

12.20 "Доктор Курпатов".

13.20 "ДЕТЕКТИВЫ". Сериал.

14.00 Другие новости.

14.30 "Контрольная закупка".

15.20 Вне закона. "Огонь любви".

16.00 "ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ". Сериал.

17.00 "Федеральный судья".

18.20 "Пусть говорят".

19.00 "Поле чудес".

20.00 "ТАТЬЯНИН ДЕНЬ". Сериал.

21.00 "Время".

21.25 "Розыгрыш".

22.40 "Что? Где? Когда?".

24.00 "ДЮПЛЕКС". Комедия. Молодые супруги Алекс и Нэнси нашли наконец квартиру своей мечты - двухэтажные апартаменты прямо на Манхэттене. Но вскоре выясняется, что старая леди, проживающая на верхнем этаже, способна превратить их жизнь в настоящий ад... В ролях: Б.Стиллер, Д.Бэрримор, А.Эссель.

1.40 "СВИДЕТЕЛЬ". Худ. фильм.

3.30 "Мастера угроз". Док. фильм.

(В)

7.00 Спортивное шоу "Навстречу рекордам".

7.30, 15.10 "Ивон из Юкона". Мультсериал.

8.00 "ЗАЛ ОЖИДАНИЯ". Сериал.

9.00 "Смак".

9.15 "Непутевые заметки".

10.00 "ВОСТОЧНЫЙ ДАНТИСТ". 2-я серия.

11.15 "СТРЕЛКИ". Худ. фильм.

13.00 "Дог-шоу".

13.45 "Серебряный шар".

14.30 "Чечня. Между прошлым и будущим".

15.40 Мультфильмы.

16.10 "ПОИНТ ПЛЕЗЕНТ". Сериал.

17.00 "КУКЛА". Сериал.

18.00 "ЖИЗНЬ С ФРЭННИ". Сериал.

18.30 Ежегодная национальная телевизионная премия в области популярной музыки.

24.00 "ТАНЦОВЩИЦА". Эротика. Что делать, когда нет денег, а повышение на работе в очередной раз откладывается? Натали находится на перепутье и вдруг встречает свою старую подругу, Денси, которая вводит ее в мир экзотических танцев. Но Денси предаст их дружбу из-за больших денег, подставляя Натали в качестве лесбиянки. В ролях: Э.Вегнер, С.Кесмодел, Д.Вулф.

РТР

5.00 Доброе утро, Россия!

\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 11.30, 14.20, 16.40, 20.55 "Вести". Саратов.

8.35 "Вся Россия".

8.45 "Мой серебряный шар". "Большой вальс".

9.45 Мусульмане.

10.00 Ток-шоу "Частная жизнь".

11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Вести".

11.50 "ПОД БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЕЙ". Сериал.

14.40 "Суд идет".

16.00 "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ". Сериал.

17.10 "НЕОТЛОЖКА". Сериал.

19.00 "АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ". Сериал.

20.15 "Пятая студия".

21.15 "Спокойной ночи, малыши!"

21.30 Кривое зеркало.

23.40 "О ЛЮБВИ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ". Худ. фильм.

1.45 "КАК БЫТЬ". Комедия. Когда период взросления дочери совпадает с разводом родителей, ничего хорошего ждать не приходится. А уж если к этому добавить беременность лучшей подруги и предстоящую свадьбу сестры, жених которой совсем ей не подходит, то ситуация начинает и вовсе выглядеть катастрофически. В ролях: М.Мур, Э.Дженни, Т.Форд.

ТВ-3

6.00 Победоносный голос.

6.30 "Люди Икс". Мультсериал.

7.00 "Приключения Марко и Джинны". Мультсериал.

7.30, 13.30 "Аргай". Мультсериал.

8.00 Мультфильмы.

9.00 "ДВОЙНОЙ ПРОСЧЕТ". Худ. фильм.

11.00 "СОН В ЛЕТНЮЮ НОЧЬ". Худ. фильм.

13.00 "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЭССИ". Сериал.

14.00 "ЭЛИЗА". Худ. фильм.

16.30 "ДВУЛИЧИЕ". Худ. фильм.

18.30 Киномания.

19.00 "МИЛЛИОНЫ". Комедия. Двое мальчишек вовремя оказываются в нужном месте в нужное время и становятся обладателями многомиллионной суммы в фунтах. Проблема в том, что через неделю в Великобритании будет введена валюта евро. В ролях: Д.Донован, Д.Несбитт.

21.00 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ МОРТАДЕЛО И ФИЛЛИМОНА". Худ. фильм.

23.00 "СУМЕРЕЧНАЯ ЗОНА". Сериал.

24.00, 2.15 "Другое кино".

0.15 "ЧУЖАЯ ЗЕМЛЯ". Худ. фильм.

2.30 "ЖАЖДА". Худ. фильм.

4.30 "ШПИОНКА". Сериал.

5.30 Релакс.

ПТТ-ВК

6.45, 8.35, 19.30, 0.25 "Телеобъектив".

7.05 "Саратов: инструкция по применению".

7.30 "Звезды против караоке".

8.50 "Наши песни".

9.00 "Няня спешит на помощь".

10.00, 18.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.

11.00 "Ракетная мощь". Мультсериал.

11.30 "Эй, Арнольд!". Мультсериал.

12.00 "Ох уж эти детки!". Мультсериал.

12.30 "КАК ГОВОРIT ДЖИНДЖЕР". Сериал.

13.00 "Дикая семейка Торнберри".

7

В начале каждого часа - 7 новостей.

5.05 "Зарядка для страны".

5.25, 6.25, 7.25 "Веселые старты".

6.05, 7.05, 8.05 "Музыкальный трек".

8.25 "Гран-при". Мультсериал.

9.05, 17.05, 3.35 "220 вольт".

9.25, 11.25, 12.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 21.25 Мир свободного спорта.

10.05, 4.05 "Советский спорт".

10.25 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. Финал. "Звезда" (Московская обл.) - "Лада" (Тольятти).

11.05, 15.05, 20.05, 0.05 NBA Live!

12.05 Экстремальный спорт.

13.05 KOTV: классика бокса.

14.05, 20.35 Touch the sky.

14.25, 1.25 Бега и скачки.

15.25, 20.25, 0.25 NHL

15.35 "Game Sport".

16.05, 19.05 Магия оружия.

18.05 Экстремальный спорт.

21.05, 1.05 "Диалоги о рыбалке". Классика.

22.05 Феномен "Ferrari".

22.35 Картинг.

23.05 Покер. Мировая серия.

0.40, 3.25 Ужасы спорта.

2.05 Обзор мирового футбола.

3.05 "Только не это!"

4.25 Хоккей на траве. Чемпионат России. Суперлига. Женщины.

СПОРТ

4.55 Футбол. Премьер-лига. ЦСКА - "Зенит" (Санкт-Петербург).

7.00 Вести-спорт.

7.10 Точка отрыва.

7.50 "Сборная России". Т.Грачева и М.Бородакова.

8.25 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. "Ралли Акрополис". Пролог.

9.00 Вести-спорт.

9.10 Теннис. Открытый чемпионат Франции.

10.55 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. Финал.

12.55 Вести-спорт.

13.05 Теннис.

РЕН

КТ

6.00 Муз. канал.

6.25 "Приключения кенгурят". Мультсериал.

6.50 "Отель "Зомби". Мультсериал.

7.15 "ДРУЗЬЯ". Сериал.

7.35, 17.30 "ТРОЕ СВЕРХУ-2". Сериал.

8.00, 14.00 "СОЛДАТЫ-12". Сериал.

9.00 "Вечер с Тиграном Кеосаяном".

9.30, 12.30 "24".

10.00, 18.00 "Званный ужин-3".

11.00 "Час суда".

12.00 Ток-шоу "Бабий бунт".

13.00 "ПОБЕГ". Сериал.

15.00 "ИМПЕРИЯ". 3-я серия.

17.00 "Нарушители порядка".

19.00 "НаСТоящие новости".

19.15 "Bulgakoff&Лисицына".

19.30 "Мужские забавы".

19.45 "Новости косметики".

19.50 "Медицинский вестник".

20.00 "МЕДВЕДЬ-УБИЙЦА". Худ. фильм.

22.00 "Мастера ужаса". "ПРОИСШЕСТВИЕ НА ГОРНОЙ ДОРОГЕ". Худ. фильм.

23.15 "Бла-бла шоу".

0.15 "Сеанс для взрослых". "ЭМ-МАНУЭЛЬ В ГАРЕМЕ". Худ. фильм.

1.55 "Сеанс для взрослых".

3.00 "Очевидец" представляет... "Самое шокирующее".

3.45 Ночной муз. канал.

НТВ

6.30 "Евроньюс".

10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.

10.30 "Спасение орангутанов". Док. сериал.

11.05 "КАК ПОССОРИЛСЯ ИВАН ИВАНОВИЧ С ИВАНОМ НИКИФОРОВИЧЕМ". Х.ф.

12.25 Международный день защиты детей. "Обитаемый остров".

12.55 К 75-летию со дня рождения Г.Горбанова. "Реальная фантастика".

13.10 "Культурная революция".

14.00 "Страсти музыканта".

14.30 "Следствие Н.Н.Бурденко".

НТВ

6.00 "Сегодня утром".

9.05 "Наше все!"

10.00 "Сегодня".

10.20 "Особо опасен!"

11.00 Ток-шоу "Две правды".

11.55 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2". Сериал.

13.00 "Сегодня".

13.25 "МУР ЕСТЬ МУР". Сериал.

15.30 Обзор. Спасатели.

16.00 "Сегодня".

16.30 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.

18.30 "Чрезвычайное происшествие".

19.00 "Сегодня".

19.40 "Следствие вели..."

20.10 "СЛЕДСТВИЕ ОБОЖАЮ" Худ.

ТТВ

6.55, 14.00 "Смешарики". Мультсериал.

7.00, 14.05 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.

7.30, 9.30 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ". Сериал.

8.00 "ДОЧКИ-МАТЕРИ". Сериал.

9.00 Утро на ТТВ.

10.00 "СВАХА". Сериал.

10.30 "ДЕДУШКА МОЕЙ МЕЧТЫ". Сериал.

11.30 "БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ". Сериал.

12.30 "ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА". Сериал.

13.30 День на ТТВ.

14.30 "Пиноккио". Мультсериал.

ПТТ-ВК

6.45, 8.35, 19.30, 0.25 "Телеобъектив".

7.05 "Саратов: инструкция по применению".

7.30 "Звезды против караоке".

8.50 "Наши песни".

9.00 "Няня спешит на помощь".

10.00, 18.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.

11.00 "Ракетная мощь". Мультсериал.

11.30 "Эй, Арнольд!". Мультсериал.

12.00 "Ох уж эти детки!". Мультсериал.

12.30 "КАК ГОВОРIT ДЖИНДЖЕР". Сериал.

13.00 "Дикая семейка Торнберри".

СПОРТ

4.55 Футбол. Премьер-лига. ЦСКА - "Зенит" (Санкт-Петербург).

7.00 Вести-спорт.

7.10 Точка отрыва.

7.50 "Сборная России". Т.Грачева и М.Бородакова.

8.25 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. "Ралли Акрополис". Пролог.

9.00 Вести-спорт.

9.10 Теннис. Открытый чемпионат Франции.

10.55 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. Финал.

12.55 Вести-спорт.

13.05 Теннис.

Ц

6.00 "Настроение".

\*7.00, 18.50, 19.40 События. Саратов.

\*7.15 "Здоровый интерес".

\*7.25 "Автомаркет".

9.00, 14.45, 19.50 "История государства Российского".

9.05 "ДРУГ МОЙ, КОЛЬКА!" Х.ф.

10.50 Реальные истории.

11.15, 0.20, 6.05 "Петровка, 38".

11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 23.50 События.

11.45 "В центре внимания".

12.20 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.



6.30 "Евроньюс".  
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.  
10.30 "Спасение орангутанов". Док. сериал.  
11.05 "КАК ПОССОРИЛСЯ ИВАН ИВАНОВИЧ С ИВАНОМ НИКИФОРОВИЧЕМ". Х.ф.  
12.25 Международный день защиты детей. "Обитаемый остров".  
12.55 К 75-летию со дня рождения Я.Голованова. "Реальная фантастика".  
13.10 "Культурная революция".  
14.05 "Странствия музыканта".  
14.35 75 лет НИИ нейрохирургии им. академика Н.Н.Бурденко. "Доктор".  
15.35 65 лет В.Грамматикову. "ШЛА СОБАКА ПО РОЯЛЮ". Худ. фильм.  
16.45 "Морские псы". Мультсериал.  
17.10 "За семью печатями".  
17.40 Международный день защиты детей. "Москва встречает друзей".  
18.35 "Легенды старой крепости". Шлиссельбург.  
19.00 Смехоностальгия.  
19.55 "Сферы".  
20.35 "Эпоха Аркадия Райкина". Док. фильм.  
21.15 "СЕМЕЙНАЯ ХРОНИКА". Х.ф.  
23.10 "Святые скалы Метеоры".  
23.55 "Кто там...".  
0.20 "ДЖИВС И ВУСТЕР". Сериал.  
1.15 "Все это джаз".  
1.55 "Сферы".

6.00 "Сегодня утром".  
9.05 "Наше все!".  
10.00 "Сегодня".  
10.20 "Особо опасен!".  
11.00 Ток-шоу "Две правды".  
11.55 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2". Сериал.  
13.00 "Сегодня".  
13.25 "МУР ЕСТЬ МУР". Сериал.  
15.30 Обзор. Спасатели.  
16.00 "Сегодня".  
16.30 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.  
18.30 "Чрезвычайное происшествие".  
19.00 "Сегодня".  
19.40 "Следствие вели...".  
20.40 "Я ТЕБЯ ОБОЖАЮ". Худ. фильм.  
22.30 "Золотое сердце". Церемония вручения международной премии.  
0.25 "ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ". Приключенческий фильм. 1668 год, Карибское море, Ямайка... Молодая, красивая предводительница морских разбойников Морган Адамс ищет сокровища, спрятанные еще ее отцом. Но на эти богатства претендует и ее дальний родственник и соперник Датт Дуглас... В ролях: М.Модин, Д.Дэвис.  
2.55 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2". Сериал.  
3.45 Криминальная Россия.  
4.10 "МУР ЕСТЬ МУР". Сериал.

6.55, 14.00 "Смешарики". Мультсериал.  
7.00, 14.05 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
7.30, 9.30 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НАНЯ". Сериал.  
8.00 "ДОЧКИ-МАТЕРИ". Сериал.  
9.00 Утро на ТТВ.  
10.00 "СВАХА". Сериал.  
10.30 "ДЕДУШКА МОЕЙ МЕЧТЫ". Сериал.  
11.30 "БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ". Сериал.  
12.30 "ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА". Сериал.  
13.30 День на ТТВ.  
14.30 "Пиноккио". Мультсериал.  
15.00, 16.00, 17.00 ТЕЛЕКОМ. Новости. Сей Час.  
15.01 "Тутенштейн". Мультсериал.  
15.30 "Том и Джерри". Мультсериал.  
16.01 "ЛИЗЗИ МАГАУЙЕР". Сериал.  
16.30 "Галилео".  
17.01 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НАНЯ". Сериал.  
18.00 "КАДЕТСТВО". Сериал.  
19.00 "СВАХА". Сериал.  
19.30 Вечер на ТТВ.  
20.00 "ДОЧКИ-МАТЕРИ". Сериал.  
21.00 "ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2". Худ. фильм.  
23.00 Ночь на ТТВ.  
23.20 "КРИК-2". Худ. фильм.

6.45, 8.35, 19.30, 0.25 "Телеобъектив".  
7.05 "Саратов: инструкция по применению".  
7.30 "Звезды против караоке".  
8.50 "Наши песни".  
9.00 "Няня спешит на помощь".  
10.00, 18.00 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Сериал.  
11.00 "Ракетная мощь". Мультсериал.  
11.30 "Эй, Арнольд!". Мультсериал.  
12.00 "Ох уж эти детки!". Мультсериал.  
12.30 "КАК ГОВОРIT ДЖИНДЖЕР". Сериал.  
13.00 "Дикая семейка Торнберри". Мультсериал.  
13.30 "Такси".  
14.00 "САША + МАША". Сериал.  
15.00, 21.00 Реалити-шоу "Дом-2. Про любовь".  
16.00 "БЕТХОВЕН-4". Худ. фильм.  
19.00 Good Zone.  
19.15 "Энгельские подробности".  
20.00 Ток-шоу "Необъяснимо, но факт". "Опыты над людьми".  
23.00 "НАША RUSSIA". Сериал.  
23.25 Юмористическое шоу "Смех без правил".  
0.55 Реалити-шоу "Дом-2. После заката".  
1.25 Реалити-шоу "Дом-2. Любовь". "Как все начиналось".

4.55 Футбол. Премьер-лига. ЦСКА - "Зенит" (Санкт-Петербург).  
7.00 Вести-спорт.  
7.10 Точка отрыва.  
7.50 "Сборная России". Т.Грачева и М.Бородакова.  
8.25 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. "Ралли Акрополис". Пролог.  
9.00 Вести-спорт.  
9.10 Теннис. Открытый чемпионат Франции.  
10.55 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. Финал.  
12.55 Вести-спорт.  
13.05 Теннис. Открытый чемпионат Франции.  
17.15 "Рыбалка".  
17.30 Вести-спорт.  
17.45 Теннис. Открытый чемпионат Франции.  
18.50 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. Финал.  
20.45 Вести-спорт.  
21.00 Вести-спорт. Местное время.  
21.10 Теннис. Открытый чемпионат Франции.  
24.00 Вести-спорт.  
0.10 Теннис. Открытый чемпионат Франции.  
2.35 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. Финал.

6.00 "Настроение".  
7.00, 18.50, 19.40 События. Саратов.  
7.15 "Здоровый интерес".  
7.25 "Автомаркет".  
9.00, 14.45, 19.50 "История государства Российского".  
9.05 "ДРУГ МОЙ, КОЛЬКА!". Х.ф.  
10.50 Реальные истории.  
11.15, 0.20, 6.05 "Петровка, 38".  
11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 23.50 События.  
11.45 "В центре внимания".  
12.20 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ". Сериал.  
13.25 "ЗОЛОТАЯ ТЕЩА". Сериал.  
14.50 Благотворительный концерт арт-группы "Хор Турецкого".  
15.30 "ВРЕМЕНА НЕ ВЫБИРАЮТ". Сериал.  
16.30 Новое "Времечко".  
17.55 "Деловая Москва".  
18.15 Хрустальная корона.  
19.10 "Философия ремонта".  
19.25 "Автомаркет".  
19.30 "Стандарт качества".  
19.55 "Мульти-пульти-карнавал в Лужниках".  
21.05 "Дети индиго. Новое испытание для взрослых".  
21.55 Момент истины.  
22.50 Ток-шоу "Народ хочет знать".  
0.40 "ПОДРАНКИ". Худ. фильм.  
2.30 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ".  
3.25 "УМИРАТЬ ЛЕГКО". Х.ф.  
4.55 "РОБИНЗОНАДА, ИЛИ МОЙ АНГЛИЙСКИЙ ДЕДУШКА". Худ. фильм.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

ГОУ ВПО "САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ПРАВА" объявляет прием на одноместные подготовительные курсы для подготовки к поступлению на все формы обучения. Занятия проводятся по предметам вступительных испытаний.

(Подготовка к тестированию)  
♦ русский язык  
♦ литература  
♦ история России



Лицензия № 161-136, выдана ГК РФ по высшему образованию

Бесплатное обучение для детей-инвалидов, сирот и опекаемых (при наличии основного общего образования - 9 классов)

Начало занятий 13 июня 2007 г.

Прием заявлений ежедневно по адресу: Саратов, ул. Вольская, 16, корпус 3, комн. 112 А. Тел.: 29-91-37, 20-36-06.

квантовая терапия  
АЛКОГОЛИЗМА,  
ТАБАКОКУРЕНИЯ  
Выведение из запоя  
в условиях клиники  
клиника "Госпитальер"



ТЕРАПЕВТ

• Озонотерапия • ЭКГ • все виды анализов • обследование и лечение в клинике и на дому

Московская, 96  
27-11-91 и 52-22-72

## ПОВОЛЖСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА КООПЕРАЦИИ объявляет набор

По направлениям высшего образования (бакалавриат):

\* Юриспруденция \* Социальная работа \* Экономика

По специальностям высшего образования (в том числе второе высшее):

\* Финансы и кредит \* Бухгалтерский учет, анализ и аудит  
\* Экономика и управление на предприятии \* Товароведение и экспертиза товаров (по областям применения) \* Коммерция (торговое дело) \* Прикладная информатика (в экономике)  
\* Юриспруденция \* Социальная работа

по специальностям среднего профессионального образования

На базе 9 кл. (Очная форма обучения)

\* Право и организация социального обеспечения \* Менеджмент  
На базе начального профессионального образования  
\* Экономика и бухгалтерский учет \* Право и организация социального обеспечения \* Товароведение

Обучение проводится по очной, заочной и сокращенной (на базе среднего специального образования) формам.

Адрес: 413100 Саратовская обл. Энгельс, ул. Красноармейская, 24.  
Тел.: (8453) 55-85-44; 56-85-66, (8452) 73-55-32. Факс: (8453) 56-82-60.

## АНТИКВАРИАТ

Купим ДОРОГО

Серебро с эмалью 84°, самовары, статуэтки, предметы коллекционирования.

Т. 58-20-66

## КОЛЛЕКЦИОНЕР

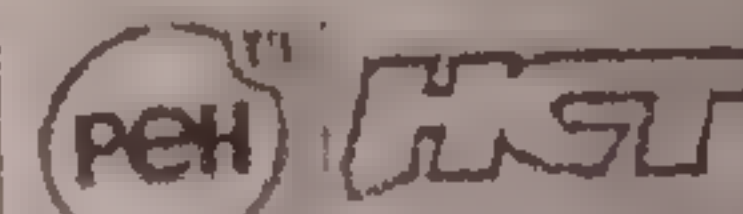
купит иконы, картины, нагрудные знаки, любой антиквариат

ОЧЕНЬ ДОРОГО

53-39-37



# СУББОТА, 2 июня



6.00 Муз. канал.  
6.50 "Тройное Зет". Мультсериал.  
7.15 "Перепуганные". Мультсериал.  
7.40 Мультфильмы.  
8.10 "Симпсоны". Мультсериал.  
9.00 "Лучшие из лучших".  
9.30 "МЕДВЕДЬ-УБИЙЦА". Худ. фильм.  
11.30 "Очевидец" представляет... "Самое смешное".  
12.30 "24". Инф. программа.  
13.00 "Военная тайна".  
14.00 "СОЛДАТЫ-12". Сериал.  
18.00 Российское скетч-шоу "Дальние родственники".  
18.30 Программа для всей семьи "Мой дом".  
18.40 "Грамотный инвестор".  
18.45 "Bulgakoff & Лисицына".  
19.00 "Неделя".  
20.00 "ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ". Худ. фильм.  
22.30 "Мастера ужаса". "СНЫ В ДОМЕ ВЕДЬМ". Худ. фильм.  
23.45 "Бла-бла шоу".  
0.30 "Сеанс для взрослых". "ЭММАНУЭЛЬ В ДЖУНГЛЯХ АМАЗОНКИ". Худ. фильм.  
2.15 "Сеанс для взрослых".  
3.00 "Очевидец" представляет... "Самое смешное".  
3.45 "Рекламный облом".  
4.10 Ночной муз. канал.

В начале каждого часа - "7 новостей".  
5.05 "Зарядка для страны".  
5.25, 6.25, 7.25 "Веселые старты".  
6.05, 7.05, 8.05 "Муз. трек".  
8.25 "Гран-при". Мультсериал.  
9.05 Обзор мирового футбола.  
10.05 "Советский спорт".  
10.25 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига АМФР. "Спартак-Щелково" (Московская обл.) - "Тюмень" (Тюмень).  
11.05, 20.05, 1.00 NBA Live!  
11.25 "Легкая атлетика".  
12.05, 4.00 Экстремальный спорт.  
12.25 Бег и скачки.  
13.05 Картинг.  
13.25 Total perbi.  
14.25 International Formula Masters.  
15.05, 3.00 Звезда автострады.  
15.25 "Sports Watch".  
16.05 AutoFashion.  
16.25 Мировой супербайк.  
17.05 Touch the sky.  
17.20 Воздушные гонки.  
20.25 Superstars Championship.  
21.05 "Диалоги о рыбалке".  
21.25 Rally Action.  
22.05 Дартс. Чемпионат мира.  
23.00 Бусидо. Путь воина.  
0.00 Гольф сегодня.  
1.10, 2.10 Extreme Travellers.  
3.10 "Только не это!".  
3.30 Ужасы спорта.  
3.40 "220 вольт".  
4.30 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины.

6.00 Российские мультфильмы.  
9.00 "ДВОЙНАЯ КОМАНДА". Худ. фильм.  
11.00 "ДЖЕК". Худ. фильм.  
13.30 "Медицинское обозрение".  
13.50 "ЗА ДВУМЯ ЗАЙЦАМИ". Худ. фильм.  
16.00 "ДВЕ ЖИЗНИ". Худ. фильм.  
18.00 Киномания.  
19.00 "ОГНЕННОЕ КОЛЬЦО-2: ОГОНЬ И СТАЛЬ". Худ. фильм.  
21.00 "ВТОРЖЕНИЕ ИНОПЛАНЕТЯН". Худ. фильм.  
23.00 "СУМЕРЕЧНАЯ ЗОНА". Сериал.  
24.00 "РЕВОЛЬВЕР". Драма. Лас-Вегас. Джейк Грин - везучий азартный игрок. У него много денег и даже свой личный бухгалтер - старший брат Билли. Однажды ночью Джейка, Билли и их третьего брата Джо приглашают на частную игру, где Джейк должен проиграть некоему Дороти Мача - местному криминальному авторитету и владельцу казино... В ролях: Д.Стэтэм, Ф.Аннис.  
2.15, 4.15 "Другое кино".  
2.30 "ЧУЖАЯ ЗЕМЛЯ". Худ. фильм.  
4.30 "ШПИОНКА". Сериал.  
5.30 Релакс.

6.00 Доброе утро, Россия!  
7.30 Студия "Здоровье".  
8.00, 11.00, 14.00, 20.00 "Вести".  
\*8.10, 11.10 "Вести". Саратов.  
8.20 Военная программа.  
8.45 "Утренняя почта".  
9.20 Субботник.  
10.00 "Вокруг света".  
11.25 "В ПОСЛЕДнюю ОЧЕРЕДЬ". Худ. фильм.  
13.15 Клуб сенаторов.  
14.20 "Смеяться разрешается".  
\*16.00 Вести-Авто.  
\*16.15 Телеигра "Маркиза".  
\*17.10 Все о страховании.  
\*17.20 "Вести". Саратов. События недели.  
18.00 Субботний вечер.  
20.15 "ЖЕЛТЫЙ ДРАКОН". Х.ф.  
23.55 "НОЧНОЙ ПРОДАВЕЦ". Комедия. В городе орудует мафия. Его время - ночь. Его погода - дождь. И именно в такую ночь подрабатывающий студент заступает на смену в круглосуточный магазин. В эту же ночь его босс отправляется играть в казино, а жена босса решает поразвлечься. В эту же ночь сыщик ожидает новую жертву. Потому что на ночном небе сверкают грозные молнии и... В ролях: А.Краско, В.Сухоруков, В.Разбегаев, И.Далнукайте.  
1.45 "ПОЕЗД СМЕРТИ". Худ. фильм.

7.00 "Навстречу рекордам".  
7.30 Документальный детектив.  
8.00 Животный страх.  
8.30 Экстренный вызов.  
9.00 "Пока все дома".  
9.30 Программа мультфильмов.  
10.00 "САМАЯ ПЛОХАЯ ВЕДЬМА". Сериал.  
11.00 "Дог-шоу".  
11.45 "Смак".  
12.00 Алексей Булдаков, Юлия Началова, Валерий Гаркалин, Михаил Кокшенов, Наталья Крачковская, Любовь Полищук в комедии "ГЕРОЙ ЕЕ РОМАНА".  
13.35 "КВН-2003". Высшая лига.  
15.20 "Зов джунглей".  
15.50 "Большая стирка".  
16.40 "Жизнь замечательных людей".  
17.10 "Искатели".  
17.40 "В нашу гавань заходили корабли".  
18.30 Хорошие новости.  
18.45 Перспективы развития.  
19.10 "Шутка за шуткой".  
19.30 "СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ. ПУД ЗОЛОТА". Сериал.  
20.30 "ЦЕЛУЮТ ВСЕГДА НЕ ТЕХ". Худ. фильм. 1-я серия.  
21.20 "ЛЕДЯНОЕ СЕРДЦЕ". Худ. фильм.  
23.00 "ЖИЗНЬ С ФРЭННИ". Сериал.  
23.25 Боксерский бой.  
0.20 "ВРАГ МОЙ". Худ. фильм.

5.40, 6.10 "ПРОРЫВ". Х.ф.  
6.00 Новости.  
7.20 "Играй, гармонь любимая!".  
8.10 "Дисней-клуб".  
9.00 Слово пастыря.  
9.20 "Здоровье".  
10.00 Новости.  
10.20 "Смак".  
10.50 "Эммануил Виторган и Алла Балтер. По обе стороны жизни".  
12.00 Новости.  
12.10 "Тайна Тибетской мумии".  
13.20 "СТЮАРТ ЛИТТЛ". Худ. фильм.  
14.50 "Радиомания-2007". Концерт.  
16.10 Александр Цекало, Юрий Стоянов, Олеся Железняк, Владимир Ильин, Алена Хмельницкая в комедии "ЛАНДЫШ СЕРЕБРИСТЫЙ".  
18.00 Новости.  
18.20 Субботний "Ералаш".  
18.50 Футбол. Отборочный матч чемпионата Европы 2008. Сборная России - сборная Андорры.  
21.00 "Время".  
21.20 "ЖЕСТЬ". Худ. фильм.  
23.30 "Высшая лига".  
0.50 "НЕБЕСНЫЙ КАПИТАН И МИР БУДУЩЕГО". Худ. фильм.  
2.50 "КОНВОЙ ПОД ПРИЦЕЛОМ". Худ. фильм.  
4.20 "Любовь из Интернета". Док. фильм.



6.00 "Я ТЕБЯ ОБОЖАЮ". Худ. фильм.  
7.30 "Сказки Баженова".  
8.00 "Сегодня".  
8.15 Лотерея "Золотой ключ".  
8.45 "Без рецепта". Доктор Бранд.  
9.20 "Смотр".  
10.00 "Сегодня".  
10.20 "Главная дорога".  
10.55 "Кулинарный поединок".  
12.00 "Квартирный вопрос".  
13.00 "Сегодня".  
13.25 "Особо опасен!".  
14.05 "ФОРТУНА". Худ. фильм.



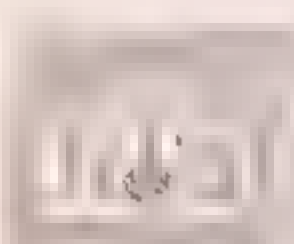
6.00 "ДЕТЕКТИВЫ В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ". Худ. фильм.  
7.15 "Рики-Тики-Тави". Мультфильм.  
7.35 "Сказка о попе и работнике его Балде". Мультфильм.  
7.55 "Итси-Битси паучок". Мультсериал.  
8.20 "Смешарики". Мультсериал.  
8.30 "Просто Норманн". Мультсериал.  
9.00 Улица Сезам.  
9.30 "Секретные материалы псов-шпионов". Мультсериал.  
10.00 Музыкальное ток-шоу "Музыкальный клуб".



4.35 Волейбол. Мировая лига. Мужчины. Куба - Россия.  
7.00 Вести-спорт.  
7.10 Теннис. Открытый чемпионат Франции.  
9.20 Вести-спорт.  
9.30 Вести-спорт. Местное время.  
9.35 "Летопись спорта".  
10.10 Профессиональный бокс. Эдилтон Де Хесус (Бразилия) против Маркоса Рамиреса.  
11.45 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. "Ралли Акрополис". Пролог.  
12.20 "Самый сильный человек". Чемпионат мира по силовому экстриму. Финал.



6.20 "ДРУГ МОЙ, КОЛЬКА!". Худ. фильм.  
8.05 АБВГДейка.  
8.30 "Православная энциклопедия".  
\*9.00 "Персональный счет".  
\*9.30 "Философия ремонта".  
9.45 "История государства Российского".  
10.00 "Три медведя". Мультфильм.  
10.15 "ТАЙНА ЖЕЛЕЗНОЙ ДВЕРИ". Худ. фильм.  
11.30 События.  
11.50 "Святослав Федоров. Жизнь после смерти".  
12.50 "Сто вопросов взрослому".  
13.35 "Городское сообщество".



6.30 "Евроныус".  
10.10 Библейский сюжет.  
10.40 "АЛЕШКИНА ЛЮБОВЬ". Худ. фильм.  
12.05 Кто в доме хозяин.  
12.35 "САДКО". Худ. фильм.  
14.00 "Широкий формат".  
14.30 "Путешествия натуралиста".  
15.00 "Истории из будущего".  
"Новые технологии в медицине".  
15.25 Юбилей Юнны Мориц. "Осенние портреты".  
15.55 "И ЖИЗНЬ, И СЛЕЗЫ, И ЛЮБОВЬ". Худ. фильм.



14.30 "Путешествия натуралиста".  
15.00 "Истории из будущего".  
15.25 Юбилей Юнны Мориц.  
15.55 "И ЖИЗНЬ, И СЛЕЗЫ, И ЛЮБОВЬ". Худ. фильм.  
17.35 Мультфильм.  
18.00 "Последние воины". "День донги. Воины мурси".  
19.00 "В вашем доме". Рене Флеминг.  
19.40 "Магия кино". Спецвыпуск, посвященный Каннскому МКФ.  
20.20 Блеф-клуб.  
21.05 "Линия жизни". А.Леонтьев.  
22.00 Новости культуры.  
22.25 А.Фрейндлих. Моноспектакль "Оскар и розовая дама".  
0.40 "Частная жизнь шедевра". "Воскресение Христа" Пьеро делла Франческа".  
1.30 Ж.Массне. Музыка балетного дивертисмента из оперы "Сид".  
1.55 "Последние воины". "День донги. Воины мурси".

Бранд.  
9.20 "Смотр".  
10.00 "Сегодня".  
10.20 "Главная дорога".  
10.55 "Кулинарный поединок".  
12.00 "Квартирный вопрос".  
13.00 "Сегодня".  
13.25 "Особо опасен!".  
14.05 "ФОРТУНА". Худ. фильм.  
16.00 "Сегодня".  
16.25 "Женский взгляд". Екатерина Рождественская.  
17.00 "Своя игра".  
17.55 "КОДЕКС ЧЕСТИ-2".  
19.00 "Сегодня".  
19.40 "Профессия - репортер".  
20.05 "Программа максимум".  
21.05 "Русские сенсации". Информационный детектив.  
22.00 "Реальная политика".  
22.40 "ФАНФАН-ТЮЛЬПАН". Худ. фильм.  
0.40 Микс-файт М-1. Бои без правил.  
1.30 "ЗАВОДНОЙ АПЕЛЬСИН". Худ. фильм.  
4.00 Криминальная Россия.  
4.25 "ФОРТУНА". Худ. фильм.

фильм.  
7.35 "Сказка о попе и работнике его Балде". Мультфильм.  
7.55 "Итси-Битси паучок". Мультсериал.  
8.20 "Смешарики". Мультсериал.  
8.30 "Просто Норманн". Мультсериал.  
9.00 Улица Сезам.  
9.30 "Секретные материалы псов-шпионов". Мультсериал.  
10.00 Музыкальное ток-шоу "Жизнь прекрасна".  
12.00 "ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3". "ФОКУС-ПОКУС ОТ ВАСИЛИСЫ УЖАСНОЙ". Сериал.  
14.00 Развлекательная программа "Снимите это немедленно".  
15.00 Развлекательная программа "Свадебный переполох".  
16.00 Гость в студии ТТВ.  
16.30 Юмористическое скетч-шоу "6 кадров".  
17.00 "ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2". Худ. фильм.  
19.00 "Аладдин". Мультсериал.  
21.00 "БОГАТЫЕ ДЕВУШКИ". Худ. фильм.  
23.00 Шоу-программа "Хорошие шутки".

9.05, 21.00 "Школа ремонта". "Теорема Пифагора".  
11.00 "Звезды против караоке".  
12.00 "ЗАЧЕМ ВЫ, ДЕВОЧКИ?". Сериал.  
12.30 Кулинарное шоу "Кулинарный дозор".  
13.00 "Охотники на драконов". Мультсериал.  
13.30 "Новая жизнь Рокко". Мультсериал.  
14.00 Паранормальное шоу "Битва экстрасенсов".  
15.00 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ". Худ. фильм.  
17.00 "САША + МАША". Сериал.  
18.00 Развлекательное шоу "Cosmopolitan".  
19.00 "Общественное мнение".  
19.30 "Неделя области".  
20.00 Ток-шоу "Необъяснимо, но факт". "Воздух".  
22.00 "Комеди Клуб".  
23.00 "НАША RUSSIA". Сериал.  
23.25 "Секс".  
23.55 Реалити-шоу "Дом-2. После заката".  
0.25 "Правила съема".  
1.45 Реалити-шоу "Дом-2. Любовь". "Как все начиналось".

9.20 Вести-спорт.  
9.30 Вести-спорт. Местное время.  
9.35 "Летопись спорта".  
10.10 Профессиональный бокс. Эдилтон Де Хесус (Бразилия) против Маркоса Рамиреса.  
11.45 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. "Ралли Акрополис". Пролог.  
12.20 "Самый сильный человек". Чемпионат мира по силовому экстриму. Финал.  
12.55 Вести-спорт.  
13.05 Волейбол. Мировая лига. Мужчины. Куба - Россия.  
15.05 Теннис. Открытый чемпионат Франции.  
17.30 Вести-спорт.  
17.45 Теннис. Открытый чемпионат Франции.  
21.00 Вести-спорт.  
21.15 Вести-спорт. Местное время.  
21.25 Футбол. Чемпионат Европы-2008. Отборочный турнир. Македония - Израиль.  
23.25 Футбол. Чемпионат Европы-2008. Отборочный турнир. Франция - Украина.  
1.35 Вести-спорт.  
1.45 Синхронное плавание. Кубок Европы. Соло. Финал.  
3.05 Теннис. Открытый чемпионат Франции.

9.30 "Философия ремонта".  
9.45 "История государства Российского".  
10.00 "Три медведя". Мультфильм.  
10.15 "ТАЙНА ЖЕЛЕЗНОЙ ДВЕРИ". Худ. фильм.  
11.30 События.  
11.50 "Святослав Федоров. Жизнь после смерти".  
12.50 "Сто вопросов взрослому".  
13.35 "Городское собрание".  
14.30 События.  
14.45 "Шестидневная война. Косыгин и Джонсон: неудачное свидание". Док. фильм.  
15.35 "РАЗОРВАННЫЙ КРУГ". Худ. фильм.  
17.30 События.  
17.45 "Петровка, 38".  
\*18.00 "Персональный счет".  
\*18.30 "Здоровый интерес".  
\*18.40 "Давеча".  
19.00 "ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО". Сериал.  
21.00 "Постскриптум".  
22.10 "РЕКРУТ". Худ. фильм.  
0.30 События.  
0.50 "ДОГМА". Худ. фильм.  
3.20 "ПАДЕНИЕ". Худ. фильм.  
5.00 Мультфильм.

## ЗДОРОВЬЕ

### Санбюллетень по качеству питьевой воды, отпускаемой потребителям МУП «Саратовводоканал», на 18.05.2007 г.

№ п/п	Наименование показателя	Норматив согласно СанПиН 2.1.4.1074-01	Питьевая вода
1.	Мутность, мг/л	1,5	0,56
2.	Цветность, град.	20	10,0
3.	Окисляемость, мгО/л	5,0	4,20
4.	Железо, мг/л	0,3	0,15
5.	Аммиак, мг/л	2,0	0,05
6.	Нитриты, мг/л	3,0	0,007
7.	Нитраты, мг/л	45	4,6
8.	Хлориды, мг/л	350	26,0
9.	Остаточный хлор, мг/л	0,3-0,5	0,48
10.	Общие колиформные бактерии	отсутствие в 100 мл	отсутствие в 100 мл
11.	Термотолерантные бактерии	отсутствие в 100 мл	отсутствие в 100 мл
12.	ОМЧ	до 50	0
13.	Жесткость, мг экв/л	7,0	3,8

СанПиН 2.1.4.1074-01 "Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества".

реклама

### СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ



20-73-73

54-81-77

КРУГЛОСУТОЧНО

РИТМ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

### ПОЛИКЛИНИКА

Водительские медицинские справки  
Оформление медицинских книжек  
Экспертиза на право владения оружием

Ул. Т. Шевченко, 3  
Телефон 73-40-85

### ЛЕЧЕНИЕ

сексуальных расстройств, импотенции, простатита, раннего семяизвержения, ожидания неудачи, мужского бесплодия, фригидности, аноргазмии, воспалительных заболеваний мочеполовой сферы.

Саратов, Московская, 152  
т.: 60-60-60. [www.cmr.by.ru](http://www.cmr.by.ru)

О противопоказаниях консультируйтесь с врачом.

### Центр Хорошего Слуха "РАДУГА ЗВУКОВ" СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Проверка состояния слуха  
Подбор, настройка, продажа  
Ремонт и сервисное обслуживание  
Консультации специалистов

Запись на прием по телефонам  
в Саратове: (8452) 26-21-99, 35-46-34,  
60-40-51 круглосуточно; в Энгельсе: (823) 70-36-11,  
в Балашихе: (8245) 2-30-49, 89061525150

[WWW.SARATOV.AIF.RU](http://WWW.SARATOV.AIF.RU)

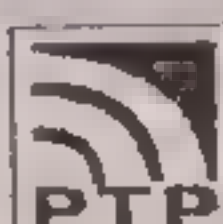




- 6.00 Новости.  
6.20 Евгений Евстигнеев, Арина Алейникова, Илья Рутберг, Лидия Смирнова в комедии **"ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН"**.  
7.50 Служу Отчизне!  
8.30 "Дисней-клуб".  
9.20 "Умницы и умники".  
10.00 Новости.  
10.10 "Непутевые заметки".  
10.30 "Пока все дома".  
11.20 "Фазенда".  
12.00 Новости.  
12.10 Живой мир. "Дикие Карибы".  
13.20 "Их разыскивает милиция".  
13.50 "Клуб Веселых и Находчивых". Высшая лига.  
16.10 **"БЕТХОВЕН-5"**. Худ. фильм.  
18.00 "Времена".  
19.00 "Русские миллионеры. Расплата за успех".  
20.00 Телеигра "Кто хочет стать миллионером?".  
21.00 Воскресное "Время".  
21.50 "Король ринга".  
23.20 Стивен Сигал, Кевин Данн, Мишель Го, Кори Джонсон в приключенческом фильме **"ВО ИМЯ МСТИ"**.  
1.10 **"ОСТОРОЖНО, ДЕНЬГИ"**. Худ. фильм.  
3.00 **"ВОСТОК - ДЕЛО ТОНКОЕ"**. Худ. фильм.



- 7.00 "Жизнь замечательных людей".  
7.30 Документальный детектив.  
8.00, 15.00 Животный страх.  
8.30 "Искатели".  
9.00 "Зов джунглей".  
9.30 Мультфильмы.  
9.45 Хорошие новости.  
10.00 **"САМАЯ ПЛОХАЯ ВЕДЬМА"**. Сериал.  
11.00 "Шутка за шуткой".  
11.30 "Непутевые заметки".  
12.00 **"ЛЕДЯНОЕ СЕРДЦЕ"**. Х.ф.  
13.40 "В нашу гавань заходили корабли".  
14.30 Экстренный вызов.  
15.30 "КВН-2003". Высшая лига.  
17.20 Новые песни о главном.  
19.30 **"СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ. ПУД ЗОЛОТА"**. Сериал.  
20.30 **"ЦЕЛУЮТ ВСЕГДА НЕ ТЕХ"**. 2-я серия.  
21.20 **"БЕЗ УМА ОТ ЛЮБВИ"**. Триллер. Благодаря усилиям психиатра Дэвиса психопат Шон Кларк, пытавшийся в припадке безумия убить женщину, остался на свободе и затаился. Казалось, что он начал новую жизнь, и вскоре ему посчастливилось устроиться в богатую фирму, владелицей которой оказалась жена Дэвиса - Линда... В ролях: Н.Кински, Д.Фэйзи.  
23.00 **"ГЕРОЙ ЕЕ РОМАНА"**. Х.ф.  
1.00 "Навстречу рекордам".



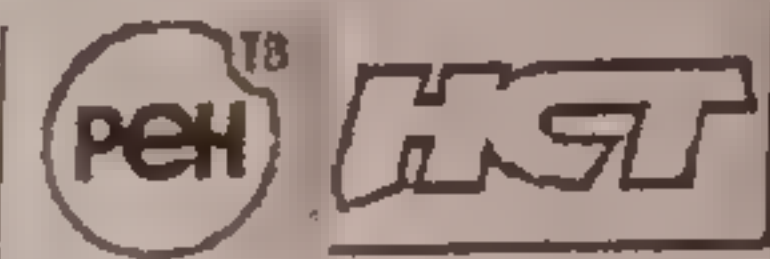
- 6.00 **"КЛЮЧИ ОТ НЕБА"**. Х.ф.  
7.30 Сельский час.  
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 "Вести".  
\*8.10, 11.10 "Вести". Саратов.  
8.20 "Диалоги о животных".  
8.55 "Мультфильм".  
9.05 "Аншлаг и К".  
10.05 "Сам себе режиссер".  
11.20 "Городок". Дайджест.  
11.50 Телеигра "Сто к одному".  
12.45 "Смехопанорама".  
13.15 Парламентский час.  
14.20 "Фитиль".  
15.10 Дежурная часть.  
15.40 Программа "Честный детектив".  
16.10 **"КОРОЛЕВА БЕНЗОКОЛОНКИ-2"**. Худ. фильм.  
18.00 "Россия" - детям. Концерт ко Дню защиты детей.  
20.00 "Вести недели".  
21.00 Пятая студия. "Завещание Ленина".  
21.25 "Россия" - детям. Финал национального отборочного конкурса исполнителей детской песни "Евровидение-2007".  
23.35 **"МЕЧЕННЫЕ"**. Детектив. Двое друзей, не надеясь на правоохранительные органы, решают самостоятельно бороться с мафией. Один из них погибает в неравном поединке... В ролях: С.Варчук, А.Нилов.  
2.05 **"ПОЛНЫЙ ПРИВОД"**. Худ. фильм.



- 6.00 Мультфильмы.  
6.30 Жизнь, полная радости.  
7.00 Мультфильмы.  
9.00 **"КРУТОЙ ВИРАЖ"**. Худ. фильм.  
11.00 **"МИЛЛИОНЫ"**. Худ. фильм.  
13.00 **"ТУМСТОУН"**. Худ. фильм.  
16.00 **"ПРИКЛЮЧЕНИЯ МОРТАДЕЛО И ФИЛЛИМОНА"**. Худ. фильм.  
18.00 Киномания.  
19.00 **"ДВЕРЬ В ПОЛУ"**. Худ. фильм.  
21.15 **"ЕСЛИ БЫ ЗНАТЬ"**. Мелодрама. Чума гражданской войны докатилась до провинциального городка, где застряли в ожидании поезда несколько дворянских семей. Никто не знал, сколько ему отведено в этой жизни. Каждый выживает по-своему, но пали низко все. Ах, если бы знать, когда придет долгожданный поезд в Москву... В ролях: А.Ташков, Ю.Меньшова.  
23.00 **"СУМЕРЕЧНАЯ ЗОНА"**. Сериал.  
24.00 **"АЛЛЕЯ ПЕРЕРЕЗАННОЙ ГЛОТКИ"**. Худ. фильм.  
2.00 **"АДАМ И ЕВА"**. Худ. фильм.  
4.00 **"ШПИОНКА"**. Сериал.  
5.00 Релакс.



- 5.00, 6.00 "Веселые старты".  
6.30 "Спиди-гонщик". Мультсериал.  
7.00 "Музыкальный трек".  
7.10 Экстремальный спорт.  
7.30 **"КАРОЛА КАЗИНИ. НА КРУТЫХ ВИРАЖАХ"**. Сериал.  
9.00, 4.10 Спортивная неделя Подмосковья.  
9.10, 19.10, 3.40 Extreme Travellers.  
9.40, 20.10, 2.00 NBA Live!  
10.00 Бусидо. Путь воина.  
11.00 Superstars Championship.  
11.30 Мировой супербайк.  
12.00, 23.00 Картинг.  
12.15 Гонки WTCC.  
13.00 Moto GP. 125 куб. см.  
14.15 Moto GP. 250 куб. см.  
15.10, 19.00 Звезда автостроды.  
15.30, 3.00 AutoFashion.  
16.00 Moto GP. Гран-при Италии.  
17.30 Гонки WTCC.  
18.10 International Formula Masters.  
20.30 Total perbi.  
21.00 "Sports Watch".  
21.30 Гольф сегодня.  
22.00, 2.10 "Game Sport".  
22.10 Дартс. Чемпионат мира.  
23.20 IndyCar.  
2.30 Бега и скачки.  
3.10 "Только не это!"  
3.30 Ужасы спорта.  
4.30 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига АМФР. "Спартак-Щелково" (Московская обл.) - "Тюмень" (Тюмень).



- 6.00 Супербокс на PEN ТВ. "Короли нокаута". Султан Ибрагимов - Шеннон Бриггс.  
7.15 Российское скетч-шоу "Дальние родственники".  
7.45 "Рекламный облом".  
8.10 "Симпсоны". Мультсериал.  
9.00 **"ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ"**. Худ. фильм.  
11.30 "Очевидец" представляет... "Самое шокирующее".  
12.30 "Земляки". Авторская программа Киры Лукьяновой.  
13.00 "Неделя".  
14.00 "Султан Ибрагимов - повелитель ринга".  
15.00 "Фантастические истории". "Реинкарнация. Тайны переселения душ".  
16.00 **"20 000 ЛЬЕ ПОД ВОДОЙ"**. Худ. фильм.  
20.00 **"СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ-2"**. Сериал.  
22.00 "Фантастические истории". "Штурм сознания".  
23.00 Супербокс на PEN ТВ. "Короли нокаута" Султан Ибрагимов - Шеннон Бриггс.  
0.15 **"20 000 ЛЬЕ ПОД ВОДОЙ"**. Худ. фильм.  
4.00 **"МИССИС ХАРРИС ЕДЕТ В ПАРИЖ"**. Худ. фильм.  
5.30 Ночной муз. канал.



- 6.30 "Евроньюс".  
10.10 "Капучино".  
10.40 Олег Табаков, Ада Шереметьева, Иван Переверзев, Юрий Никулин, Евгений Евстигнеев, Михаил Ульянов в художественном фильме **"МОЛОДО-ЗЕЛЕНО"**.  
12.10 "Легенды мирового кино".  
12.40 "Музыкальный киоск".  
13.00 "Новости - как мы".  
13.10 "Новости".  
13.20 "Новости".  
13.30 "Новости".  
13.40 "Новости".  
13.50 "Новости".  
14.00 "Новости".  
14.10 "Новости".  
14.20 "Новости".  
14.30 "Новости".  
14.40 "Новости".  
14.50 "Новости".  
15.00 "Новости".  
15.10 "Новости".  
15.20 "Новости".  
15.30 "Новости".  
15.40 "Новости".  
15.50 "Новости".  
16.00 "Новости".  
16.10 "Новости".  
16.20 "Новости".  
16.30 "Новости".  
16.40 "Новости".  
16.50 "Новости".  
17.00 "Новости".  
17.10 "Новости".  
17.20 "Новости".  
17.30 "Новости".  
17.40 "Новости".  
17.50 "Новости".  
18.00 "Новости".  
18.10 "Новости".  
18.20 "Новости".  
18.30 "Новости".  
18.40 "Новости".  
18.50 "Новости".  
19.00 "Новости".  
19.10 "Новости".  
19.20 "Новости".  
19.30 "Новости".  
19.40 "Новости".  
19.50 "Новости".  
20.00 "Новости".  
20.10 "Новости".  
20.20 "Новости".  
20.30 "Новости".  
20.40 "Новости".  
20.50 "Новости".  
21.00 "Новости".  
21.10 "Новости".  
21.20 "Новости".  
21.30 "Новости".  
21.40 "Новости".  
21.50 "Новости".  
22.00 "Новости".  
22.10 "Новости".  
22.20 "Новости".  
22.30 "Новости".  
22.40 "Новости".  
22.50 "Новости".  
23.00 "Новости".  
23.10 "Новости".  
23.20 "Новости".  
23.30 "Новости".  
23.40 "Новости".  
23.50 "Новости".  
0.00 "Новости".  
0.10 "Новости".  
0.20 "Новости".  
0.30 "Новости".  
0.40 "Новости".  
0.50 "Новости".  
1.00 "Новости".  
1.10 "Новости".  
1.20 "Новости".  
1.30 "Новости".  
1.40 "Новости".  
1.50 "Новости".  
2.00 "Новости".  
2.10 "Новости".  
2.20 "Новости".  
2.30 "Новости".  
2.40 "Новости".  
2.50 "Новости".  
3.00 "Новости".  
3.10 "Новости".  
3.20 "Новости".  
3.30 "Новости".  
3.40 "Новости".  
3.50 "Новости".  
4.00 "Новости".  
4.10 "Новости".  
4.20 "Новости".  
4.30 "Новости".  
4.40 "Новости".  
4.50 "Новости".  
5.00 "Новости".  
5.10 "Новости".  
5.20 "Новости".  
5.30 "Новости".  
5.40 "Новости".  
5.50 "Новости".  
6.00 "Новости".  
6.10 "Новости".  
6.20 "Новости".  
6.30 "Новости".  
6.40 "Новости".  
6.50 "Новости".  
7.00 "Новости".  
7.10 "Новости".  
7.20 "Новости".  
7.30 "Новости".  
7.40 "Новости".  
7.50 "Новости".  
8.00 "Новости".  
8.10 "Новости".  
8.20 "Новости".  
8.30 "Новости".  
8.40 "Новости".  
8.50 "Новости".  
9.00 "Новости".  
9.10 "Новости".  
9.20 "Новости".  
9.30 "Новости".  
9.40 "Новости".  
9.50 "Новости".  
10.00 "Новости".  
10.10 "Новости".  
10.20 "Новости".  
10.30 "Новости".  
10.40 "Новости".  
10.50 "Новости".  
11.00 "Новости".  
11.10 "Новости".  
11.20 "Новости".  
11.30 "Новости".  
11.40 "Новости".  
11.50 "Новости".  
12.00 "Новости".  
12.10 "Новости".  
12.20 "Новости".  
12.30 "Новости".  
12.40 "Новости".  
12.50 "Новости".  
13.00 "Новости".  
13.10 "Новости".  
13.20 "Новости".  
13.30 "Новости".  
13.40 "Новости".  
13.50 "Новости".  
14.00 "Новости".  
14.10 "Новости".  
14.20 "Новости".  
14.30 "Новости".  
14.40 "Новости".  
14.50 "Новости".  
15.00 "Новости".  
15.10 "Новости".  
15.20 "Новости".  
15.30 "Новости".  
15.40 "Новости".  
15.50 "Новости".  
16.00 "Новости".  
16.10 "Новости".  
16.20 "Новости".  
16.30 "Новости".  
16.40 "Новости".  
16.50 "Новости".  
17.00 "Новости".  
17.10 "Новости".  
17.20 "Новости".  
17.30 "Новости".  
17.40 "Новости".  
17.50 "Новости".  
18.00 "Новости".  
18.10 "Новости".  
18.20 "Новости".  
18.30 "Новости".  
18.40 "Новости".  
18.50 "Новости".  
19.00 "Новости".  
19.10 "Новости".  
19.20 "Новости".  
19.30 "Новости".  
19.40 "Новости".  
19.50 "Новости".  
20.00 "Новости".  
20.10 "Новости".  
20.20 "Новости".  
20.30 "Новости".  
20.40 "Новости".  
20.50 "Новости".  
21.00 "Новости".  
21.10 "Новости".  
21.20 "Новости".  
21.30 "Новости".  
21.40 "Новости".  
21.50 "Новости".  
22.00 "Новости".  
22.10 "Новости".  
22.20 "Новости".  
22.30 "Новости".  
22.40 "Новости".  
22.50 "Новости".  
23.00 "Новости".  
23.10 "Новости".  
23.20 "Новости".  
23.30 "Новости".  
23.40 "Новости".  
23.50 "Новости".  
0.00 "Новости".  
0.10 "Новости".  
0.20 "Новости".  
0.30 "Новости".  
0.40 "Новости".  
0.50 "Новости".  
1.00 "Новости".  
1.10 "Новости".  
1.20 "Новости".  
1.30 "Новости".  
1.40 "Новости".  
1.50 "Новости".  
2.00 "Новости".  
2.10 "Новости".  
2.20 "Новости".  
2.30 "Новости".  
2.40 "Новости".  
2.50 "Новости".  
3.00 "Новости".  
3.10 "Новости".  
3.20 "Новости".  
3.30 "Новости".  
3.40 "Новости".  
3.50 "Новости".  
4.00 "Новости".  
4.10 "Новости".  
4.20 "Новости".  
4.30 "Новости".  
4.40 "Новости".  
4.50 "Новости".  
5.00 "Новости".  
5.10 "Новости".  
5.20 "Новости".  
5.30 "Новости".  
5.40 "Новости".  
5.50 "Новости".  
6.00 "Новости".  
6.10 "Новости".  
6.20 "Новости".  
6.30 "Новости".  
6.40 "Новости".  
6.50 "Новости".  
7.00 "Новости".  
7.10 "Новости".  
7.20 "Новости".  
7.30 "Новости".  
7.40 "Новости".  
7.50 "Новости".  
8.00 "Новости".  
8.10 "Новости".  
8.20 "Новости".  
8.30 "Новости".  
8.40 "Новости".  
8.50 "Новости".  
9.00 "Новости".  
9.10 "Новости".  
9.20 "Новости".  
9.30 "Новости".  
9.40 "Новости".  
9.50 "Новости".  
10.00 "Новости".  
10.10 "Новости".  
10.20 "Новости".  
10.30 "Новости".  
10.40 "Новости".  
10.50 "Новости".  
11.00 "Новости".  
11.10 "Новости".  
11.20 "Новости".  
11.30 "Новости".  
11.40 "Новости".  
11.50 "Новости".  
12.00 "Новости".  
12.10 "Новости".  
12.20 "Новости".  
12.30 "Новости".  
12.40 "Новости".  
12.50 "Новости".  
13.00 "Новости".  
13.10 "Новости".  
13.20 "Новости".  
13.30 "Новости".  
13.40 "Новости".  
13.50 "Новости".  
14.00 "Новости".  
14.10 "Новости".  
14.20 "Новости".  
14.30 "Новости".  
14.40 "Новости".  
14.50 "Новости".  
15.00 "Новости".  
15.10 "Новости".  
15.20 "Новости".  
15.30 "Новости".  
15.40 "Новости".  
15.50 "Новости".  
16.00 "Новости".  
16.10 "Новости".  
16.20 "Новости".  
16.30 "Новости".  
16.40 "Новости".  
16.50 "Новости".  
17.00 "Новости".  
17.10 "Новости".  
17.20 "Новости".  
17.30 "Новости".  
17.40 "Новости".  
17.50 "Новости".  
18.00 "Новости".  
18.10 "Новости".  
18.20 "Новости".  
18.30 "Новости".  
18.40 "Новости".  
18.50 "Новости".  
19.00 "Новости".  
19.10 "Новости".  
19.20 "Новости".  
19.30 "Новости".  
19.40 "Новости".  
19.50 "Новости".  
20.00 "Новости".  
20.10 "Новости".  
20.20 "Новости".  
20.30 "Новости".  
20.40 "Новости".  
20.50 "Новости".  
21.00 "Новости".  
21.10 "Новости".  
21.20 "Новости".  
21.30 "Новости".  
21.40 "Новости".  
21.50 "Новости".  
22.00 "Новости".  
22.10 "Новости".  
22.20 "Новости".  
22.30 "Новости".  
22.40 "Новости".  
22.50 "Новости".  
23.00 "Новости".  
23.10 "Новости".  
23.20 "Новости".  
23.30 "Новости".  
23.40 "Новости".  
23.50 "Новости".  
0.00 "Новости".  
0.10 "Новости".  
0.20 "Новости".  
0.30 "Новости".  
0.40 "Новости".  
0.50 "Новости".  
1.00 "Новости".  
1.10 "Новости".  
1.20 "Новости".  
1.30 "Новости".  
1.40 "Новости".  
1.50 "Новости".  
2.00 "Новости".  
2.10 "Новости".  
2.20 "Новости".  
2.30 "Новости".  
2.40 "Новости".  
2.50 "Новости".  
3.00 "Новости".  
3.10 "Новости".  
3.20 "Новости".  
3.30 "Новости".  
3.40 "Новости".  
3.50 "Новости".  
4.00 "Новости".  
4.10 "Новости".  
4.20 "Новости".  
4.30 "Новости".  
4.40 "Новости".  
4.50 "Новости".  
5.00 "Новости".  
5.10 "Новости".  
5.20 "Новости".  
5.30 "Новости".  
5.40 "Новости".  
5.50 "Новости".  
6.00 "Новости".  
6.10 "Новости".  
6.20 "Новости".  
6.30 "Новости".  
6.40 "Новости".  
6.50 "Новости".  
7.00 "Новости".  
7.10 "Новости".  
7.20 "Новости".  
7.30 "Новости".  
7.40 "Новости".  
7.50 "Новости".  
8.00 "Новости".  
8.10 "Новости".  
8.20 "Новости".  
8.30 "Новости".  
8.40 "Новости".  
8.50 "Новости".  
9.00 "Новости".  
9.10 "Новости".  
9.20 "Новости".  
9.30 "Новости".  
9.40 "Новости".  
9.50 "Новости".  
10.00 "Новости".  
10.10 "Новости".  
10.20 "Новости".  
10.30 "Новости".  
10.40 "Новости".  
10.50 "Новости".  
11.00 "Новости".  
11.10 "Новости".  
11.20 "Новости".  
11.30 "Новости".  
11.40 "Новости".  
11.50 "Новости".  
12.00 "Новости".  
12.10 "Новости".  
12.20 "Новости".  
12.30 "Новости".  
12.40 "Новости".  
12.50 "Новости".  
13.00 "Новости".  
13.10 "Новости".  
13.20 "Новости".  
13.30 "Новости".  
13.40 "Новости".  
13.50 "Новости".  
14.00 "Новости".  
14.10 "Новости".  
14.20 "Новости".  
14.30 "Новости".  
14.40 "Новости".  
14.50 "Новости".  
15.00 "Новости".  
15.10 "Новости".  
15.20 "Новости".  
15.30 "Новости".  
15.40 "Новости".  
15.50 "Новости".  
16.00 "Новости".  
16.10 "Новости".  
16.20 "Новости".  
16.30 "Новости".  
16.40 "Новости".  
16.50 "Новости".  
17.00 "Новости".  
17.10 "Новости".  
17.20 "Новости".  
17.30 "Новости".  
17.40 "Новости".  
17.50 "Новости".  
18.00 "Новости".  
18.10 "Новости".  
18.20 "Новости".  
18.30 "Новости".  
18.40 "Новости".  
18.50 "Новости".  
19.00 "Новости".  
19.10 "Новости".  
19.20 "Новости".  
19.30 "Новости".  
19.40 "Новости".  
19.50 "Новости".  
20.00 "Новости".  
20.10 "Новости".  
20.20 "Новости".  
20.30 "Новости".  
20.40 "Новости".  
20.50 "Новости".  
21.00 "Новости".  
21.10 "Новости".  
21.20 "Новости".  
21.30 "Новости".  
21.40 "Новости".  
21.50 "Новости".  
22.00 "Новости".  
22.10 "Новости".  
22.20 "Новости".  
22.30 "Новости".  
22.40 "Новости".  
22.50 "Новости".  
23.00 "Новости".  
23.10 "Новости".  
23.20 "Новости".  
23.30 "Новости".  
23.40 "Новости".  
23.50 "Новости".  
0.00 "Новости".  
0.10 "Новости".  
0.20 "Новости".  
0.30 "Новости".  
0.40 "Новости".  
0.50 "Новости".  
1.00 "Новости".  
1.10 "Новости".  
1.20 "Новости".  
1.30 "Новости".  
1.40 "Новости".  
1.50 "Новости".  
2.00 "Новости".  
2.10 "Новости".  
2.20 "Новости".  
2.30 "Новости".  
2.40 "Новости".  
2.50 "Новости".  
3.00 "Новости".  
3.10 "Новости".  
3.20 "Новости".  
3.30 "Новости".  
3.40 "Новости".  
3.50 "Новости".  
4.00 "Новости".  
4.10 "Новости".  
4.20 "Новости".  
4.30 "Новости".  
4.40 "Новости".  
4.50 "Новости".  
5.00 "Новости".  
5.10 "Новости".  
5.20 "Новости".  
5.30 "Новости".  
5.40 "Новости".  
5.50 "Новости".  
6.00 "Новости".  
6.10 "Новости".  
6.20 "Новости".  
6.30 "Новости".  
6.40 "Новости".  
6.50 "Новости".  
7.00 "Новости".  
7.10 "Новости".  
7.20 "Новости".  
7.30 "Новости".  
7.40 "Новости".  
7.50 "Новости".  
8.00 "Новости".  
8.10 "Новости".  
8.20 "Новости".  
8.30 "Новости".  
8.40 "Новости".  
8.50 "Новости".  
9.00 "Новости".  
9.10 "Новости".  
9.20 "Новости".  
9.30 "Новости".  
9.40 "Новости".  
9.50 "Новости".  
10.00 "Новости".  
10.10 "Новости".  
10.20 "Новости".  
10.30 "Новости".  
10.40 "Новости".  
10.50 "Новости".  
11.00 "Новости".  
11.10 "Новости".  
11.20 "Новости".  
11.30 "Новости".  
11.40 "Новости".  
11.50 "Новости".  
12.00 "Новости".  
12.10 "Новости".  
12.20 "Новости".  
12.30 "Новости".  
12.40 "Новости".  
12.50 "Новости".  
13.00 "Новости".  
13.10 "Новости".  
13.20 "Новости".  
13.30 "Новости".  
13.40 "Новости".  
13.50 "Новости".  
14.00 "Новости".  
14.10 "Новости".  
14.20 "Новости".  
14.30 "Новости".  
14.40 "Новости".  
14.50 "Новости".  
15.00 "Новости".  
15.10 "Новости".  
15.20 "Новости".  
15.30 "Новости".  
15.40 "Новости".  
15.50 "Новости".  
16.00 "Новости".  
16.10 "Новости".  
16.20 "Новости".  
16.30 "Новости".  
16.40 "Новости".  
16.50 "Новости".  
17.00 "Новости".  
17.10 "Новости".  
17.20 "Новости".  
17.30 "Новости".  
17.40 "Новости".  
17.50 "Новости".  
18.00 "Новости".  
18.10 "Новости".  
18.20 "Новости".  
18.30 "Новости".  
18.40 "Новости".  
18.50 "Новости".  
19.00 "Новости".  
19.10 "Новости".  
19.20 "Новости".  
19.30 "Новости".  
19.40 "Новости".  
19.50 "Новости".  
20.00 "Новости".  
20.10 "Новости".  
20.20 "Новости".  
20.30 "Новости".  
20.40 "Новости".  
20.50 "Новости".  
21.00 "Новости".  
21.10 "Новости".  
21.20 "Новости".  
21.30 "Новости".  
21.40 "Новости".  
21.50 "Новости".  
22.00 "Новости".  
22.10 "Новости".  
22.20 "Новости".  
22.30 "Новости".  
22.40 "Новости".  
22.50 "Новости".  
23.00 "Новости".  
23.10 "Новости".  
23.20 "Новости".  
23.30 "Новости".  
23.40 "Новости".  
23.50 "Новости".  
0.00 "Новости".  
0.10 "Новости".  
0.20 "Новости".  
0.30 "Новости".  
0.40 "Новости".  
0.50 "Новости".  
1.00 "Новости".  
1.10 "Новости".  
1.20 "Новости".  
1.30 "Новости".  
1.40 "Новости".  
1.50 "Новости".  
2.00 "Новости".  
2.10 "Новости".  
2.20 "Новости".  
2.30 "Новости".  
2.40 "Новости".  
2.50 "Новости".  
3.00 "Новости".  
3.10 "Новости".  
3.20 "Новости".  
3.30 "Новости".  
3.40 "Новости".  
3.50 "Новости".  
4.00 "Новости".  
4.10 "Новости".  
4.20 "Новости".  
4.30 "Новости".  
4.40 "Новости".  
4.50 "Новости".  
5.00 "Новости".  
5.10 "Новости".  
5.20 "Новости".  
5.30 "Новости".  
5.40 "Новости".  
5.50 "Новости".  
6.00 "Новости".  
6.10 "Новости".  
6.20 "Новости".  
6.30 "Новости".  
6.40 "Новости".  
6.50 "Новости".  
7.00 "Новости".  
7.10 "Новости".  
7.20 "Новости".  
7.30 "Новости".  
7.40 "Новости".  
7.50 "Новости".  
8.00 "Новости".  
8.10 "Новости".  
8.20 "Новости".  
8.30 "Новости".  
8.40 "Новости".  
8.50 "Новости".  
9.00 "Новости".  
9.10 "Новости".  
9.20 "Новости".  
9.30 "Новости".  
9.40 "Новости".  
9.50 "Новости".  
10.00 "Новости".  
10.10 "Новости".  
10.20 "Новости".  
10.30 "Новости".  
10.40 "Новости".  
10.50 "Новости".  
11.00 "Новости".  
11.10 "Новости".  
11.20 "Новости".  
11.30 "Новости".  
11.40 "Новости".  
11.50 "Новости".  
12.00 "Новости".  
12.10 "Новости".  
12.20 "Новости".  
12.30 "Новости".  
12.40 "Новости".  
12.50 "Новости".  
13.00 "Новости".  
13.10 "Новости".  
13.20 "Новости".  
13.30 "Новости".  
13.40 "Новости".  
13.50 "Новости".  
14.00 "Новости".  
14.10 "Новости".  
14.20 "Новости".  
14.30 "Новости".  
14.40 "Новости".  
14.50 "Новости".  
15.00 "Новости".  
15.10 "Новости".  
15.20 "Новости".  
15.30 "Новости".  
15.40 "Новости".  
15.50 "Новости".  
16.00 "Новости".  
16.10 "Новости".  
16.20 "Новости".  
16.30 "Новости".  
16.40 "Новости".  
16.50 "Новости".  
17.00 "Новости".  
17.10 "Новости".  
17.20 "Новости".  
17.30 "Новости".  
17.40 "Новости".  
17.50 "Новости".  
18.00 "Новости".  
18.10 "Новости".  
18.20 "Новости".  
18.30 "Новости".  
18.40 "Новости".  
18.50 "Новости".  
19.00 "Новости".  
19.10 "Новости".  
19.20 "Новости".  
19.30 "Новости".  
19.40 "Новости".  
19.50 "Новости".  
20.00 "Новости".  
20.10 "Новости".  
20.20 "Новости".  
20.30 "Новости".  
20.40 "Новости".  
20.50 "Новости".  
21.00 "Новости".  
21.10 "Новости".  
21.20 "Новости".  
21.30 "Новости".  
21.40 "Новости".  
21.50 "Новости".  
22.00 "Новости".  
22.10 "Новости".  
22.20 "Новости".  
22.30 "Новости".  
22.40 "Новости".  
22.50 "Новости".  
23.00 "Новости".  
23.10 "Новости".  
23.20 "Новости".  
23.30 "Новости".  
23.40 "Новости".  
23.50 "Новости".  
0.00 "Новости".  
0.10 "Новости".  
0.20 "Новости".  
0.30 "Новости".  
0.40 "Новости".  
0.50 "Новости".  
1.00 "Новости".  
1.10 "Новости".  
1.20 "Новости".  
1.30 "Новости".  
1.40 "Новости".  
1.50 "Новости".  
2.00 "Новости".  
2.10 "Новости".  
2.20 "Новости".  
2.30 "Новости".  
2.40 "Новости".  
2.50 "Новости".  
3.00 "Новости".  
3.10 "Новости".  
3.20 "Новости".  
3.30 "Новости".  
3.40 "Новости".  
3.50 "Новости".  
4.00 "Новости".  
4.10 "Новости".  
4.20 "Новости".  
4.30 "Новости".  
4.40 "Новости".  
4.50 "Новости".  
5.00 "Новости".  
5.10 "Новости".  
5.20 "Новости".  
5.30 "Новости".  
5.40 "Новости".  
5.50 "Новости".  
6.00 "Новости".  
6.10 "Новости".  
6.20 "Новости".  
6.30 "Новости".  
6.40 "Новости".  
6.50 "Новости".  
7.00 "Новости".  
7.10 "Новости".  
7.20 "Новости".  
7.30 "Новости".  
7.40 "Новости".  
7.50 "Новости".  
8.00 "Новости".  
8.10 "Новости".  
8.20 "Новости".  
8.30 "Новости".  
8.40 "Новости".  
8.50 "Новости".  
9.00



12.10 "Легенды мирового кино". С. Пампанини.	10.00 "Сегодня".	7.35 "Дядя Степа - милиционер". Мультфильм.	10.00 "Cosmopolitan".	9.00 Вести-спорт.	9.20, 15.45 "Стандарт качества".
12.40 Музыкальный киоск.	10.55 "Их нравы".	7.55 "Итси-Битси паучок". Мультсериал.	11.00 "Загадки шоу-бизнеса".	9.10 Вести-спорт. Местное время.	9.45 Программа "21-й кабинет".
13.00 Мультфильмы.	11.30 Авиаторы.	8.20 "Смешарики". Мультсериал.	12.00 "ЗАЧЕМ ВЫ, ДЕВОЧКИ?" Сериал.	9.15 Страна спортивная.	10.20 Наши любимые животные.
14.05 "Животные - как мы". "Игра".	12.05 Программа про автомобили "Top Gear".	8.30 "Просто Норманн". Мультсериал.	12.30 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ". Худ. фильм.	9.45 Пляжный волейбол. Этап чемпионата Европы. 1/2 финала.	10.55 "Реальные истории". "Смертельный дайвинг".
15.00 "Что делать?"	12.40 "Чрезвычайное происшествие".	9.00 Улица Сезам.	14.25 "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-2". Комедия. Америка может спать спокойно. Самая плохая полиция в мире отправилась на первое задание - искоренить преступность в самом опасном гетто США. Какое из двух зол победит? В ролях: С.Гуттенберг, Б.Смит.	11.05 "Сборная России". Т.Тменов.	11.30 События.
15.45 "Эпизоды". И.Карташева.	13.00 "Сегодня".	9.30 "Секретные материалы псов-шпионов". Мультсериал.	16.15 "САША + МАША". Сериал.	11.40 Пляжный волейбол. Этап чемпионата Европы. 1/2 финала.	11.40 "НЕ ИМЕЙ СТО РУБЛЕЙ". Худ. фильм.
16.25 Мультфильмы.	13.25 "Москва - Ялта - транзит". Фестиваль юмора.	10.00 Телеигра "Самый умный".	18.00 "Клуб бывших жен".	12.55 Вести-спорт.	13.25 "Приглашает Борис Ноткин".
17.05 "ТАНЯ". Худ. фильм.	15.25 "Победившие смерть".	12.00 "ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3". "ФОКУС-ПОКУС ОТ ВАСИЛИСЫ УЖАСНОЙ". Сериал.	19.00 "Саратов: инструкция по применению".	13.05 Волейбол. Мировая лига. Мужчины. Куба - Россия.	13.50 "Детективные истории". "Месть".
19.00 "Шедевры мирового музыкального театра". Анна Нетребко, Роландо Виллазон и Томас Хэмпсон в опере Дж.Верди "Травиата".	16.00 "Сегодня".	14.00 Развлекательная программа "Снимите это немедленно".		15.05 Теннис. Открытый чемпионат Франции.	14.30 События. Московская неделя.
21.35 "Вокруг смеха. Нон-стоп".	16.25 "Один день. Новая версия".	15.00 "Мать и дочь". Документальный цикл.		17.30 Вести-спорт.	15.00 "История государства Российского".
22.15 "Ирод: по ту сторону мифа". Док. фильм.	17.00 "Своя игра".	16.00 "Истории в деталях". Спецвыпуск.		17.45 Пляжный волейбол. Этап чемпионата Европы. Матч за 3-е место.	16.15 "ЗАКЛЯТИЕ ДОЛИНЫ ЗМЕЙ". Худ. фильм.
23.10 85 лет Алену Рене. "ХИРОСИМА, ЛЮБОВЬ МОЯ". Худ. фильм.	17.55 "КОДЕКС ЧЕСТИ-2". Сериал.	16.30 Юмористическое скетч-шоу "6 кадров".		19.00 Теннис. Открытый чемпионат Франции.	18.15 "Фабрика мысли". Идея для России.
0.40 "Парижский журнал". "Три Веры".	19.00 "Сегодня. Итоговая программа".	16.45 "НАДЕЖДА УХОДИТ ПОСЛЕДНЕЙ". Сериал.		21.00 Вести-спорт.	19.10 "БЕЛОЕ ЗОЛОТО". Худ. фильм.
1.10 "Джем-5". Жако Пасториус.	19.50 "Чистосердечное признание".	21.00 "НОВЫЕ РОБИНЗОНЫ". Худ. фильм.		21.15 Вести-спорт. Местное время.	21.00 "В центре событий".
1.35 "Мировые сокровища культуры". "Салвадор де Баия. Город тысячи церквей".	20.20 "Чрезвычайное происшествие".	23.00 "Кинотавр-2007".		21.20 Пляжный волейбол. Этап чемпионата Европы. Финал.	22.05 "НАСТОЯЩЕЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ". Худ. фильм.
1.55 "Животные - как мы". "Игра".	20.55 "Главный герой".	24.00 "Кино в деталях".		22.40 Синхронное плавание. Кубок Европы. Дуэты. Финал.	0.40 События.

## НОВОСТИ ТЕЛЕВИДЕНИЯ

# Авторская программа Киры Лукьяновой «Земляки»

Смотрите каждое воскресенье в 12.30 телеканал РЕН-ТВ. В следующей программе в гостях **Артем Осипов.**



САРАТОВ



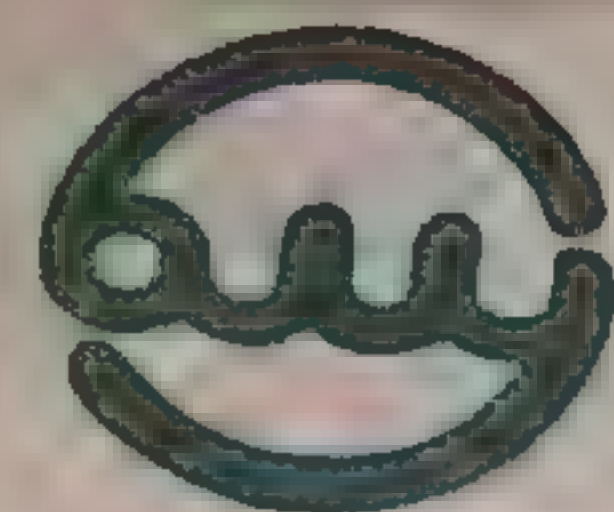
WWW.SARATOV.AIF.RU

«Аргументы и факты - Саратов» № 21, 200

В программе возможны изменения



27 МАЯ - ДЕНЬ ХИМИКА



# Награда в канун праздника



ФОСАГРО

ВСЕМ известно, что в последнее воскресенье мая свой профессиональный праздник отмечают работники химической и нефтехимической отрасли. День химика для Балакова - праздник знаковый, поскольку город этот, как написано на въезде в него, город "энергетиков, химиков, строителей". Все эти профессии широко представлены в обществе с ограниченной ответственностью "Балаковские минеральные удобрения". Но именно День химика объединяет весь трудовой коллектив предприятия в его работе на единый результат. А когда есть такое единение, то и успехи не заставят себя ждать.

Буквально за неделю до празднования, 18 мая, состоялось заседание Клуба миллионеров Саратовской области. Напомним читателям: Клуб был создан пять лет назад, его первое заседание состоялось 6 февраля 2002 года. В состав Клуба были приняты предприятия, чей объем реализации продукции и услуг по итогам 2001 года превысил миллиард рублей. Тогда этот показатель составил на "Балаковские минеральные удобрения" 1,3 миллиарда. И прием в правительство области в числе других руководителей был приглашен и генеральный директор ООО "Балаковские минеральные удобрения" Ю. П. Шапошник. Членство ООО "БМУ" в Клубе миллионеров было подтверждено специальным свидетельством и удивительной красоты



хрустальным кубком, сделанным по специальному заказу.

И вот спустя пять лет Юрий Петрович вновь получил из рук губернатора П. Л. Ипатова хрустальный кубок предприятия-миллиардера, уже шестой в копилке самых высоких наград завода. Теперь уже по результатам работы за минувший год, в котором выручка "БМУ" составила 4 миллиарда 460 миллионов рублей. Нетрудно посчитать, что за годы членства в Клубе миллионеров этот показатель вырос в 3,3 раза!

- Статус предприятия-миллиардера не только почетен, но и требует достойного подтверждения

## С ПРАЗДНИКОМ, С ДНЕМ ХИМИКА!

Сердечно поздравляю всех с Днем химика! Этот профессиональный праздник отмечают сотни тысяч работников отрасли. Радует, что в сегодняшнее непростое время предприятия химического комплекса ищут и находят пути дальнейшего развития, выпускают ценную и полезную для народного хозяйства продукцию, вносят свой весомый вклад в укрепление промышленного потенциала страны.

В канун Дня химика я от всей души желаю всем химикам и нефтехимикам, всем работникам "Балаковских минеральных удобрений" высоких трудовых достижений, благополучия и процветания, крепкого здоровья, удачи и личного счастья!

Юрий Шапошник, директор Балаковского филиала ЗАО "ФосАгро АГ", генеральный директор ООО "Балаковские минеральные удобрения"

год от года, обязывает четко определять перспективы развития, - отметил Юрий Петрович. - Сегодня важно не только обеспечивать экономический рост предприятия и достойный социальный пакет нашим сотрудникам, но и заботиться о жителях города и области. Этому способствует практика подписания соглашений о взаимном сотрудничестве с правительством Саратовской области. "Балаковские минеральные удобрения" идут именно по этому пути. Мы обеспечиваем стабильный рост заработной платы, финансируем развитие детского массового спорта "Балаков" в рамках движения "ДЮСД - Дети России" образованный и развиваемся генеральным спонсором спидвей-клуба "Турбина", оказываем благотворительную помощь образовательным учреждениям Балакова. Все это характеризует наше предприятие как социально ответственное, идущее в ногу с требованиями сегодняшнего дня.

Но, по словам генерального директора, главным для коллектива завода было и остается наращивание объемов производства, модернизация технологического оборудования, освоение новых мощностей.

Только за первые четыре месяца текущего года была введена линия фасовки аммофоса бэги по 800 кг и в мешки по 50 кг, завершена реконструкция карусельно-вакуумного фильтра в производстве фосфорной кис-

лоты, освоено производство НРК-удобрений мощностью 200 тыс. тонн в год. При этом большее внимание уделяется качеству выпускаемой продукции. В марте этого года "Балаковские минеральные удобрения" стали дипломантами программы "Российское качество". Это значит, что аммофос и кормовой монокальцийфосфат, которые здесь производят, соответствуют высшему уровню качества по самым строгим меркам мирового рынка.

Но все это только начало. В ближайших планах - строительство комплекса по выпуску кормовых фосфатов мощностью 100 тыс. тонн в год, реконструкция цеха фосфорных удобрений. Уже в будущем году "Балаковские минеральные удобрения" должны выйти на уровень переработки апатитового концентрата в объеме полутора миллионов тонн.

- Совсем недавно это казалось фантастикой, - говорит Юрий Петрович. - Но для такого коллектива, который сложился в "БМУ", я уверен, нет ничего невозможного. У нас есть все предпосылки для решения самых сложных задач: общая нацеленность на высокий результат, трудовые традиции, прекрасные специалисты, чей опыт и знания являются сегодня залогом успешной работы предприятия. Ввод на подъеме - это хорошая возможность для каждого работника проявить себя. Я уверен, что так и будет!

Александр ЮРИН



# МТТ открывает сезон подарков!

Готовьтесь  
говорить бесплатно!



Выберите постоянное подключение к сети МТТ и получите 300 рублей для оплаты звонков в другие города и страны.

**1** Подключитесь к МТТ на постоянной основе в период с 1 мая по 20 июля 2007 г.

**2** После подключения к сети МТТ совершите хотя бы один звонок по России или за рубеж для получения суммы в размере 300 рублей на ваш абонентский счет.

**3** Теперь вы можете до 31 декабря 2007 г. использовать полученную сумму для оплаты звонков с домашнего телефона в другие города и страны.

Подробную информацию вы можете получить на сайте [www.mtt.ru](http://www.mtt.ru) или по телефону справочно-информационной службы 8-800-333-53-58 (круглосуточно, звонок бесплатный).

Лицензия Россвязьнадзора №32042. На правах рекламы.





## ДОСТИЖЕНИЯ

# «Саратовнефтепродукт» стал «миллиардером»

НА МИНУВШЕЙ неделе состоялось очередное заседание Клуба миллиардеров Саратовской области. Официальная часть мероприятия включала знакомство с итогами работы действительных членов клуба в 2006 году и перспективами на 2007 год, ежегодное вручение символов клуба, презентацию и прием новых участников.

ВПЕРВЫЕ кубок Клуба миллиардеров получило ОАО «Саратовнефтепродукт», которое входит в ТНК-ВР. Еще одна «дочка» нефтяной компании - ОАО «Саратовский НПЗ» - подтвердила свое членство в Клубе.

С конца 2005 года ОАО «Саратовнефтепродукт» приступило к реализации крупномасштабного проекта по переводу своего бренда «СИЛАНКО» и «Саратовнефтепродукт» на бренд «ТНК». В 2006 году новый бренд был внедрен на 5 АЗК в Саратове и Энгельсе. С учетом строительства четырех новых станций общее количество ребрендеризованных АЗК ТНК к концу 2008 года составит 10 станций.

Смена бренда - это не просто смена вывески. На заправках проводится капитальная реконструкция, которая по своим масштабам сравнима с новым строительством. Обновляются новое топливно-раздаточное оборудование, временные средства противопожарной, промышленной и экологической безопасности. Емкости для хранения нефтепродуктов либо капитально ремонтируются, либо полностью меняются. Благодаря внедрению программы по ребрендингу экономики региона в рамках соглашения о взаимном сотрудничестве правительства Саратовской области и компании ТНК-ВР поступают дополнительные инвестиции.

Кроме того, в процессе ребрендинга АЗС и расширения спектра предоставляемых услуг, переход под бренд ТНК подразумевает значительное улучшение качества обслуживания потребителей. С этой целью персонал станций проходит обучение на специальных курсах, где осваиваются современные приемы сервиса.

За счет перечисленных новшеств изменяется и само понятие АЗС: из простого автозаправочного станций они превращаются в автозаправочные комплексы.

## СТОИТ ЛИ СОЗДАВАТЬ СЕБЕ ПРОБЛЕМЫ?

Никто не любит брать деньги в долг, но многим приходится это делать. Теперь, когда банковские кредиты стали доступны, влезать в долги к друзьям уже не принято. Но, как известно, «берешь чужие, а отдаешь - то свои». И если с друзьями можно попытаться договориться, то с банками - уже сложнее. Вопрос «платить или не платить» решается однозначно: взвесив все «за» и «против», российские заемщики исправно выполняют взятые на себя обязательства. На то есть много причин, прежде всего - врожденная честность и порядочность. Но есть и другие обстоятельства «за», о которых необходимо знать.

# Кредит платежом красен

ВО-ПЕРВЫХ, это забота о своей кредитной истории. Если неаккуратно расплатиться за какой-нибудь музыкальный центр, можно навсегда лишиться возможности пользоваться кредитами. Причем не только в банке, которому остался должен, но и в любом другом. А если жизненная ситуация изменится и срочно потребуются деньги? Вот тогда невыплаченный вовремя кредит на чайник или задолженность по кредитной карте аукнутся. В глазах банков такой заемщик уже имеет «подмоченную» репутацию. Причем не только он сам, но и члены его семьи: наличие проблем с возвратом долгов у родственников тоже снизит вероятность получения кредита. И если вам отказали в кредите, стоит поинтересоваться тем, как ваши муж, жена, дети, родители возвращают свои долги.

## Дело передадут в суд

В БАНКАХ нарабатана огромная практика по взысканию долгов, действуют отлаженные механизмы работы с неплательщиками. Если заемщик уклоняется от

платежам, в суд. К тому времени многочисленные штрафы и пени превратят задолженность по кредиту в весьма ощутимую сумму. При этом вероятность того, что суд примет решение в пользу банков, очень велика. Банки имеют успешную судебную практику, в их арсенале - уже выигранные у нерадивых заемщиков дела. Более того, за злостное уклонение от уплаты долгов можно и срок получить... уголовный. И хотя в последнее время звучат заявления о том, что условия по кредитам непрозрачны и заемщики могут попытаться их оспорить, реальных выигранных дел до сих пор нет.

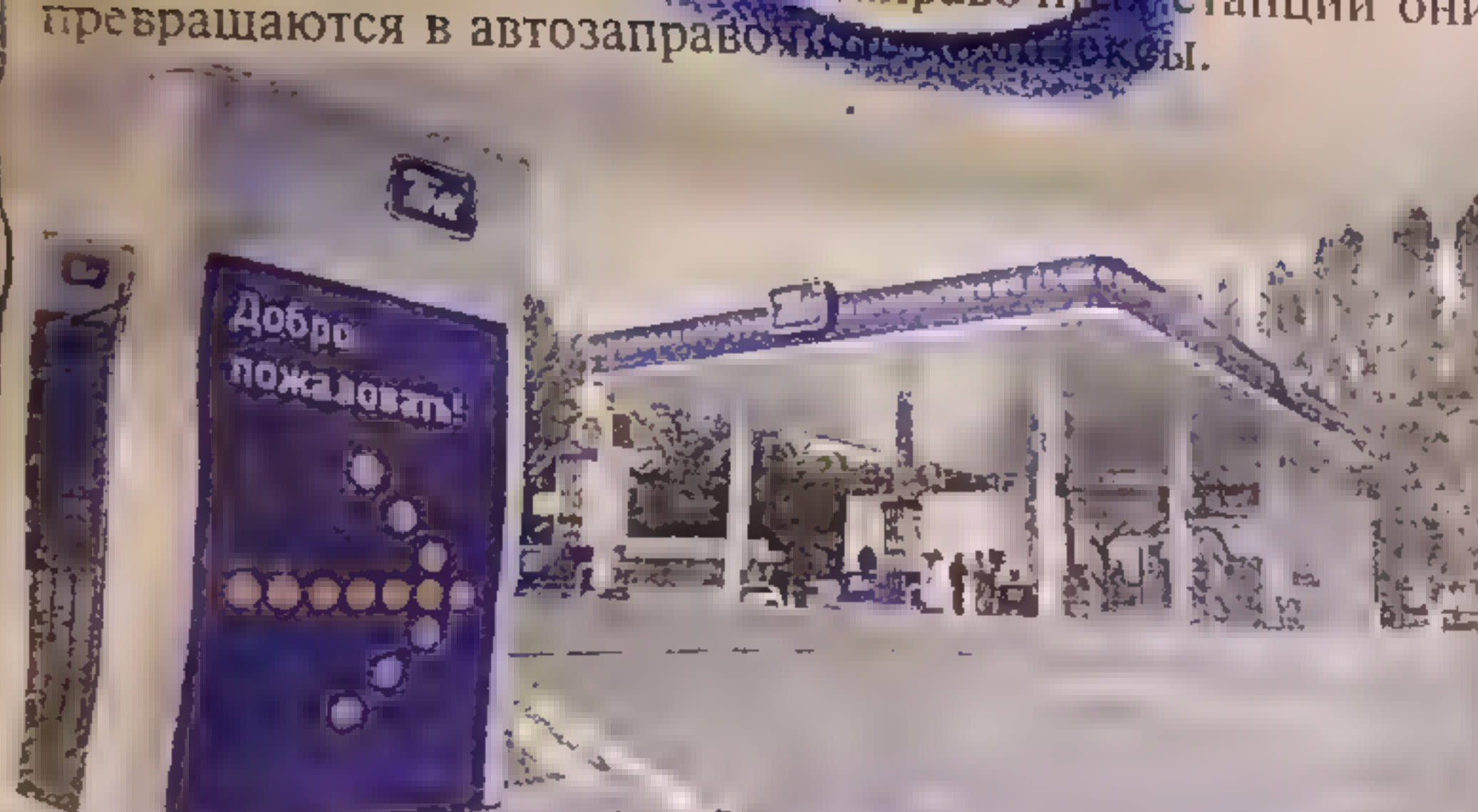
Зато проблемами «уклонистов» озаботилась Федеральная служба судебных приставов, которая рекомендовала россиянам к 1 апреля рассчитаться со всеми долгами. А тем, кто этого не сделает, советует забыть о зарубежных поездках. Казалось бы: где связь? Оказывается, всех, кто не выплатил вовремя алименты или, например, просрочил платеж по кредиту, обещают разворачивать прямо на границе. Чтобы выехать за пределы Российской Федерации, должникам придется сначала расплатиться по накопившимся счетам, в противном случае они могут потерять билеты и загранпаспорт. В

обстоятельства изменились. Банк в таких случаях всегда идет навстречу и может предложить возможные пути облегчения долгового бремени, или изменения графика выплат. Обратиться за помощью можно в случае наступления инвалидности, болезни, тяжелых проблем со здоровьем близких, в ситуациях, когда имущество пострадало от пожара или стихийных бедствий. На понимание со стороны банка могут рассчитывать госслужащие, которым не выплачена зарплата, и люди, по долгу службы командированные на длительный срок в места боевых действий. Банки помогают и родственникам, погашающим задолженность в случае смерти клиента. Банки, стремясь сохранить клиентов, не бросают попавших в беду на произвол судьбы. Для оказания помощи клиентам во многих банках созданы специальные службы клиентской поддержки, которые индивидуально подходят к решению вопроса с клиентами в случае возникновения непредвиденных обстоятельств, позволяющих своевременно выполнять обязательства по кредиту.

Подводя итог, хочется сказать, что, по большому счету, вся наша жизнь регламентирована многочисленными обязательствами и соблю-







## НАША СПРАВКА

Фото Антона Ширинина

Компания ТНК-ВР ежегодно выполняет (а по некоторым пунктам и перевыполняет) обязательства соглашения о взаимном сотрудничестве с правительством области.

Так, запланированная сумма налоговых платежей в консолидированный областной бюджет в 2007 году равна 1455,0 млн руб., что на 8,3% превысит аналогичный план 2006 года. Инвестиции в производственные программы составят порядка 1900 млн руб., что в 2,1 раза превышает уровень вложений, заложенных в соглашении 2006 года.

Одним из приоритетных направлений сотрудничества ТНК-ВР и областной власти является бесперебойная поставка ГСМ по льготным ценам сельхозтоваропроизводителям области. В 2007 году на село будет поставлено порядка 130 тысяч тонн дизельного топлива по сниженным ценам. Скидки составят до 10% от отпускной цены.

превращаются в автозаправочные станции они тем, как ваши муж, жена, дети, родители возвращают свои долги.

## Дело передадут в суд

В БАНКАХ нарабатана огромная практика по взысканию долгов, действуют отлаженные механизмы работы с неплательщиками. Если заемщик уклоняется от уплаты, то сборщики долгов могут запросто позвонить ему на работу, домой, постучать в дверь соседней квартиры. А заодно и попросить кого-то из коллег, родственников или соседей передать информацию о необходимости срочно погасить задолженность. Таким образом, факт уклонения от выполнения финансовых обязательств станет общеизвестным.

Отказавшись платить по долгам, заемщик испытывает сильное давление и находится в постоянном стрессе. Надо иметь железные нервы, чтобы это пережить. Ведь злостному должнику неизбежно придется общаться с суровыми людьми - представителями банков, агентств по сбору долгов, а в финале - с судебными приставами. Ведь в конце концов дело переда-

рассчитаться со всеми долгами. А тем, кто этого не сделает, советует забыть о зарубежных поездках. Казалось бы: где связь? Оказывается, всех, кто не выплатил вовремя алименты или, например, просрочил платеж по кредиту, обещают разворачивать прямо на границе. Чтобы выехать за пределы Российской Федерации, должникам придется сначала расплатиться по накопившимся счетам, в противном случае они могут потерять билеты и загранпаспорт. В настоящее время "черные списки" от судебных приставов из разных регионов России уже поступают в миграционную службу и в Управление пограничного контроля.

## Выручит страхование

КОНЕЧНО, из любых правил есть исключения. Каждый может столкнуться с непредвиденными проблемами: потеря работы, болезнь, пожар и т. п. В этих случаях могло бы выручить страхование. Программы страхования для заемщиков предлагают и банки, и страховые компании. Однако, если страховки нет, необходимо обязательно обратиться в банк и поставить в известность о том, что

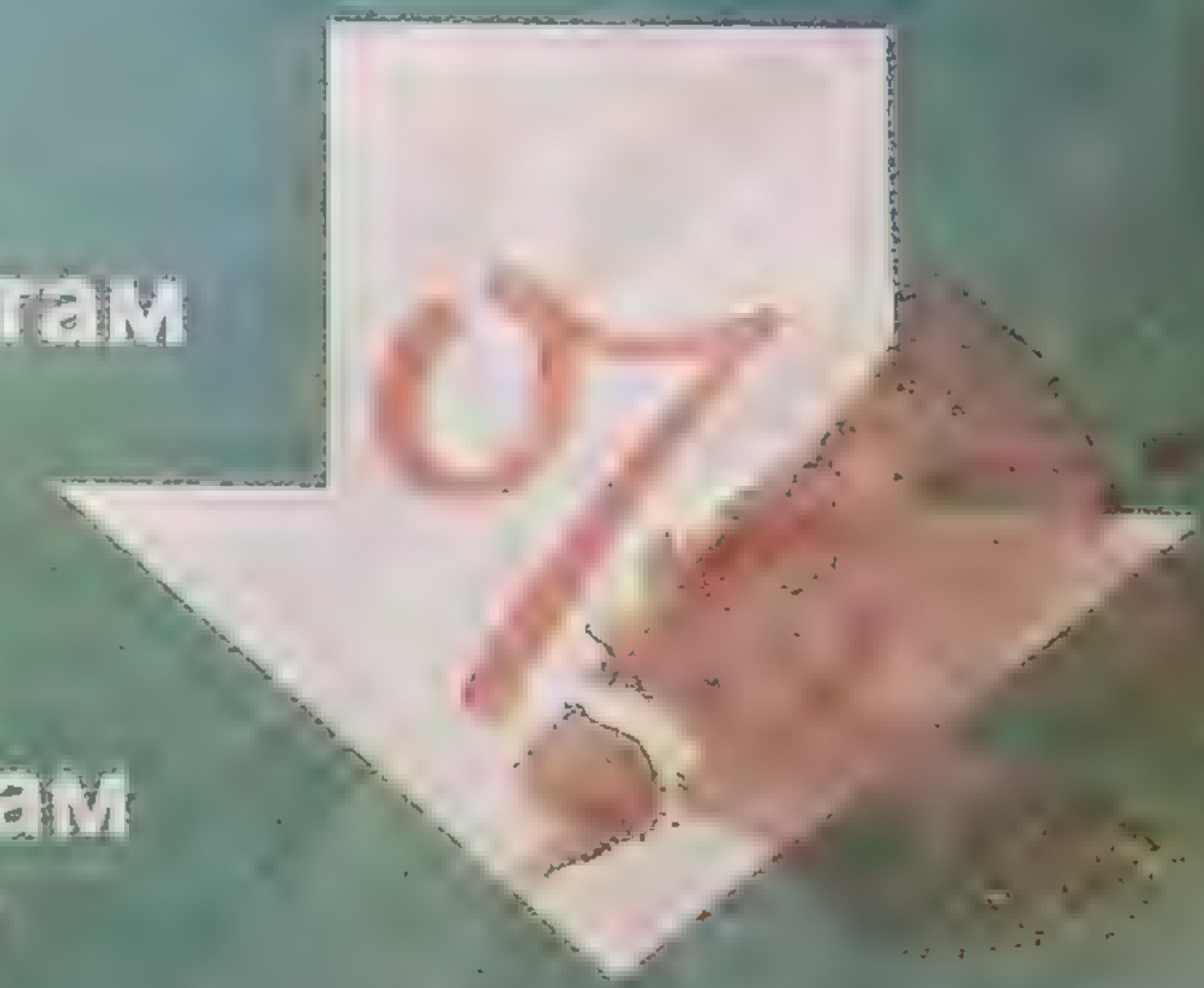
попавших в беду на произвол судьбы. Для оказания помощи клиентам во многих банках созданы специальные службы клиентской поддержки, которые индивидуально подходят к решению вопроса с клиентами в случае возникновения непредвиденных обстоятельств, не позволяющих своевременно выполнять обязательства по кредиту.

Подводя итог, хочется сказать, что, по большому счету, вся наша жизнь регламентирована многочисленными обязательствами и соглашениями. Большинство из нас согласны их соблюдать и выполнять, чтобы жить в нормальном гражданском обществе, не подверженном катаклизмам. Банк, подписывая договор со своей стороны, исполняет свои обязательства - предоставляет кредит или кредитную карту, открывает счет, присылает счета-выписки и прочее. При малейшей промашке банка многие побежали бы в суд. Но как только промашку допускает клиент, представители банка в первую очередь пытаются поговорить с ним, вникнуть в его проблему и решить ее общими усилиями. Причина проста: если долг не оплачивать, он ведь станет только больше и никуда не пропадет. Так стоит ли создавать себе проблемы?

## ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Ставки снижены  
по автокредиту  
и по жилищным кредитам

Срок  
по жилищным кредитам  
увеличен до 30 лет



Скидки предоставляются клиентам по действующим программам страхования жизни и здоровья. Скидки предоставляются клиентам, заключившим договор страхования жизни и здоровья в Сберегательном банке России. Скидки предоставляются клиентам, заключившим договор страхования жизни и здоровья в Сберегательном банке России. Скидки предоставляются клиентам, заключившим договор страхования жизни и здоровья в Сберегательном банке России.

WWW.SARATOV.AIF.RU



В АПТЕЧКУ!

# Секреты сухого носа

С НАСТУПЛЕНИЕМ летней жары, когда палящее солнце заставляет нас пить напитки из холодильника и включать помощнее кондиционер, у многих из нас появляется неприятное, но при этом самое распространенное заболевание – насморк. То, что мы привыкли считать не болезнью, а всего лишь неприятностью, на самом деле может коренным образом влиять на нашу жизнь. Ведь само по себе нарушение носового дыхания приводит к ухудшению самочувствия и снижению работоспособности.

А ОСЛОЖНЕНИЯ? Из-за воспаления и отека слизистой оболочки носовые ходы закупориваются. Это же происходит и со слуховыми трубами, выходящими в носоглотку.

В таких условиях бактерии, предоставленные самим себе, защищенные от иммунных сил организма в закупоренной полости околоносовых пазух, начинают активно размножаться, как это делают микробы, превращающие сладкий сок в закрытой посуде в вино. В конечном итоге это приводит к воспалению пазух – синуситу или среднего уха – отиту.

Поэтому для профилактики осложнений важно восстановить проходимость носовых ходов, чтобы дать возможность иммунитету полноценно побороть бактерии.

И тут возникает вопрос – как это сделать? Препараты, которые использовали жители Советского Союза, “славились” целым букетом побочных явлений. И красный нос с раздраженной кожей – еще не самое худшее. Сухость и раздражение слизистой оболочки, головная боль, тошнота – все это можно заработать, часто используя известные еще с 70-х годов препараты. Понятно, почему в то время насморк предпочитали не лечить, а заносить в список “само пройдет”. В наследство нам остались не только легкомысленное отношение к болезни, но и лекарства, которые и сегодня стоят копейки. Однако такие методы подойдут радикалам – тем, кто для лечения головной боли предпочтительнее отдает гильотине.

Вторая группа препаратов – на растительной

основе. Они современны, безопасны, действуют как антисептики и иммуностимуляторы. К сожалению, чисто растительные препараты не могут повлиять на отек слизистой носа, отчего в полной мере не предотвращают развитие осложнений.

Третья группа средств против ринитов и синуситов – комбинированные – имеют в своем составе как растительные, так и фармацевтические компоненты. Правда, группа эта совсем небольшая, ибо из новых средств в нее входит всего один-единственный препарат – назальный аэрозоль “Нокспрей” производства украинско-испанского предприятия “Сперко Украина”.

“Нокспрей” удачно сочетает в своем составе как биохимические компоненты, так и растительные – ментол, камфару, эвкалипт. Идеально подобранное сочетание позволяет не просто устранить отек и профилактировать осложнения, но и сохранять природную влажность слизистой оболочки носа. А растительные компоненты отлично борются с бактериями и вирусами, которые, затаившись после ухода зимы, только и ждут ослабления защиты нашего организма. А эфирные масла ментола, как известно, еще и способствуют глубокому дыханию и насыщению внутренних органов кислородом.

Аэрозоль “Нокспрей” как будто специально создан для современных людей, ценящих удобство и время. Ведь его действие наступает уже через 5-10 минут после применения препарата. То есть можно с утра использовать и идти на деловые переговоры, не беспокоясь о “не слишком деловом виде” – вы только вспомните, сколько встреч и переговоров вам доводилось отменять из-за насморка. Во-вторых, действие препарата продолжается не менее 8-12 часов, что позволяет применять его всего лишь два раза в день. Помимо того, в отличие от старых средств, “Нокспрей” имеет специальный распылитель, позволяющий равномерно покрывать лекарством всю поверхность слизистой оболочки носа.

В принципе, может, правы те, кто считают, что насморк – лишь неприятность? Если под рукой аэрозоль “Нокспрей”, можно заниматься делами, не отвлекаясь на подобные мелочи.

Владимир МОСКАЛЕЦ

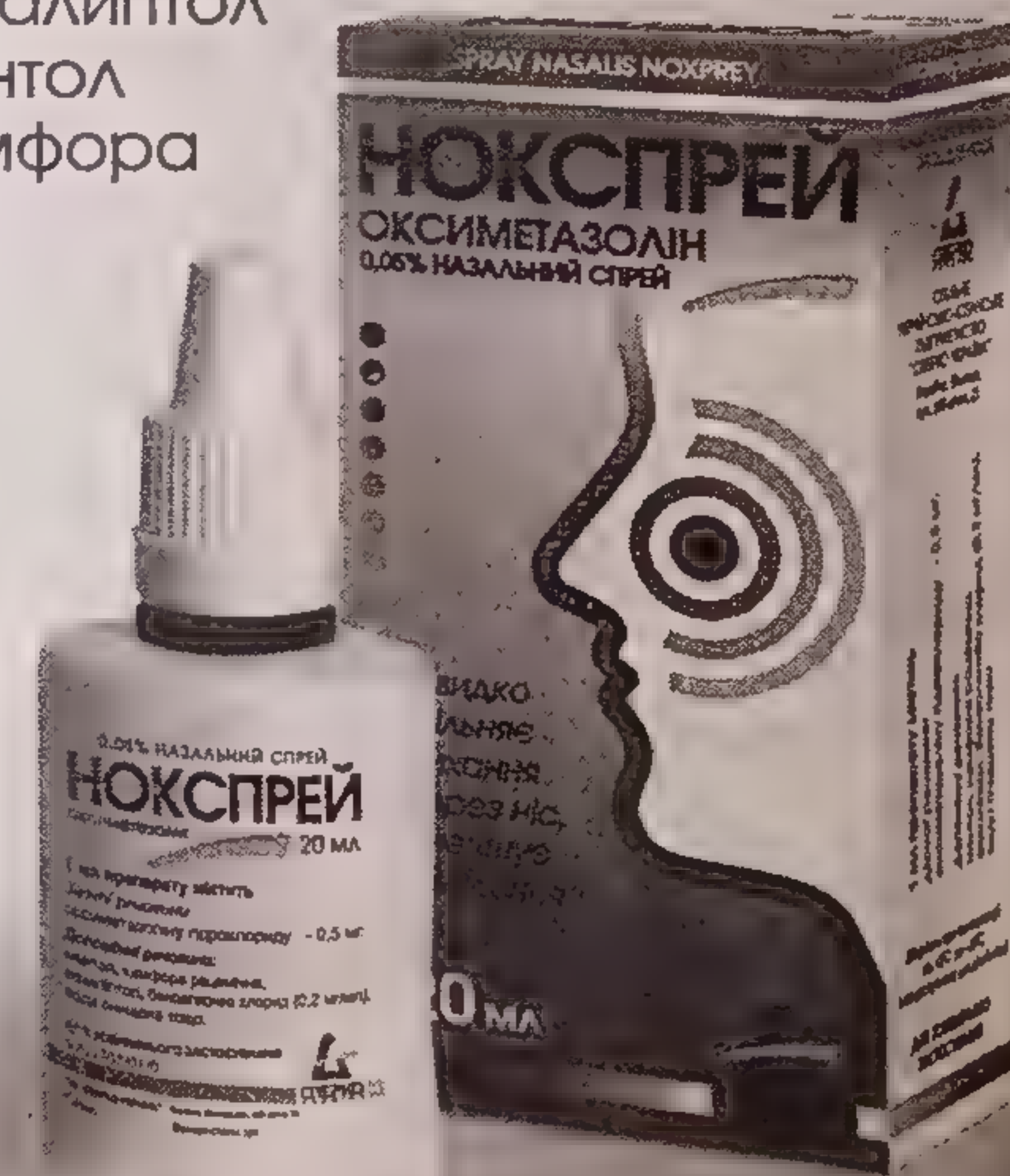
Доказанная безопасность  
и эффективность против насморка

## НОКСПРЕЙ

оксиметазолин 0,05%

Дополнительные  
растительные компоненты:

- ЭВКАЛИПТОЛ
- МЕНТОЛ
- КАМФОРА



Перед применением обязательно ознакомьтесь  
с инструкцией, а также проконсультируйтесь с врачом

Совместное украинско-испанское предприятие “Сперко Украина”  
Украина, 21027, Винница, ул. 600-летия, 25. Тел/факс (38-0432) 52-30-36  
E-mail: office@spenco.com.ua

Регистрационный номер: АС-001064

СЛУЖБЕ РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ «НАТРОН» – 20 ЛЕТ

11 мая известной службе ритуаль-

# Достоинные проводы



СЛУЖБЕ РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ «НАТРОН» -- 20 ЛЕТ

11 мая известной службе ритуаль-  
ных услуг "Натрон" исполнилось 20  
лет. Любой производственный юби-  
лей начинается с воспоминаний о том,  
как все начиналось. И вслед за этим  
перед каждым сотрудником встает  
большая история трудовой жизни.

В ТАКОЙ момент приходит  
осознание того, что успех за-  
висит от профессионализма  
всей производственной структу-  
ры, и выделить кого-то одного  
из этого живого, неразрывного  
трудового организма просто не-  
возможно. От ежедневной кро-  
потливой работы каждого зави-  
сят работоспособность и сла-  
женность всего коллектива.

### Режим - рухнул, кооперативы - остались

А НАЧИНАЛОСЬ все в 1987  
году. В стране, изъеденной  
бюрократией до всенародного  
недовольства, прозвучало сло-  
во "перестройка". Государ-  
ственный механизм прогнил и  
затрещал настолько, что власть  
была вынуждена разрешить со-

- Время действительно было  
нелегким. Одна только мысль о  
том, что, помимо государ-  
ственной похоронной службы,  
может существовать и работать  
частная компания, у многих  
вызывала неприятие и желание  
запретить. Хотя о качестве по-  
добных услуг наших "государ-  
ственных конкурентов" ходили  
анекдоты, показывали сатири-  
ческие киноленты, писали фе-  
льетоны, не говоря о жалобах и  
нареканиях со стороны населе-  
ния. Надо было так продумы-  
вать каждый свой шаг, чтобы за  
ним росли доверие, признание  
и благодарность. Это и заложи-  
ло основы работы, которые со-  
здают нам авторитет, постоян-  
но совершенствуются в сторону  
улучшения.

Спустя полтора-два года рост  
и признание кооперативов на-

Когда от собственного чван-  
ства и примитивного управле-  
ния начал разрушаться и сам  
государственный механизм,  
клич былой номенклатуры

дают работу организации на  
протяжении всего времени.  
Привносятся новшества,  
улучшаются формы обслужи-  
вания и методы работы с

Ритуальные услуги включают  
в себя массу забот. В горе мы  
не в состоянии охватить всего,  
чтобы достойно проводить близких  
в последний путь.

"Спасайся, кто и как может!"  
постоянно висел в воздухе.  
Но, разрушаясь, бюрократия  
стремилась похоронить под со-  
бой все, что, по ее мнению,  
не соответствовало "генераль-  
ной линии". Несмотря на это,  
режим рухнул. А "Натрон" ос-  
тался. Опять же за счет своего  
профессионального, ответ-  
ственного отношения к делу и  
душевного выполнения обязан-  
ностей.

### Солидная орга- низация с высо- ким авторитетом

ЗА ДВАДЦАТЬ лет многое  
менялось. Но с самого нача-  
ла создатели службы заложи-  
ли и внесли в свою деятель-  
ность принципы душевного  
отношения к исполнению сво-  
его долга. И они сопровож-

людьми, совершенствуются  
системы заказов, договоров и  
грамотно, с индивидуальным  
подходом, варьируются цены  
на услуги.

Сегодня "Натрон" уже не  
былой кооператив, а солидная  
организация с высоким автори-  
тетом, известностью и довери-  
ем населения. Смерть человека  
пережить тяжелее всего. Но в  
это трагическое время существу-  
ет еще один горький, но край-  
не необходимый аспект: органи-  
зация похорон, прощание,  
оформление необходимых доку-  
ментов. Ритуальные услуги  
включают в себя массу забот.  
В горе мы не в состоянии ох-  
ватить всего, чтобы достойно  
проводить близких в последний  
путь.

### Высокие оценки - признак профессионализма

И ЗДЕСЬ нам на помощь при-  
ходит служба "Натрон", рабо-  
тающая для населения уже 20  
лет и прочно занявшая достой-  
ные позиции в сфере ритуаль-  
ных услуг. Доказательством слу-  
жит обилие дипломов, наград  
и грамот, которыми регулярно  
награждают и положительно  
отмечают это предприятие.  
Высокие оценки - признак ус-  
пеха профессионалов, не раз  
подтвержденная квалификация  
сотрудников и хорошее качество  
предоставляемых услуг.

Кредо сотрудников службы  
"Натрон" неизменно: "Каж-  
дый, кто приходит к нам за  
помощью, должен почувство-  
вать неподдельное участие, вни-  
мание, деликатность и заботу".

На деле это ведет к внутрен-  
ней дисциплине и удобству для  
клиентов.

- Это важная часть нашего  
авторитета, - поясняют сотру-  
дники службы, - который очень  
волнует тех, кто обратился к  
нам за помощью, чтобы про-  
ститься с близким человеком.  
Проводы в последний путь дол-  
жны быть достойными.

Иван СИДРОВ

Тел.: 50-16-36, 51-03-05.



"Каждый, кто приходит к нам  
за помощью, должен почувствовать  
неподдельное участие, внимание,  
деликатность и заботу".

здание частных кооперативов,  
среди которых одним из пер-  
вых, обеспечивающих ритуаль-  
ные услуги населению, появил-  
ся "Натрон".

Александр Борисович Гайво-  
ронский - создатель и руководи-  
тель "Натрона" - вспоминает:

столько напугали государствен-  
ную бюрократию, что их сна-  
чала начали облагать непомер-  
ными налогами, а следом - и  
вовсе закрывать по любому на-  
думанному поводу и без тако-  
вого. "Натрон" с честью про-  
шел через это.



С 2003 г. «АиФ» РАЗЫГРАЛ БОЛЬШЕ ВСЕХ ПРИЗОВ ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ

# КАК ВЫИГРАТЬ АВТОМОБИЛЬ?

**АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ** ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК  
www.aif.ru

Подписка на год или полгода на еженедельник «Аргументы и факты» - вот ваш шанс выиграть один из 4 автомобилей Chevrolet, 11 LCD-телевизоров и массу других призов! Реальный шанс, так как вы будете участвовать в розыгрыше призов самой читаемой еженедельной газеты России, уже разыгравшей среди подписчиков наибольшее количество призов - 2038 на настоящий момент.

**Присоединяйтесь к победителям!**

СПЕЦИАЛЬНАЯ  
МОЛОДОЙ

**Тебе ещё нет 30 лет?**

Тогда, подписавшись на 2-е полугодие 2007 года, ты сможешь поучаствовать во всех розыгрышах призов от «АиФ», как если бы ты подписался на целый год. Не уппусти момент, часть призов - специально для тебя!



**4 АВТОМОБИЛЯ**

**17**  
Мобильных  
телефонов

**11** LCD-телевизоров

**47** Домашних кинотеатров





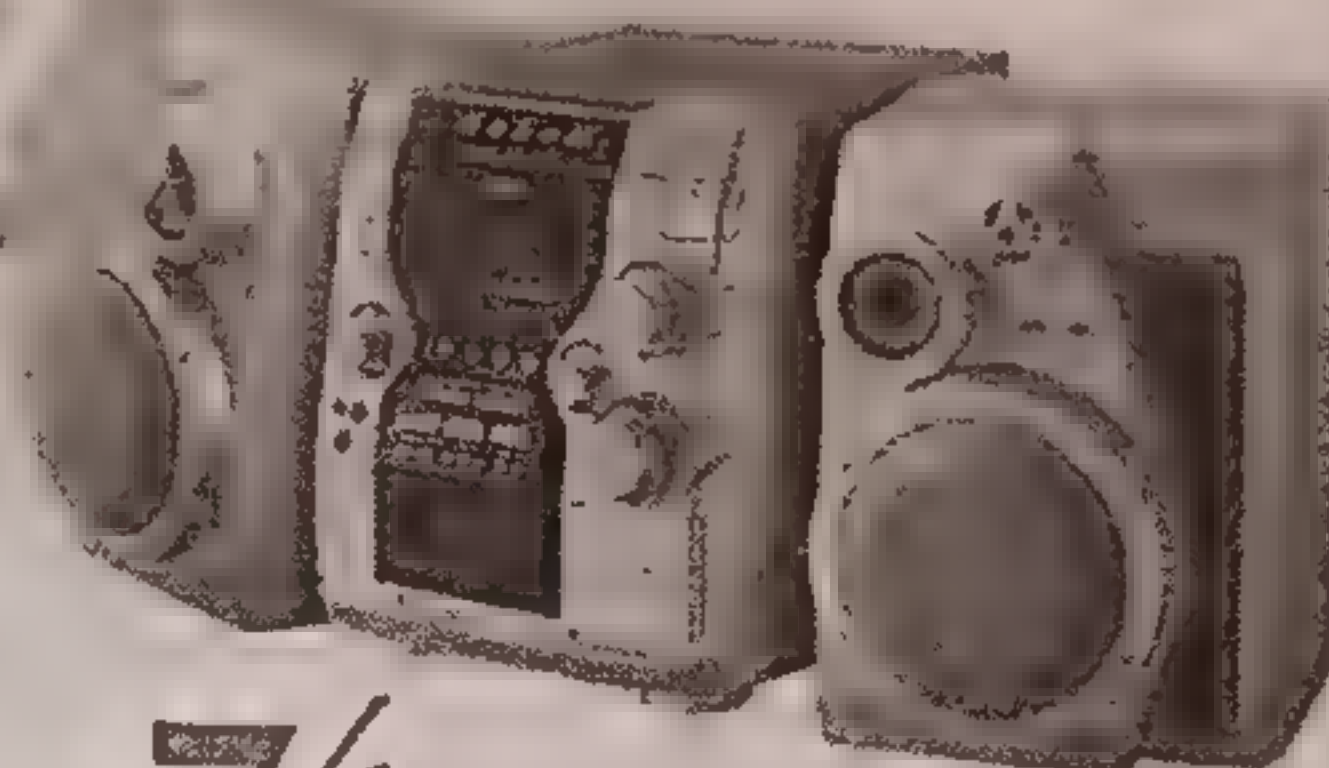
**31** Телевизор с DVD

**17** Мобильных телефонов



**51** MP3-плеер

**11** LCD-телевизоров



**74** Музыкальных центра

**15** Телевизоров 29"

В розыгрышах призов могут участвовать подписчики на 2-е полугодие и весь 2007 год, приславшие до 30 июня 2007 года ксерокопию подписного купона и заполненный купон участника по адресу: 101000, Москва, ул. Мясницкая, 42, с пометкой на конверте "ПРИЗ от "АиФ". Участникам акции "Я молодой!" необходимо вложить в конверт также ксерокопию первой страницы паспорта или свидетельства о рождении.

Подписавшиеся сразу на весь год, поочередно на 1-е и 2-е полугодия 2007 года и по акции "Я молодой!" могут отметить все 8 розыгрышей призов, подписавшиеся только на 2-е полугодие 2007 года могут отметить любые 5 розыгрышей призов. ☒

**Я УЧАСТВУЮ В РОЗЫГРЫШАХ ПРИЗОВ ОТ «АиФ»**

Ф.И.О. ....  
Возраст ..... Контакт. тел. ....  
Адрес .....

- ☐ Я служащий ☐ Я специалист  
☐ Я руководитель ☐ Я домохозяйка  
☐ Я студент ☐ Я рабочий ☐ Я пенсионер

**АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ** ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК  
www.aif.ru

- 1** Хочу выиграть один из 4 автомобилей **5** Хочу выиграть один из 17 мобильных телефонов  
**2** Хочу выиграть один из 11 LCD-телевизоров **6** Хочу выиграть один из 51 MP3-плеера  
**3** Хочу выиграть один из 47 домашних кинотеатров **7** Хочу выиграть один из 74 музыкальных центров  
**4** Хочу выиграть один из 31 телевизора с DVD **8** Хочу выиграть один из 15 телевизоров 29"

С условиями розыгрышей призов согласен (подпись) .....

Ф. СП-1

**АБОНЕМЕНТ** на газету

**АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ**

(индекс издания)

Количество комплектов

на 2007 год по месяцам :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

доставочная карточка

на газету

(индекс издания)

**АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ**

Стоимость	подписки	руб.	коп.	Количество комплектов
	пере-адресовки	руб.	коп.	

на 2007 год по месяцам :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

WWW.SARATOV.AIF.RU

«Аргументы и факты – Саратов» № 21, 2007



## ПЛЯСКИ БОСИКОМ

ВЕРЕНИЦА разъяренной молодежи скандировала, размахивая руками: "Пустите нас! Откройте двери! Это не ночное шоу, а какой-то детский утренник - почему все так рано заканчивается?" Охранники Радищевского музея отвечали, что "сверху" поступило распоряжение - в здание никого не пропускать. Молодые люди не скрывали своего разочарования - обещанная Ночь музеев, с таким размахом проходившая в прошлом году, на этот раз превратилась в скомканный и неудачный праздник со скандальным налетом.

## Ночной скандал в музее

ИЗНАЧАЛЬНО организаторами культурного шоу было запланировано, что музей будут открыты всю ночь. И на афишах, зазывающих горожан побродить по залам в лунном свете, часы посещения были напечатаны соответственно. Однако, по словам работников Радищевского музея, незадолго до открытия из министерства культуры пришло указание закрыть музеи до 22.00.

Те, кто пришел пораньше, смогли все-таки проникнуть за заветные двери. На первом этаже тон хорошему настроению задавали карикатуры. Смайл-арт "Художники шутят" включал в себя подборку авторских работ 70-80-х годов прошлого столетия. Подолгу ни у одной работы никто не задерживался - все спешили пройти дальше, боясь упустить что-то интересное.

По длинным коридорам второго этажа прогуливались дамы, облаченные в пышные балльные одеяния. Казалось, что они сошли к нам с полотна художников XVII-XVIII веков. Таким образом девушки привлекали внимание посетителей к выставке "Прекрасные лики Российского царства" из собрания музея-заповедника "Павловск".

Параллельно с кринолиновыми платьями и портретами императоров проходила демонстрация видеороликов талантливых режиссеров. Саратовские великие шедевры не оценили.

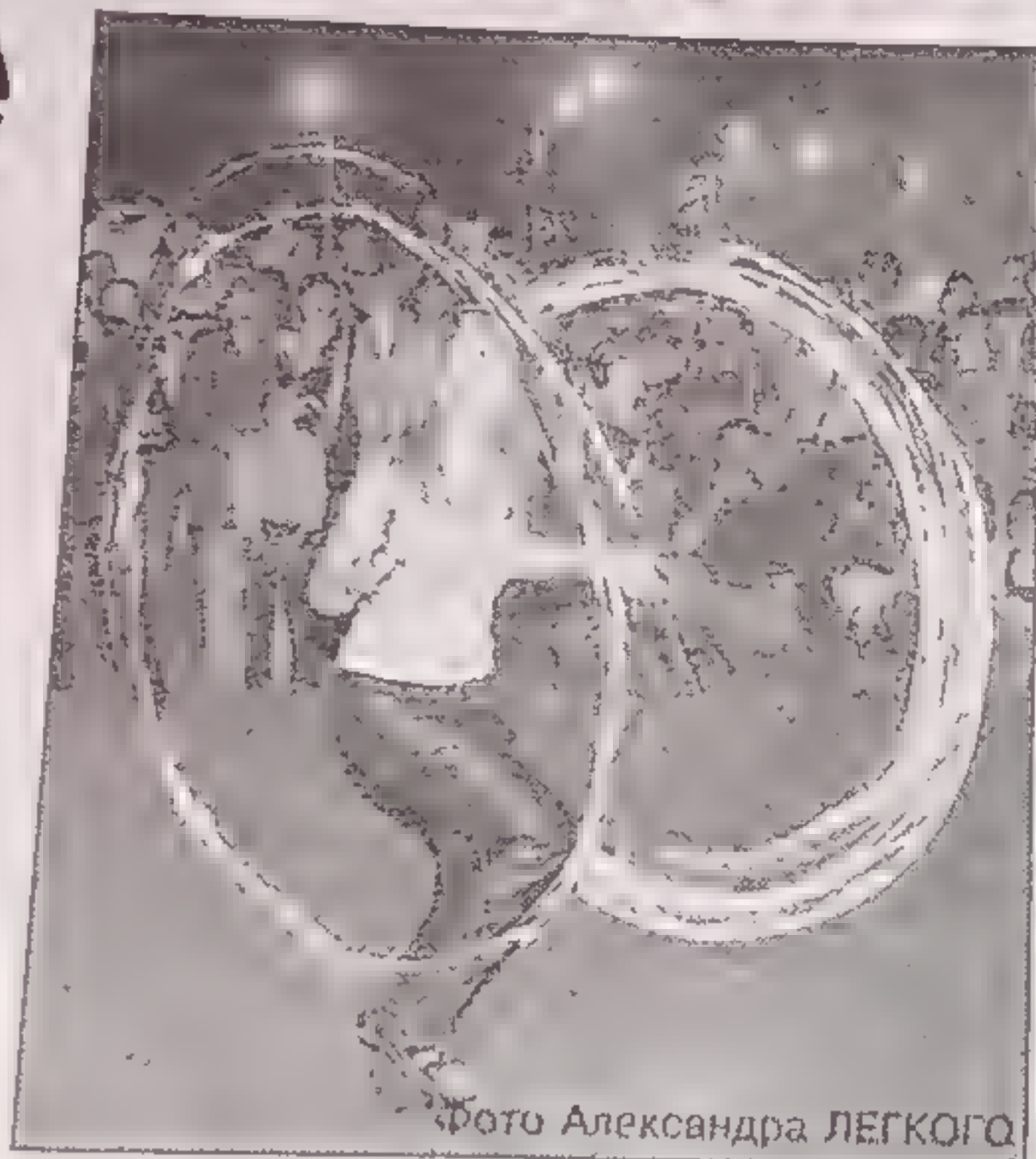


Фото Александра ЛЕГКОГО

показав гротескный сюжет об унита-зе, осталось непонятным. В темноте из зала прозвучала нецензурная брань.

На подходе к улице Октябрьской, на которой разместился Дом-музей Павла Кузнецова, стало понятно - туда тоже перестали пускать посетителей. Ровно в половине десятого вечера, то есть когда "повалила" основная часть молодежи, единственным входом стал забор. Попасть в "Сад Арлекина" - именно так назывался этот карнавал под открытым небом, оказалось непросто.

"Держи крепче, сейчас упаду", - подвыпившая девушка в мини-юбке вцепилась в забор. За ноги ее поддерживал парень, а на другой стороне встречала подруга. С криком "Лови" девушка перепрыгнула и очутилась прямо на танцевальной пло-

## ПОДДЕРЖИМ МОЛОДЫХ!

## «Римские стипендии»: куда потратить?

ВСЕГО несколько недель остается до очередного выпуска студентов, ставших без пяти минут дипломированными специалистами. Старшекурсники, сейчас с волнением готовящие проекты, вздохнут с облегчением. После получения своих дипломов они начнут задумываться над вопросом трудоустройства. Многие из них кинутся искать счастья вне родных стен и отправятся покорять столицу или наших ближайших соседей - Самару, Пензу, Ульяновск или Казань. Молодые и перспективные студенты просто не находят здесь применения своим знаниям и силам. Поэтому не секрет, что кадровый голод в Саратове ощущается сейчас очень остро.

## Деньги за конкретные идеи

ДЛЯ того, чтобы уже со студенческой скамьи заинтересовать талантливую молодежь оставаться в родном городе и стать в нем первоклассным специалистом, была организована одна из программ фонда "Перспектива" под названием "Римские стипендии". Отличительной особенностью этой программы является то, что соискатели этих стипендий должны креативно мыслить, не бояться работать над масштабными проектами и продвигать свои идеи в жизнь, воплощая их.

Группа компаний "РИМ" поддерживает не образование вообще, а конкретных людей и конкретные идеи, - подчеркивают организаторы проекта. - Сейчас в образовательной сфере Саратова две беды: уровень подготовки специалистов падает, а талантливая молодежь бежит из города туда, где лучше платят и есть перспектива развития. Мы предлагаем такую "Перспективу" для Саратова.

- Я учусь на финансово-кредитном факультете, поэтому мне самой безумно интересно смоделировать работу экономического аппарата администрации Саратова. Несмотря на то, что я проанализировала только распределение инвестиций в строительной отрасли, можно понять, что не все делается рационально и город может изрядно сэкономить. На мой взгляд, также вполне реально создать такие условия на этом рынке, чтобы первоначальная стоимость квадратного метра не увеличивалась в ходе возведения дома - ее можно зафиксировать без убытка для застройщика.

По словам Ольги, проекты, подобные "Перспективе", очень нужны. "Это реальная поддержка молодежи, а не простое сотрясение воздуха", - говорит она.

С ней согласен и без пяти минут выпускник Поволжской академии государственной службы Александр Железинский, представлявший работу по экологической тематике: "Не скажу, что эти деньги по-





ке "Прекрасные лики Российского царства" из собрания музея-заповедника "Павловск".

Параллельно с криволинейными платьями и портретами императоров проходила демонстрация видеороликов талантливых режиссеров. Саратовцы великие шедевры не оценили. В рейтинге по количеству опустевших стульев стал ролик про "туалетного мужчину". В течение пяти минут молодой парень, завернутый в какую-то не первой свежести простыню, любовался содержимым унитаза, из которого бил тонкий луч света. В итоге после поцелуев с "толчком" мужчина задрал свое одеяние, продемонстрировав пятую точку, и испражнился. Что хотел сказать автор,

"Сад Арлекина" - именно так назывался этот карнавал под открытым небом, оказалось не просто.

"Держи крепче, сейчас упаду", подвыпившая девушка в мини-юбке вцепилась в забор. За ноги ее поддерживал парень, а на другой стороне встречала подруга. С криком "Лови" девушка перепрыгнула и очутилась прямо на танцевальной площадке, на которой уже лихо отплясывала босая толпа. Сотрясаемые электронными ритмами красотки "зажигали" так, что заглядывающие в щели забора неудачники с новой силой пытались проникнуть внутрь. Шоу барабанщиков и кручение светящихся огненных лент тоже смогли посмотреть лишь избранные.

Елена МУЛЛАНУРОВА

## ВОПРОС - ОТВЕТ

# Надо ли удалять зубы при ортодонтическом лечении?

**В некоторых случаях это необходимо. В наше время в арсенале врача-ортодонта есть эффективные средства лечения, которые во многих случаях позволяют справиться с проблемой без удаления зубов.**

ОДНАКО при резко выраженных нарушениях прикуса и большом дефиците места для зубов иногда приходится прибегать к удалению. Увы, в некоторых случаях просто невозможно поместить все зубы в челюстях без ущерба для их здоровья и необходимо пожертвовать одними зубами для выравнивания остальных.

Чаще всего удаляются четвертые зубы (справа и слева), которые стоят за клыками.

Не волнуйтесь, в месте удаления после окончания лечения никаких "промежутков" не останется. Эти пространства как раз и будут использованы для размещения остальных зубов. Никто, кроме внимательного врача-стоматолога, не заметит, что у вас меньше зубов. И поверьте, зубам так будет намного лучше.

Надо сказать, что в нашей клинике широко используется самая современная на данный момент технология

- самолигирующие брекеты Damon System. Эта система позволяет снизить необходимость удаления зубов при ортодонтическом лечении до минимально возможного уровня.

Лиц. 3454 ЛВД-01 от 20.02.2004 г.

На правах рекламы



Т. 28-99-40



Уже в ноябре прошлого года первые сорок студентов, ставших победителями программы, получили сертификаты и пластиковые карты, на которые им ежемесячно перечисляются по две тысячи рублей. О том, какие проекты выбились в финал и на что "римские стипендиаты" тратят заработанные собственной головой деньги, выясняла корреспондент "АиФ - Саратов".

По правилам конкурса, студенты 4-5-х курсов, специализирующиеся в сфере экономики, права, журналистики, экологии, государственного и муниципального управления, должны были написать научную работу на предложенные организаторами темы. Первый этап собрал огромное число заявок. В адрес фонда "Перспектива" поступило более 150 работ. Из них жюри отобрало лишь 50 проектов, допущенных ко второму этапу. Конкурсная комиссия, в состав которой вошли преподаватели СГУ, СГСЭУ и ПАГС, выслушала презентации номинантов, задавала ряд вопросов и даже дискутировала по спорным моментам, поскольку основной критерий отбора конкурсантов - применимость идей на практике. Подводя итоги, члены комиссии пришли к выводу, что достойными двадцати четырех тысяч рублей в год оказались 40 студентов. В их число вошли представители самых разных вузов. Темы работ - самые разнообразные, общая черта - правдивость, серьезная аналитика и планирование.

К примеру, Ольга Щербина, студентка 4-го курса социально-экономического факультета, всерьез рассуждала о "путях рационализации расходов местных бюджетов на примере Саратова". Она пришла к выводу, что, используя определенную схему инвестиций, можно сэкономить до 20% бюджета города.

тратил на что-то важное, но для студента такие суммы - серьезное подспорье. Тем более, что здесь предоставляется шанс не столько заработать деньги, сколько найти работу. Ведь проект рассчитан его организаторами не только на оказание финансовой поддержки ребят, но и на предоставление "Римским стипендиатам" интересной работы по окончании учебы".

## Муза выучит язык

- ПЕРВУЮ свою стипендию отметил вечеринкой в ночном клубе, - вспоминает Александр, - потом стал тратить деньги более разумно. В марте благодаря этой победе удачно отпраздновал день рождения, также помог купить брату мобильник.

- А я решила потратить эти деньги на самообразование, - рассказывает еще один получатель стипендии Муза Прокофьева. - В этом году заканчиваю обучение на экономическом факультете СГУ и хочу нормально выучить английский язык - запишусь на курсы. С этих же денег смогла сделать подарок своей маме - приобрела для нее сотовый телефон.

По мнению президента Группы компаний "РИМ" Леонида Фейтликера, "римские стипендии" помогут в решении стратегической проблемы: защите интересов Саратова в сфере образования. Он подчеркнул, что город всегда был одним из лучших в России центров подготовки специалистов с высшим образованием, и выразил уверенность в том, что эту традицию необходимо сохранить.

В сентябре у студентов вновь появится шанс обрести отдельную стипендию. Очередной конкурс определит ее новых обладателей.

Елена МУЛЛАНУРОВА

"Аргументы и факты" - Саратов № 21 (650) 23.05.07 г.

Распространяется бесплатно только совместно с еженедельником "Аргументы и факты".

Адрес редакции: 410601, г. Саратов, ул. Волжская, 28

Главный редактор  
О. В. ВИНС

Для писем: 410601, г. Саратов, а/я 3334

Телефон 23-24-82,  
отдел рекламы 23-05-50,  
факс 28-51-30, E-mail: binom@renet.ru  
www.saratov.aif.ru

Заказ № 20

Тираж 32519

"АиФ" - Саратов зарегистрирован Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций, рег. св-во ПИ № 77-3807 от 20.06.2000 г.  
учредитель - ЗАО "Аргументы и факты", 101000, Москва, ул. Мясницкая, 47.  
Диапозитивы изготовлены на комплексе издательства "Слово".  
Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28.  
Номер подписан: 22.05.2007 г. Время подписания в печать по графику - 15.00



В КОНЦЕ ЖИЗНИ ОНА МОГЛА ТЕЛЕВИЗОР ТОЛЬКО СЛУШАТЬ

# Телебогиня

**Смерть Валентины Леонтьевой заставляет не только низко поклониться ей, но и задуматься о том, что такое вообще телевидение и телевизионная судьба.**

САМАЯ знаменитая, самая титулованная, самая народная телеведущая нашей страны, одна из тех русских женщин, которых не только знают, но любят все, умерла на 84-м году жизни в селе Новосёлки Мелекесского района Ульяновской области, практически в нищете.

В ТАКИХ случаях принято говорить: отлучилась. И дело не только в том, что она долго и тяжело болела. Бог отнял у неё зрение, почти совсем. Читать с лупой ещё могла, а телевизор смотреть - уже нет. Та, которая начинала телевидение и была его символом, в конце своей жизни могла телевизор только слушать.

В Новосёлки Валентина Михайловна приезжала дважды: первый раз, когда эвакуировалась из блокадного Ленинграда. Леонтьева рассказывала, что в блокаду сналась во мно-



“Я очень люблю жизнь и совсем не чувствую своего возраста”, - сказала “АиФ” Валентина Леонтьева в одном из последних своих интервью. 20 мая тёти Вали не стало.

## Валентина Леонтьева: «Жизнь моя - мои зрители»

В СВОЕЙ книге “Объяснение в любви” она написала: “Единственная моя любовь - это телевидение, которому я посвятила всю себя”. На самом же деле это не совсем так, Валентина Михайловна просто “немножко не договорила”.

“Я призналась в любви к своей работе, но это совсем не значит, что я не женщина, - возразила Леонтьева в разговоре, состоявшемся год назад. - Были у меня и влюблённости, и настоящая любовь. Говорили, что в меня был влюблён сам Булат Окуджава... Наша семья после переезда из Ленинграда жила на Арбате, там я и познакомилась с Булатом. Я тогда даже не подозревала, какой человек со мной рядом существует, звала его запросто “Булатик”. Он как-то написал одно стихотворение для меня, сказал, что это “очень личное”, но ничего

что я была “всехняя мама”, что на улице ко мне подбегали дети, что я им улыбалась, что вечера проводила на “экране”, а не с ним. Сейчас мы очень редко общаемся с сыном”.

В “Останкино” Леонтьева пропадала сутками. Работала даже во время отпуска.

“Когда мы с мужем поехали за границу, в Монте-Карло, я не могла отдыхать. Все ходили на пляж, а я сидела в своём семикомнатном номере и собирала очередную передачу “От всей души” о целине. Все презентации, вечеринки, променады прошли мимо меня стороной. И когда меня срочно вызвали в Целиноград, ужасно обрадовалась, собрала вещи и улетила. Местные жители решили устроить радную встречу. Для этого покрасили стены комнаты, в которой я должна была жить, масляной краской

...и она “не играла, а чувствовала”



В Новосёлки Валентина Михайловна приезжала дважды: первый раз, когда эвакуировалась из блокадного Ленинграда. Леонтьева рассказывала, что в блокаде спаслась во многом благодаря тому, что мама научила её курить сигареты "Звёздочка", - сигареты забивали чувство голода.

Во второй раз в это село к своей сестре Людмиле она приехала, когда стало ясно: Леонтьева на телевидении больше не нужна.

## В одной очереди с Левитаном

ОНА пришла на ТВ, которое тогда было на Шаболовке, потому что снимала квартиру на этой улице. Экзамен у неё принимали Юрий Левитан и Ольга Высоцкая - знаменитые наши дикторы.

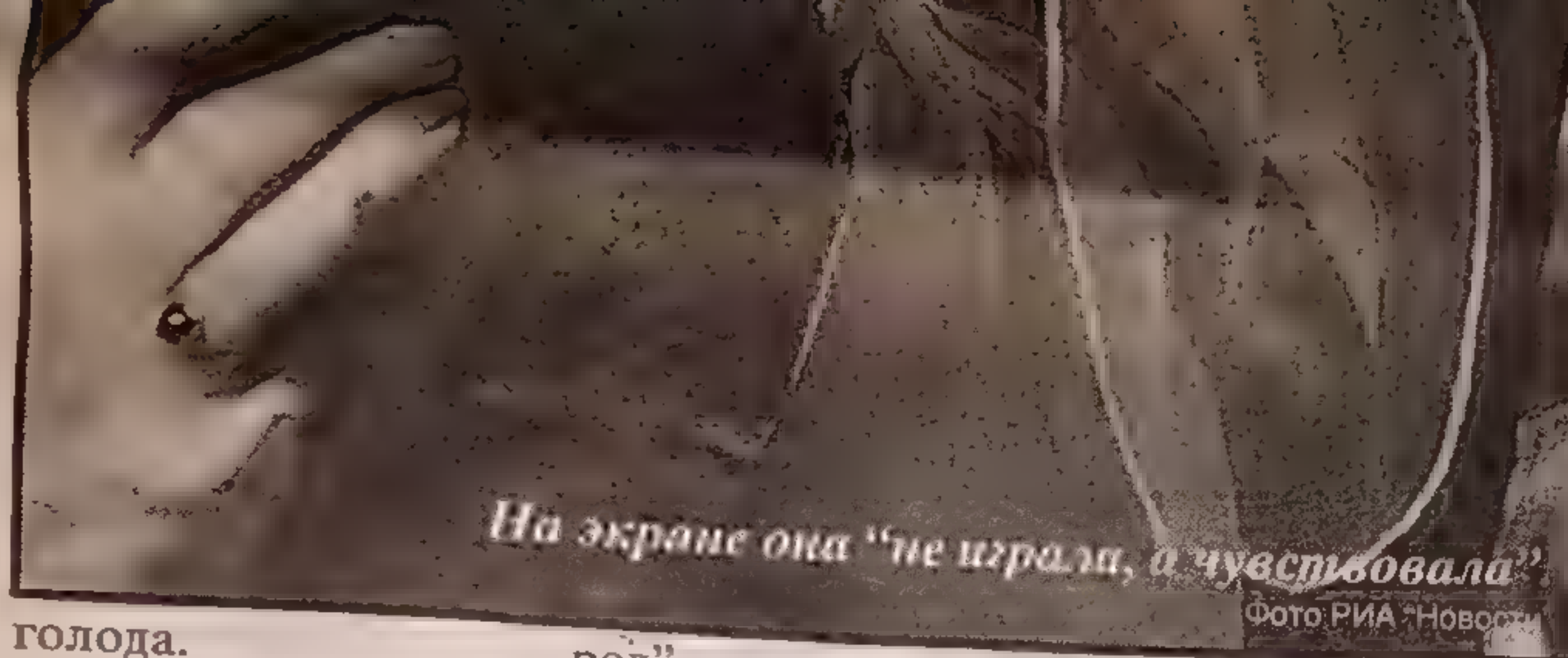
Как-то Валентина Михайловна рассказывала мне, как вместе с Левитаном стояла в очереди за хлебом. Поразило её не только то, что знаменитый диктор стоял в очереди, но и то, что он старался не произнести ни слова. Тогда телевидения не было, и в лицо Левитана никто не знал, но его голос был известен всем. Он молчал, чтобы не быть узанным. Считал, что звёздность не даёт ему права на то, чтобы получать хлеб без очереди.

Этот урок Валентина Михайловна запомнила на всю жизнь.

Во все времена, при любых режимах телевидение занимается тем, что превращает людей в толпу. Множество передач - как в советскую эпоху, так и сейчас - отличалось и отличается тем, что в них нет нормальных, живых людей.

Но во все времена вдруг появляются телевизионные люди, которые обращаются не к зрителям вообще, а к каждому человеку в отдельности, которые умеют как бы расщепить толпу и заставить человека задуматься о самом себе, заглянуть в себя.

Это делала Валентина Леонтьева. В чём был феномен передачи "От всей души"? Не только ведь в уникальных историях. Но в том в первую очередь что оказалось: мы - отдельные люди. Мы, которые назывались "историческая общность" - советский на-



На экране она "не играла, а чувствовала"

ФОТО РИА "Новости"

род", имеем - каждый! - свою индивидуальную судьбу.

И с детьми в передачах "В гостях у сказки", "Спокойной ночи, малыши!" она разговаривала как-то по-особенному. Так, чтобы каждый ребёнок, сидящий по ту сторону экрана, считал, что она обращается лично к нему. Уж сколько лет прошло! А до сих пор никто так разговаривать с детьми не умеет.

## Телекамере врать не могла

Я ПОМНЮ, как в программе "Мужчина и женщина" она очень откровенно рассказывала про свои непростые отношения с сыном. Телевизионной камере она врать не могла. Потом, правда, попросила этот фрагмент вырезать - не потому, что боялась правды. А потому, что не хотела ещё больше осложнять отношения с сыном.

Я не стану ничего про этот конфликт рассказывать: не мне судить. Знаю только, что из-за него Валентина Михайловна сильно переживала и даже завидовала своей сестре, у которой с детьми и внуками отношения сложились совсем по-другому. Леонтьева же считала, что телевидение - эдакий Отелло: не потерпит, чтобы любовь к нему делили ещё с кем-то, даже с самыми близкими людьми...

Валентина Михайловна Леонтьева была телевизионной богиней. Ей бесконечно верили. Её любили беззаветно и навсегда. И никто не мог подумать, что однажды ей больше не найдётся места на телеэкране...

Судьба Леонтьевой - и повод для восхищения, и повод для печали. Так - и только так - бывает, когда речь идёт о телебогине. Не забыть бы нам её уроков...

Андрей МАКСИМОВ,  
член Академии  
Российского  
телевидения

бовь. Говорили, что в меня был влюблён сам Булат Окуджава... Наша семья после переезда из Ленинграда жила на Арбате, там я и познакомилась с Булатом. Я тогда даже не подозревала, какой человек со мной рядом существует, звала его запросто "Булатик". Он как-то написал одно стихотворение для меня, сказал, что это "очень личное", но ничего интимного там не было. Мы с ним дружили, как все "дети Арбата". Спустя много лет он, уже известный поэт, пришёл на мой концерт в ЦДРИ. Это была наша последняя встреча - через месяц он умер.

Ещё ходил слух, что я была любовницей председателя Гостелерадио Сергея Лапина. Но эти сплетни распускали завистники, которым не нравилось, что меня постоянно ставили в эфир и давали вести самые важные концерты. Лапин был интересным мужчиной, но у нас с ним ничего не могло быть, потому что за всю жизнь я по-настоящему любила только одного человека - своего мужа.

Он был безумно красив - высокий, хорошо сложенный брюнэт. Когда я его увидела в одном из ресторанов, просто обомлела, влюбилась с первого взгляда. Он же подошёл и представился англичанином Эриком. Потом выяснилось, что он меня обманул: поспорил с другом, что разыграет меня, а я куплюсь. Я купилась на этот розыгрыш и влюбилась одновременно. Второе свидание с Юрой (так на самом деле звали Эрика) состоялось тоже в ресторане, где он объявил мне о своих самых серьёзных намерениях.

У нас родился сын Митя. Но отношения с единственным ребёнком у меня не сложились. Он очень обижался,

номере и собирала очередную передачу "От всей души" о целине. Все презентации, вечеринки, променады прошли мимо меня стороной. И когда меня срочно вызвали в Целиноград, я ужасно обрадовалась, собрала вещи и улетела. Местные жители решили устроить парадную встречу. Для этого покрасили стены комнаты, в которой я должна была жить, масляной краской. Краска к моему приезду не высохла. Тогда они, думая, что я ничего не замечу, завесили ещё липкие стены коврами. Получилась просто камера пыток - я чуть насмерть не отравилась. Но люди так радовались моему приезду, принесли в варежках срезанные с горшков домашние цветы... Одна женщина заявила, что просмотр моих программ для неё - это всё равно что поход в церковь. Тут я забыла и про Монте-Карло, и про невысохшую краску, заплакала прямо у них на глазах. Ведь это и были мои родные люди, для которых я жила, для которых каждый день выходила на работу!

Всё, что я говорила, я чувствовала, а не играла. Никогда не работала по сценарию, бумажек на моём столе никаких не было, всё шло на импровизации. Однажды снимали меня в студии. Оператор поставил камеру перед моим лицом, так, что было видно моё отражение. Дали "мотор!", я смотрю в объектив и говорю: "Здравствуйте, дорогие телезрители!" Вижу своё отражение и продолжаю: "Здравствуй, Валечка!" Все подумали, что я кукукнулась. А я всегда представляла своего себе седника, которому рассказываю сказку, жизненную историю или просто программу передач".

Валентина ОБЕРЕМКО



# Nemiroff

РЕЗУЛЬТАТНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

**РОССИЯ, Украина и Белоруссия закончили выяснять свои сложные отношения. Пока только на футбольных полях Англии...**

В 2000 году из белорусского БАТЭ в немецкий "Штутгарт" - в статусе "подающего надежды". Спустя пять лет из "Штутгарта" в лондонский "Арсенал" - в ранге главного сокровища немецкой команды. Сегодня Александр ГЛЕБ раздаёт пасы самому Тьерри Анри и ходит на приёмы к английской королеве. Отыграв в этом сезоне за "Арсенал" 45 матчей, самый известный футболист Белоруссии уходит на заслуженные каникулы.

- ДЛЯ "Арсенала" этот сезон сложился не очень хорошо. Мы выбыли из Лиги чемпионов, в английском чемпионате выступили неудачно... Поводов для размышлений много, но сейчас хочется просто отдохнуть. Фактически год без передышки, всё болит... Съезжу куда-нибудь в тёплые страны... А 28 мая поеду уже в сборную.

## «Хотел объясниться с Шевченко»

- И ДЛЯ Андрея Шевченко сезон тоже не сложился. Говорят, за то, что не оправдал доверие Романа Аркадьевича, его теперь вернут обратно в "Милан".

- А что, разве ещё не вернули? (Смеется.) Мне не кажется, что у Андрея что-то не сложилось. Конечно, он вылетел из "Милана".

способны. Да и потом, в английских газетах писали, что Андрей не находит поддержки у Моуринью...

- Контакт с братьями-славянами не поддерживаете, про их жизнь только из газет узнаете?

- С Алексеем Смертиным общаюсь. А с Шевченко... В одной газете написали, будто я сказал, что Андрей очень стар. Наврали, конечно. Я хотел связаться с Андреем, объяснить, что уважаю его как игрока, как личность... но он особо на контакт не идёт. Может, человек такой замкнутый, может, ещё что-то.

- Саша, а кто у вас в главных друзьях числится? С кем в рестораны ходите английскую кухню дегустировать? Уж не с Тьерри ли Анри?

- Анри - это Анри. Мы прекрасно ладим, но у него устоявшийся круг общения, и новых людей он особо близко к себе не подпускает. Мои приятели - Фабригас, Фламини, Баптиста... А кухню английскую я не очень люблю, ем в итальянских или японских ресторанах. Или ещё лучше - дома. Из меня вышел бы неплохой повар: макарончики,пельменки, картошечку... Много чего могу приготовить. Мама не зря учила.

- Чем кормили вас в Букингемском дворце, когда вместе с одноклубниками из "Арсенала" пригласили на приём к королеве?

А там особо не кормили. Чай и торт... Королева - женщина. Мне

«ТЫ ИЗ БЕЛОРУССИИ? Я ЗНАЮ ЭТУ СТРАНУ»

# Наш человек в «Арсенале»

стве". Если честно, я не нашёлся, что ответить.

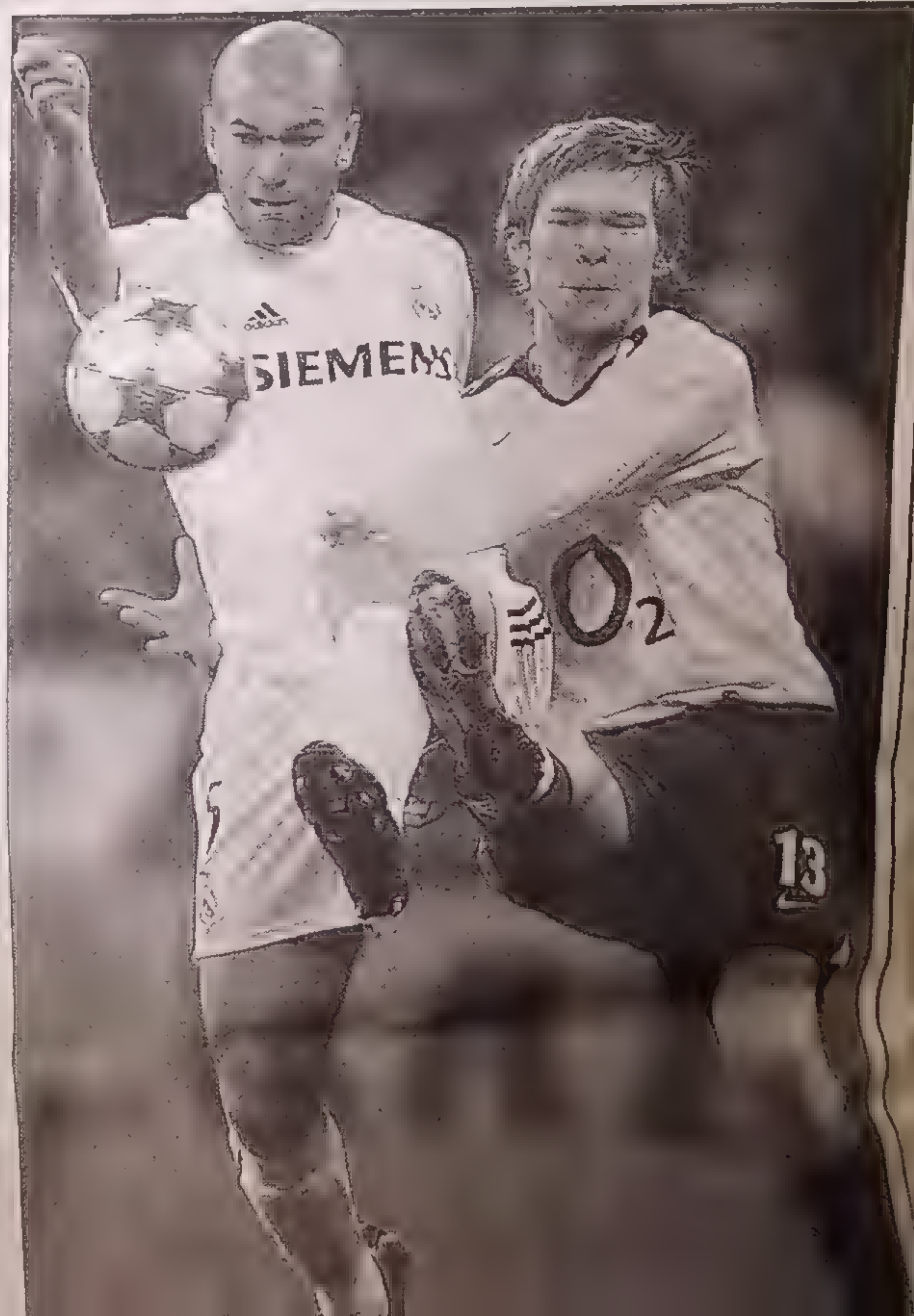
## Юмора Газзаева не поняли

- ПОМНИТЕ, осенью прошлого года в матче Лиги чемпионов "Арсенал" проиграл московскому ЦСКА? Ваш наставник Арсен Венгер тогда пожаловался на судейство в игре, на что Валерий Газзаев объяснил ему, в чём разница между реальностью и виртуальностью\*.

- Конечно, помню. Насчёт того анекдота - в Англии никто юмора не понял: зачем он это сказал, вроде бы даже матом выругался... А вообще было немного странно узнать, что российские газеты тогда писали: "После матча с ЦСКА игроки "Арсенала" учатся бить с метра по воротам". Понимаю, шутки шутили, но как-то некрасиво.

- Саша, а вообще следите за российским футбольным чемпионатом или вам это неинтересно?

- Естественно, слежу. У нас же в сборной Белоруссии практически 80% ребят выступает за российские клубы. Больше всего мне нравятся бразильские армейцы Вагнер Лав и Карвалью, Аршавин из "Зенита". Андрея я запомнил, ещё когда в "Штутгарте" играл, очень техничный игрок, отлично





... в "Милан".  
- А что, разве ещё не вернувшись? (Смеется.) Мне не кажется, что у Андрея что-то не сложилось. Конечно, он выглядел не так, как в "Милане", но это его первый год в Англии. Процентом 80 игроков, попадающих сюда, испытывают дискомфорт и не могут сразу показать всё, на что

... могут прыгнуть. Мама не зря учила.  
- Чем кормили вас в Букингемском дворце, когда вместе с одноклубниками из "Арсенала" пригласили на приём к королеве?  
- А там особо не кормили. Чай пили... Королева - потрясающая женщина. Мне она сказала: "Ты из Белоруссии? Я знаю эту страну и даже была в вашем посоль-

нас же в сборной Белоруссии практически 80% ребят выступает за российские клубы. Больше всего мне нравятся бразильские армейцы Вагнер Лав и Карвалью. Аршавин из "Зенита". Андрея я запомнил, ещё когда в "Штутгарте" играл, очень техничный игрок, отлично видит поле. Я, кстати, не понимаю, почему сборная России пока не может добиться успехов. Столько талантливых ребят - вполне на три команды бы хватило. Может, менталитет такой... Хотя Украина смогла попасть на чемпионат мира. Значит, Россия и Белоруссия когда-нибудь тоже попадут.

- Наша газета выходит 23 мая, в день финала Лиги чемпионов. На кого ставите?  
- Думаю, что "Милан" обыграет "Ливерпуль". 2:0 или 2:1.

Виктория ХЕСИНА

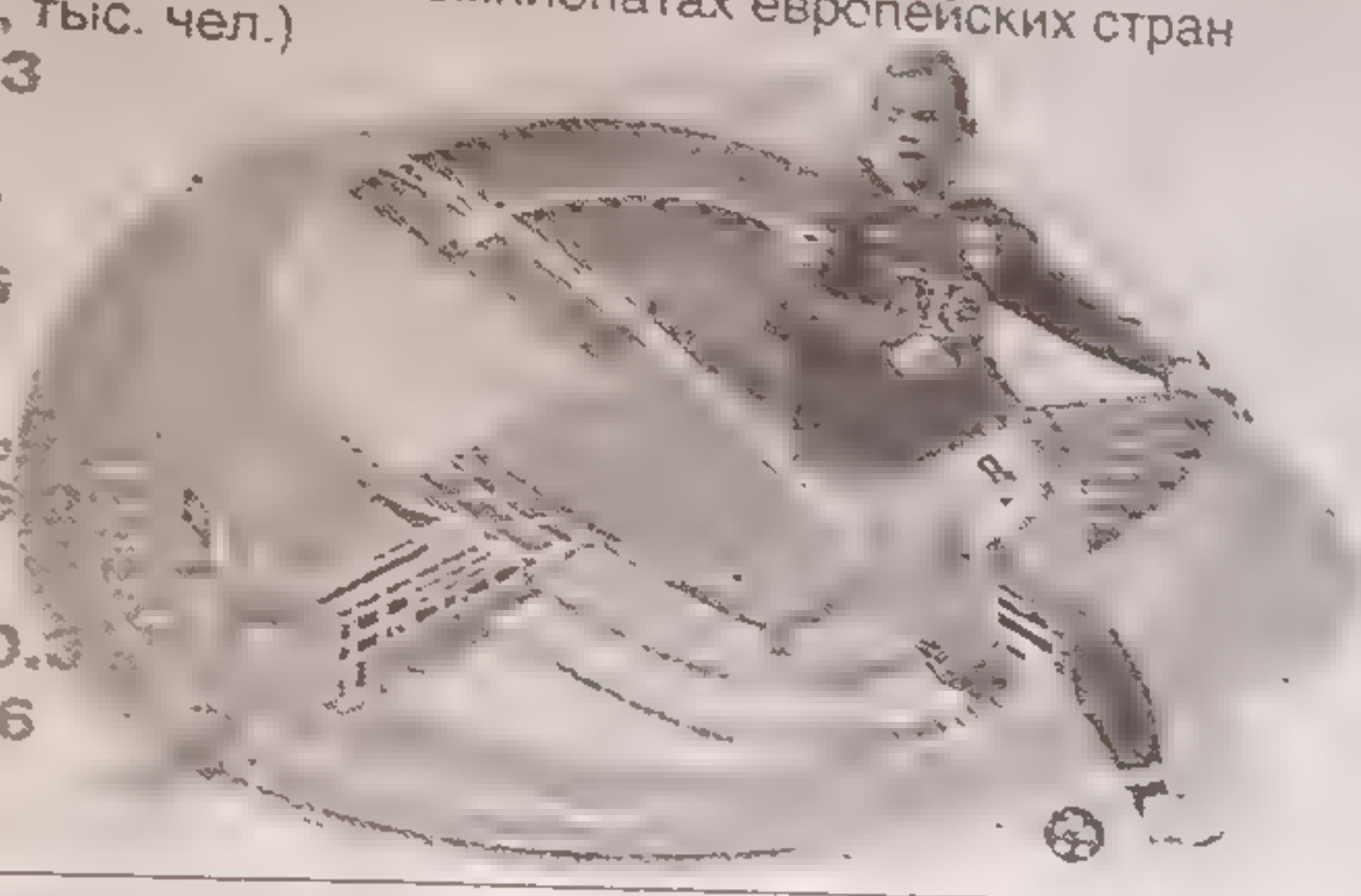
Фото Рейтер

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## ГДЕ БОЛЬШЕ ХОДЯТ НА ФУТБОЛ

(средняя посещаемость матчей в чемпионатах европейских стран в нынешнем сезоне, тыс. чел.)

Германия	39,3
Англия	34,2
Испания	28,7
Франция	21,6
Италия	19,9
Голландия	18,
Шотландия	16,
Россия	13,6
Португалия	10,3
Швейцария	9,6
Украина	8,9



Номер тринадцатый "Арсенала" Александр Глеб Зидана на скаку остановил.

## \*АНЕКДОТ ОТ ГАЗЗАЕВА

Сын приходит к отцу и спрашивает: "Что означает слово "виртуально"?"

Отец посоветовал: "Иди к маме и старшему брату, спроси у них, отдались бы они за две тысячи долларов?"

Малыш спросил. Оба ответили утвердительно. Младший доложил об этом отцу.

Отец сделал вывод: "Вот видишь, сынок, виртуально мы с тобой разбогатели на четыре тысячи баксов, а реально мама твоя - проститутка, а братец - голубой".

Исследователи из университета Пенсильвании (США) недавно установили: человеческий глаз посылает информацию к мозгу по принципу передачи данных в сети Интернет! Открытие позволило найти сразу два радикальных способа борьбы со снижением остроты зрения, которым сегодня страдают почти 50% россиян.



# ЗОРКИЙ ГЛАЗ - НЕ РОСКОШЬ!

## Швейцарские ученые научились возвращать «быстрое зрение»

Вопреки быденным представлениям мы видим не глазами. Сетчатка лишь передает зрительные сигналы в мозг, где и происходит анализ изображения. Информация передается, как в Интернете, комбинацией медленных и быстрых импульсов. Но с годами питание глаза ухудшается, "быстрых" клеток становится все меньше - и наш "Интернет" дает сбой. Все это и выливается в близорукость, дистрофию сетчатки, глаукому. Значит, скорость передачи импульсов надо поддерживать. А как?

Техникам NASA удалось создать искусственную сетчатку-передатчик, управляемую микрокомпьютером. Но совершенный "электронный глаз" не каждому по карману, не говоря про риск сложнейшей операции. Да и неразумно было бы отказываться от попытки сохранить и восстановить есте-

ственное зрение, пока есть такой шанс.

По этому пути и пошли специалисты из Швейцарии. Результатом их разработок стал мощный препарат нового поколения для улучшения зрения - капли ВИЗУАЛОН. Их главное отличие от предшественников - комплексное воздействие на все жизненно важные элементы глаза: сетчатку, хрусталик, глазные мышцы, зрительный нерв и зрительный центр мозга.

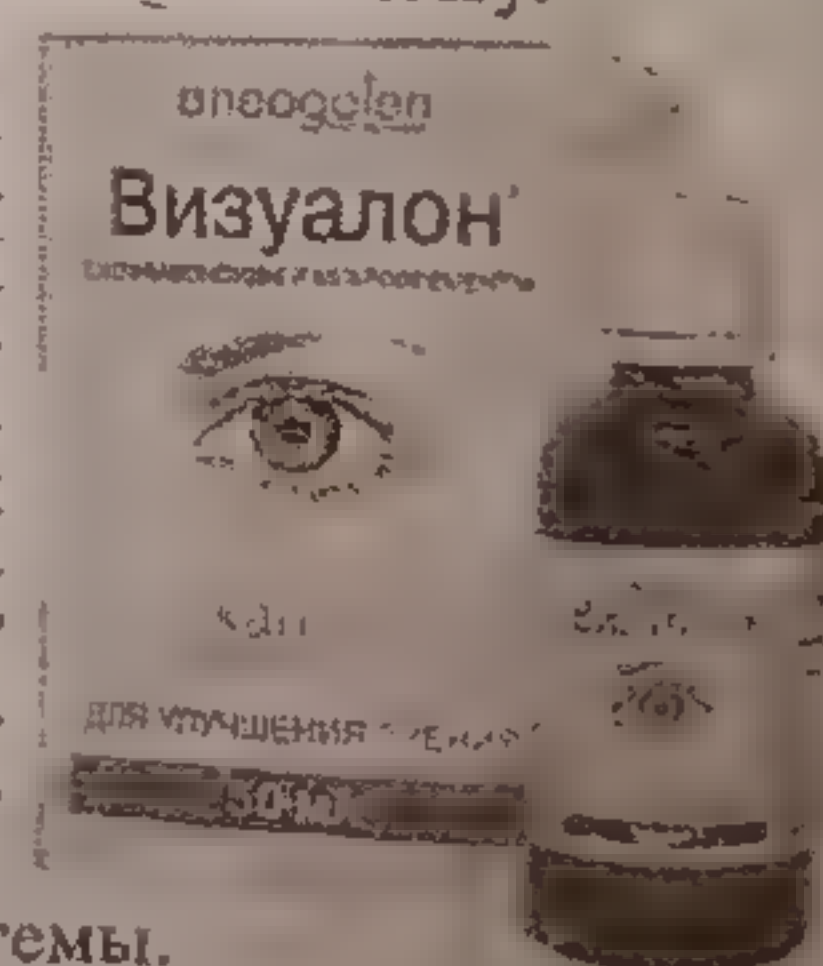
Концентрированный экстракт черники (25%) усиливает чувствительность сетчатки, стимулирует рост "быстрых" клеток и ускоряет передачу импульсов по зрительному нерву. Гинкго билоба активизирует микроциркуляцию в тканях глаза и в зрительном центре мозга, защищает хрусталик от УФ-излучения. Экстракт люцерны укрепляет глазные мышцы. Таурин выполняет роль фото-

элемента - он регулирует интенсивность прохождения сигналов от глаза к мозгу.

Усиленная формула природных компонентов капель ВИЗУАЛОН эффективно поддерживает зрение при повышенных нагрузках и синдроме "усталости" глаз, снижает напряжение, предупреждает старение зрительной системы.

Благодаря жидкой форме капли ВИЗУАЛОН усваиваются за считанные минуты.

ВИЗУАЛОН - эксперт в области зрения!



На правах рекламы



## ПРИРОДА ГОТОВА ПОЖЕРТВОВАТЬ МУЖЧИНАМИ

МОЖНО ЛИ было такое предста-  
вить каких-нибудь лет тридцать на-  
зад?! Женщины бьются с мужчи-  
нами на ринге! Они всё активнее уча-  
ствуют в тех видах спорта, которые  
традиционно считались мужскими,  
- футболе, хоккее, некоторых видах  
борьбы.

ЖЕНЩИНЫ становятся всё му-  
жественнее, а мужчины - всё женст-  
веннее. Что это, прямой путь к мат-  
риархату, новый виток эволюции? И  
не пора ли защищать сильный пол от  
слабого?

“ДА НЕ НАДО защищать муж-  
чин! И никакой это не сильный пол, а,  
наоборот, слабый, - уверен ведущий  
научный сотрудник Института проб-  
лем экологии и эволюции РАН  
им. А. Н. Северцова Виген ГЕОДА-  
КЯН, автор эволюционной теории по-  
ла. - Дело в том, что мужской пол -  
экспериментальный, а женский - кон-  
сервативный, то есть основной, чья  
миссия - сохранять генетическую ин-  
формацию. Мужчины - это подопыт-  
ные кролики природы, на них прове-  
ряются новые гены, опробуются но-  
вые признаки вида. Лишь после этого  
гены передаются женскому полу. А  
так как изменения могут быть не  
только полезными, но и вредными,  
природа готова пожертвовать каким-  
то количеством мужчин. И даже счи-  
тает это необходимым для сохранения  
вида! А то, не дай бог, какая-нибудь  
мутация приведёт к его вымиранию.  
По той же причине девочки опережа-  
ют мальчиков в развитии, у них рань-  
ше наступает половая зрелость. А  
мужчины чаще подвержены таким не-  
дугам, как СПИД, рак, шизофрения.  
Среди них больше как гениев, так и  
слабоумных”.

Тем не менее учёный считает, что  
с точки зрения эволюции женский  
спорт смысла не имеет. А что касает-  
ся войны полов, то её давно пора пре-  
кращать. Задача-то у нас одна - не  
дать умереть виду “гомо сапиенс”!

# Кто же из нас «слабый пол»?

## Женщинам подавай уже бои без правил!

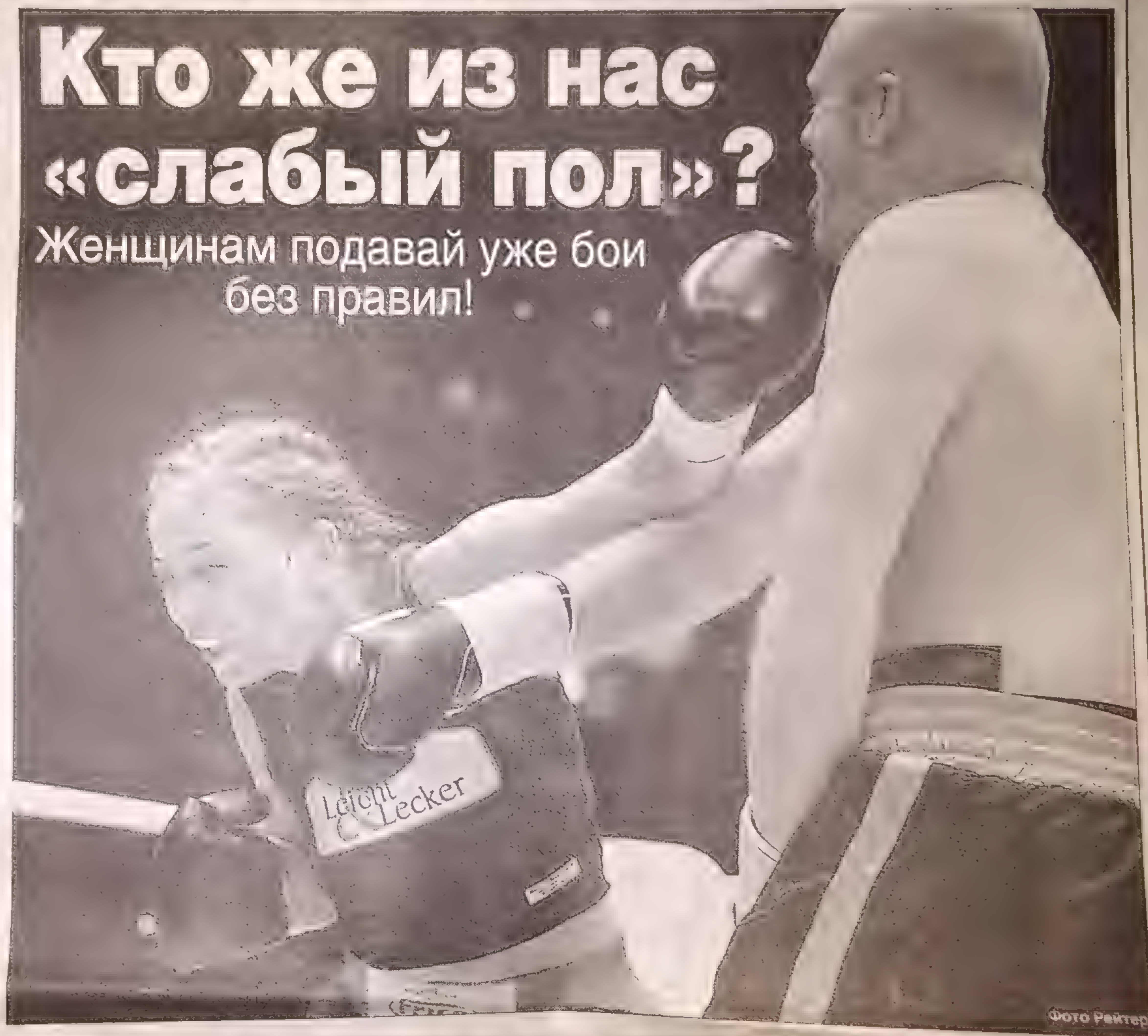


Фото Рейтер

### ВОСПИТЫВАЕМ ЧЕМПИОНОВ

- Учитесь соревноваться



кращать. Задача-то у нас одна - не дать умереть виду "гомо сапиенс"!

## ВОСПИТЫВАЕМ ЧЕМПИОНОВ

# «Счастливым рейсом» в Пермь



Дмитрий Медведев (в центре) и члены жюри поддерживали участников «Счастливого рейса» аплодисментами.

**В РОССИИ нет места, где бы дети не хотели заниматься спортом. Но за последние десятилетия одни регионы практически лишились спортивной инфраструктуры, в других она просто не развивалась. А ведь спорт - гарантия нравственного и физического здоровья подрастающего поколения.**

### Лучшие люди страны

МОЖНО, конечно, развести руками и задать извечный и надоевший вопрос: «Что делать?» А можно превратить в жизнь масштабную социальную программу, как это делает «Газпром». И тогда в городах и небольших российских посёлках появятся спортивные комплексы,

бассейны, дворовые хоккейные и футбольные коробки. Программа «Газпром» - детям» охватывает развитие детского и молодёжного спорта, строительство спортивных сооружений, развитие детского и юношеского творчества. На реализацию программы в 65 регионах России в 2007-2008 годах выделено около 5,3 млрд. руб., в ней задействованы 35 дочерних обществ и организаций компании, все региональные «газовщики», входящие в структуру «Межрегионгаз».

За сухими цифрами - жизнь и здоровье наших детей, их счастливые глаза, когда они становятся участниками настоящего спортивного праздника. А этот праздник приходит к ним вместе с программой «Счастливый рейс» - популярной спортивной передачей для старших школьни-

ков, выходящей на канале НТВ по воскресеньям (её ведёт известный телеведущий и музыкант Николай Фоменко). В ней принимают участие 15-17-летние ребята из разных регионов России.

В этот раз отборочный тур проходил в Перми. Чтобы помериться ловкостью, силой и смекалкой, в спортивном комплексе «Прикамье» собрались четыре команды: «Синтон» (г. Чайковский), «Максимум» (г. Чайковский), «Атлет» (г. Пермь), «Спортлайф» (с. Кондратово). Болельщиков и гостей приветствовали весёлыми спортивными речовками. «Мы - это лучшие люди страны» прозвучало в одной из них. Разве с этим поспоришь?

### Равнодушен к спорту - равнодушен к себе

КОНКУРС капитанов. Болельщики так переживают, что в зале стихает ребячий гомон и слышно, как лопаются надувные шары... Ещё несколько этапов соревнований. И в завершение - проверка эрудиции и смекалки. Члены команд выбирают листочки с заковыристыми вопросами по истории края, спорта, культуры, и только

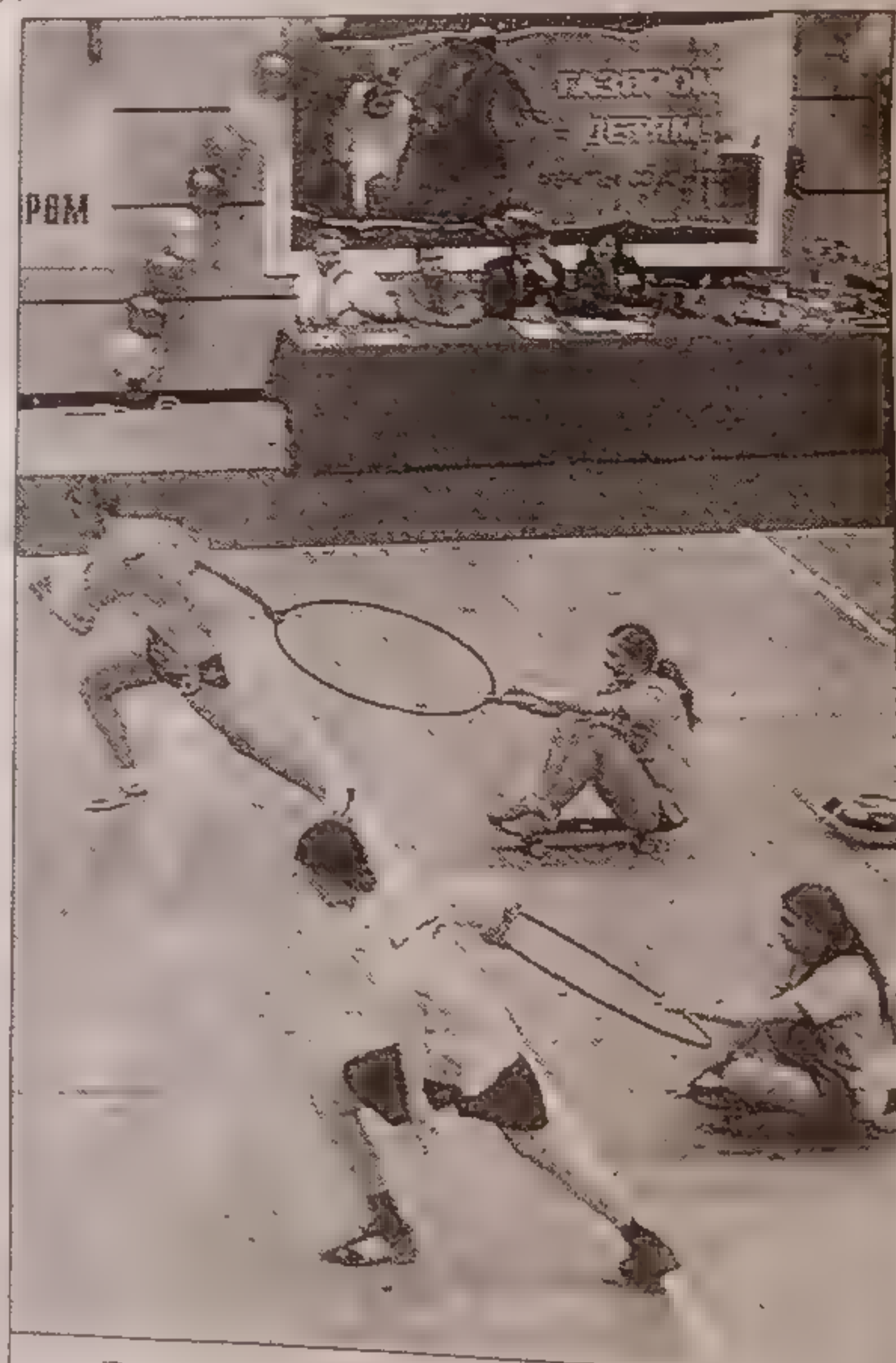
после этого строгое и объективное жюри подводит окончательный итог. Ребятам хорошо известно, что лидеры телевизионных спортивных баталлий в программе «Счастливый рейс» получают прекрасные подарки - путешествия по лучшим городам России. А победители финальной игры - целый спорткомплекс в своём родном городе и поездку на зимние Олимпийские игры в Пекин.

Под гром аплодисментов победителем стал фаворит соревнований - команда «Синтон». Спортивные кубки капитаны принимают из рук Дмитрия Медведева, первого вице-премьера Правительства России, председателя совета директоров «Газпрома».

Дмитрий Анатольевич лично курирует реализацию программы «Газпром» - детям» и поэтому давно стал не только почётным, но и любимым гостем этих замечательных спортивных детских праздников.

- Учитесь соревноваться, учитесь честной борьбе, учитесь дружить и по-настоящему поддерживать друг друга, - пожелал Дмитрий Медведев. - Это очень важные человеческие качества, необходимые в жизни. Человек, равнодушный к спорту, - это человек, равнодушный к себе. Поэтому соревнуйтесь и побеждайте! Успехов!

Елена СЕМЁНОВА



За право участвовать в финальных состязаниях «Счастливого рейса» шла тяжёлая борьба.

WWW.AIF.RU

«Аргументы и факты» № 21, 2007 г.



НА 30% ВЫРОСЛО ЧИСЛО «ВНУТРЕННИХ» ТУРИСТОВ

# Отпуск по-русски: на байдарке и с пулемётом

Что

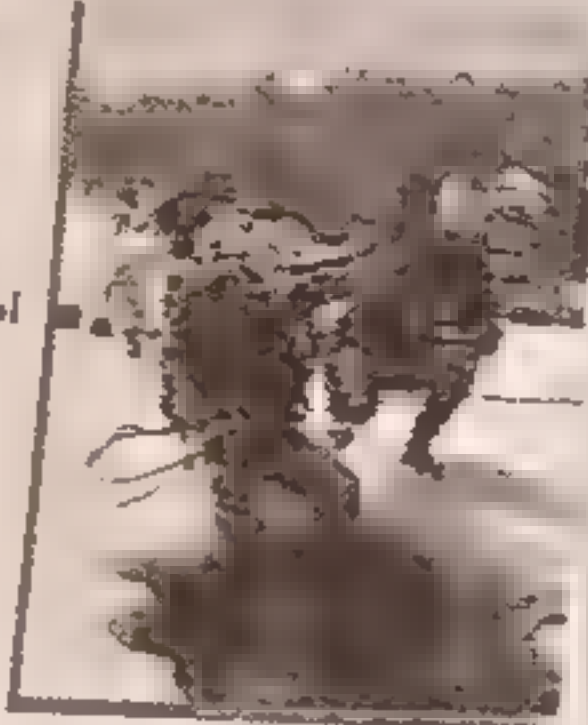
**Айс-дайвинг**  
(подледное погружение в воду с аквалангом)

Где

Акватория Баренцева моря

Как

Предоставляющие данный вид туров фирмы больше ориентированы на иностранцев, но могут принять в группу и россиянина. Ищите на англоязычных интернет-ресурсах



40-50 тыс. руб.

Что

**Джип-туры** (поездки по бездорожью на полноприводных авто, как правило, "УАЗе" или "Ниве")

Карелия, Алтай, Байкал, Камчатка, Краснодарский край



Обязателен предварительный заказ тура, кото

рый может быть выполнен только специализирующейся фирмой.

30-40 тыс. руб.

**ОТДЫХАЮЩИЕ**, "накушавшись" Хургадами и Антальями, возвращаются в родные пенаты. За последние три года количество россиян, предпочитающих внутренний туризм, выросло на 30%. Причём большинство из них выбирают активный отдых. Ну и правильно! Мы настоящие дети своих родителей. 70% граждан СССР предпочитали пеший, конный, байдарочный, горный и иной туризм всяким пляжам и грязевым ваннам (осознанно или по причине хронического дефицита путёвок в пансионаты - другой вопрос). Только теперь нам по нутру всё самое-самое, такое, чего ещё практически никто не видел и не испытывал. Вот несколько оригинальных идей, подсказанных турфирмами.



Что

**Военный туризм**

Где

Подмосковье

Как

Самостоятельно договориться с командованием той или иной части невозможно. Милитари-туризм - фактически полулегальный вид коммерции, но в Интернете его предлагают чрезвычайно широко



Сколько стоит

• Стрельбы на военных полигонах (за серию выстрелов) - от 2,7 тыс. руб. (за пулемёт "Максим") до 6,7 тыс. руб. (за пистолет-пулемёт Шпагина)

• Проживание в воинской части (за сутки) - 3 тыс. руб.

• Полёты на боевых самолётах (за 30 минут) - от 60 тыс. руб. (Л-39) до 300 тыс. руб. (МиГ-23 и Су-30)

• Катание на военной технике (за поездку) - от 18 тыс. руб. (на БТР) до 30 тыс. руб. (на Т-34)

• Имитация космического полёта - от 60 тыс. руб. (специальная лаборатория на базе самолёта Ил-76 МДК) до 180 тыс. руб. (гидролаборатория для подготовки настоящих космонавтов)

\*Примерная цена недельного тура без учёта дороги

Что

**Seal-watcher**

(наблюдатель за тюленями)



Что

**Дайвинг**

(подводное плавание)



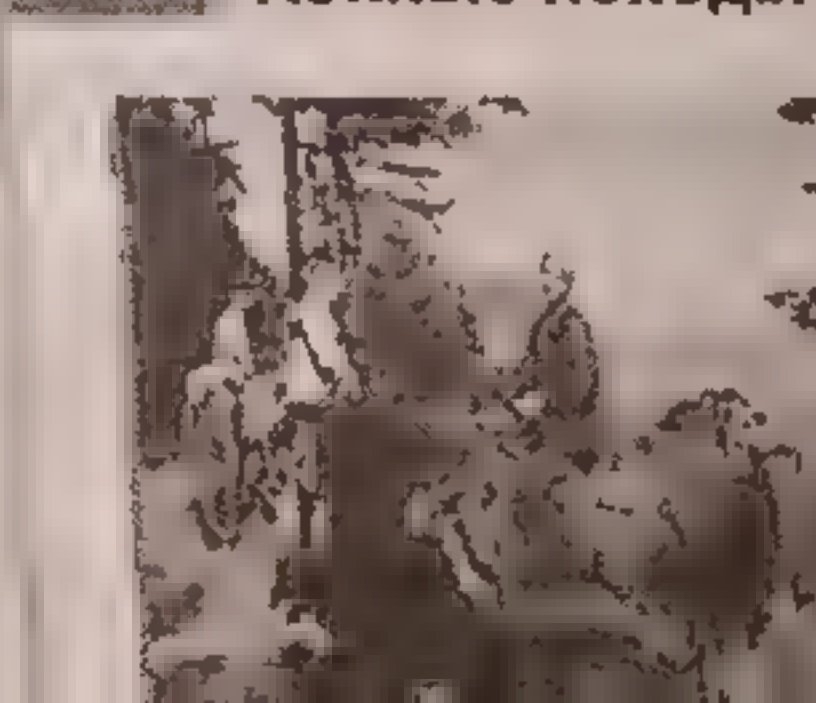
Что

**Горный туризм**



Что

**Конные походы**



Что

**Экотуризм**

(приобщение к нетронутой природе)



**Рафтинг** (спуск по горным рекам на плотах или байдарках)





30-40 тыс. руб.

**Рафтинг** (спуск по горным рекам на плотах или байдарках)



**где** Реки Шуя и Суна (Карелия), Обь, Чуя и Катунь (Алтай), Мзымта и Белая (Кавказ), Чусовая (Урал)

**как** Самостоятельный вариант для новичков невозможен, необходимы дорогостоящее снаряжение и инструкторы. Представительства рафтинг-турфирм есть практически в каждом городе

**сколько стоит** 7-10 тыс. руб.

**Seal-watcher** (наблюдатель за тюленями)



**где** Акватория Белого моря

**как** Можно поехать самостоятельно в район Нильмогубы, но лучше договориться заранее, найдя в Интернете координаты местного центра активного отдыха

**сколько стоит** от 20 тыс. руб.

**Дайвинг** (подводное плавание)

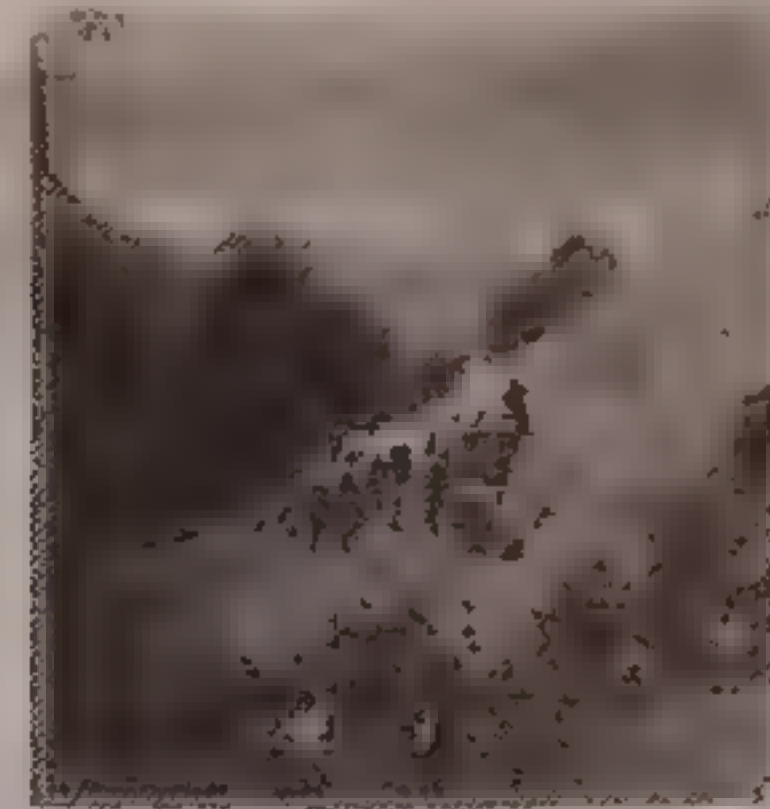


**где** Черноморское побережье России. Центром российского дайвинга считается Туапсе.

**как** Но можно заказать погружения в дайвинг-клубах своего города (они обычно работают на базе крупных бассейнов)

**сколько стоит** 12-20 тыс. руб.

**Горный туризм**



**где** Хибины, Саяны, горы Краснодарского края

**как** Присоединиться к тургруппам (их организуют турклубы практически всех городов России). Если имеете элементарные знания о походной жизни, палатки, рюкзаки и спальники, можно попробовать собрать тургруппу самостоятельно

**сколько стоит** 5-7 тыс. руб.

**Конные походы**



**где** Горный Алтай, Домбай

**как** Заказать тур заранее в специализирующейся на данном виде отдыха турфирме. Их рекламу легко найти в прессе или Интернете

**сколько стоит** 7-5 тыс. руб.

**Экотуризм** (приобщение к нетронутой природе)



**где** Карелия, Байкал, Валдай, Амурская область

**как** Получить разрешение у администрации национального парка или присоединиться к организованной группе

**сколько стоит** 3-4 тыс. руб.

Материалы подготовили: Ирина ПАВЛОВА, Юлия ТУТИНА, Виктория ХЕСИНА

## ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМ

# Финансовая поддержка малому бизнесу

**ВТБ 24 - розничный банк Группы ВТБ - предлагает малым предпринимателям специализированную Программу кредитования малого бизнеса.**

На сегодняшний день ВТБ 24 по праву считается одним из лидеров в кредитовании малого бизнеса. Программа кредитования малого бизнеса, предлагаемая банком, является массовой и популярной, недавно объем портфеля кредитов банка предпринимателям превысил 1 миллиард долларов.

Программа включает в себя микрокредиты и кредиты на развитие бизнеса. Поскольку потребности в дополнительном финансировании у предпринимателей разные, то и кредитные продукты создавались с учетом того, чтобы каждый заемщик смог выбрать то, что ему действительно необходимо. Основные требования банка к заемщику - прибыльный бизнес и стабильность на рынке от полугода.

Микрокредиты предполагают небольшие, до 30 тысяч долларов, объемы финансирования, вместе с тем кредитная заявка рассматривается не более трех рабочих дней. Учитывая тот факт, что далеко не всегда у предприятия есть необходимое для банков имущественное обеспечение кредита, ВТБ 24 готов предоставлять микрокредиты без залога.

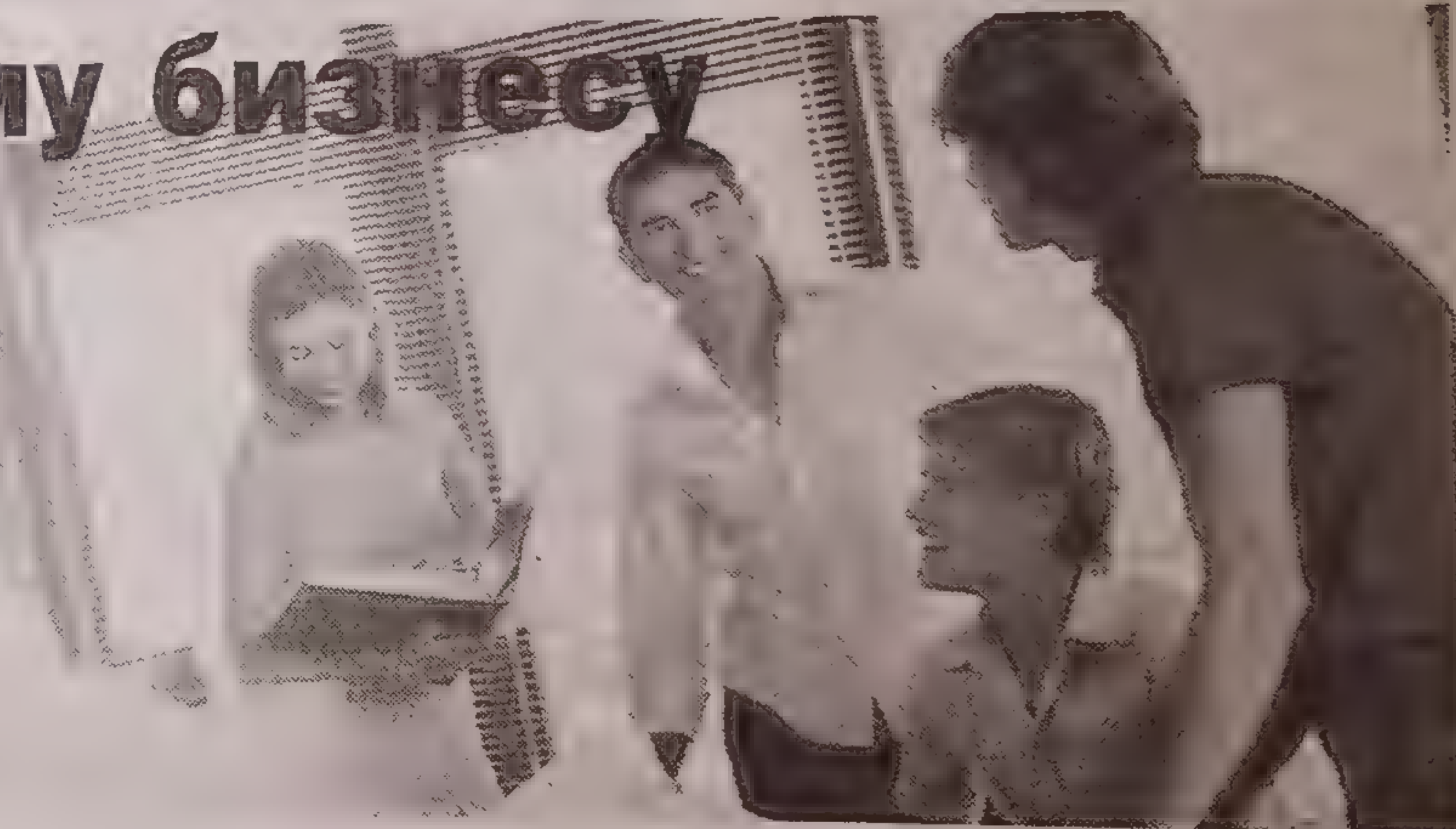
Если необходимо более объемное финансирование, ВТБ 24 предлагает кредиты на развитие бизнеса в размере до 5 миллионов долларов со сроком возврата кредита до 5 лет. При этом также сохраняется гибкий подход к имущественному обеспечению - банк предоставляет кредиты на развитие бизнеса, лишь частично обеспеченные залогом.

ВТБ 24 постоянно совершенствует свои кредитные продукты, стараясь, чтобы их условия были максимально доступными и привлекательными для

клиентов. В частности, недавно банком были снижены процентные ставки по рублевым микрокредитам и ряду кредитов на развитие бизнеса.

Если у малого предприятия недостаточно залогового обеспечения, получить кредит в ВТБ 24 можно под гарантии государства. На сегодняшний день Банком заключены соответствующие соглашения с администрациями 20 регионов России (включая Москву и Московскую область), в соответствии с которыми администрации могут выступить поручителями в размере до 50% от суммы кредита.

Использовать кредитные ресурсы можно практически на любые цели: пополнение оборотных средств, приобретение торгового, производственного или офисного оборудования, ремонт торговых и производственных площадей, приобретение автотранспорта или объектов недвижимости.



Своего рода уникальность программы состоит в том, что банк оценивает реальное состояние бизнеса клиента. Если оно подтверждает кредитоспособность заемщика, клиенту в короткие сроки предоставляется кре-

дит. Более того, эксперты банка не только проконсультируют клиента, но и самостоятельно сформируют всю необходимую для принятия решения финансовую документацию, не требуя от заемщика составления бизнес-плана.

**ВТБ24**

Центр телефонного обслуживания:  
(495) 777-24-24 (в Москве),  
8 800 100-24-24

(звонок из регионов России бесплатный).

ВТБ 24 (ЗАО), Генеральная лицензия Банка России № 1023

На правах рекламы



# В СТРАНЕ НАБИРАЕТ ОБОРОТЫ НАЛОГОВАЯ АМНИСТИЯ

## ВЛАСТЬ

Уже много лет наша семья числится в списке очередников на улучшение жилищных условий, а чиновники хапают квартиры почём зря! Это правда, что им жильё бесплатно положено? А очереди на квартиру, например в администрации президента, есть?

М. Цветков, Санкт-Петербург

## Сколько квартир у чиновников?

ОТВЕЧАЕТ управляющий делами Президента РФ Владимир КОЖИН:

ОЧЕРЕДЬ на жильё у служащих (и администрации президента тоже) есть, и весьма серьёзная - более 5000 человек. В год вводится 100-200 квартир. Причём наше ведомство обеспечивает жильём сотрудников администрации президента, правительства, Счётной палаты, аппарата обеих палат парламента, которые



нуждаются в улучшении жилищных условий.

В очереди на квартиру чиновникам приходится стоять в среднем от 2 до 4 лет. Бесплатная квартира и медицинское обслуживание можно рассчитывать как своего рода компенсацию той относительно невысокой зарплаты, которую на сегодняшний день получают служащие федеральных ведомств. В среднем она составляет порядка 20 тыс. руб.

## ЛЕКАРСТВА

Говорят, Минздравсоцразвития выпустило какие-то новые правила отпуска лекарств по рецептам. Сколько можно? У нас ещё с прошлого года рецепты не отоварены - лекарств в аптеках нет.

К. Бородин, Воронеж

## Что есть - на то и рецепт

ОТВЕЧАЕТ министр здравоохранения и социального развития Михаил ЗУРАБОВ:

ПРОБЛЕМ с лекарствами для льготников в этом году не будет. В силу вступают новые правила, по которым врачи должны будут выписывать рецепты пациентам, исходя из наличия лекарств в аптеках. Это упростит и ускорит обслуживание. Новые правила избавят больного от необходимости искать выписанные ему лекарства. Врач должен постоянно "держать руку на пульсе", связываться с прикрепленной к поликлинике аптекой, знать, какие препараты имеются в наличии, и учитывать всё это, выписывая льготный рецепт.



## ОТДЫХ

В России продолжительность отпуска 28 календарных дней, в США - 12, а в Италии - 42. Интересно, как рассчитывают этот срок и что говорят медики - сколько времени нужно организму, чтобы отдохнуть?

И. Вакuleва, Петрозаводск

## Отпуск короток?

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ отпуска в каждой стране определяется законодательно и никак не связана с медицинскими показаниями, - рассказывает депутат Госдумы, академик РАМН, профессор Сергей КОЛЕСНИКОВ. - Как медик я могу сказать, что россияне отдыхают достаточно".



И на всё - 28 дней!

"Качество отпуска не всегда определяется его продолжительностью, - считает кандидат медицинских наук Ирина МИХЕЕВА, - даже за короткое время можно восстановить силы. Если отдыхаете меньше двух недель, не оставайтесь дома, смените обстановку. Отдыхайте активно, но без излишних нагрузок. Высыпайтесь и побольше времени проводите на свежем воздухе". (Как именно лучше отдохнуть?

## ГОВОРЯТ, ЧТО...

...после того как на "Евровидении-2007" "фабрикант" Дмитрий Колдун под руководством Киркорова занял шестое место, за него развернулась настоящая схватка между Филиппом и Виктором Дробышем, с которым у Колдуна контракт.

Комментирует Виктор ДРОБЫШ: "У Колдуна контракт с Национальной музыкальной корпорацией, в которой я являюсь акционером и генпродюсером. Киркоров везде кричит, что Колдуна бросили после "Фабрики", - это всё ерунда. После окончания телепроекта с июля по ноябрь Колдун был на гастролях, а потом стал готовиться к "Евровидению". И 2 декабря, когда Колдун выиграл белорусский этап "Евровидения", Филипп Бедросович слёзно умолял на коленях руководство Первого канала и меня дать ему вписаться в проект. Мы пошли навстречу. Он сделал достойный номер. Но все разговоры о том, что он потратил на это много своих денег, - неправда. На это есть подтверждающие бумаги".

Комментирует Филипп КИРКОРОВ:

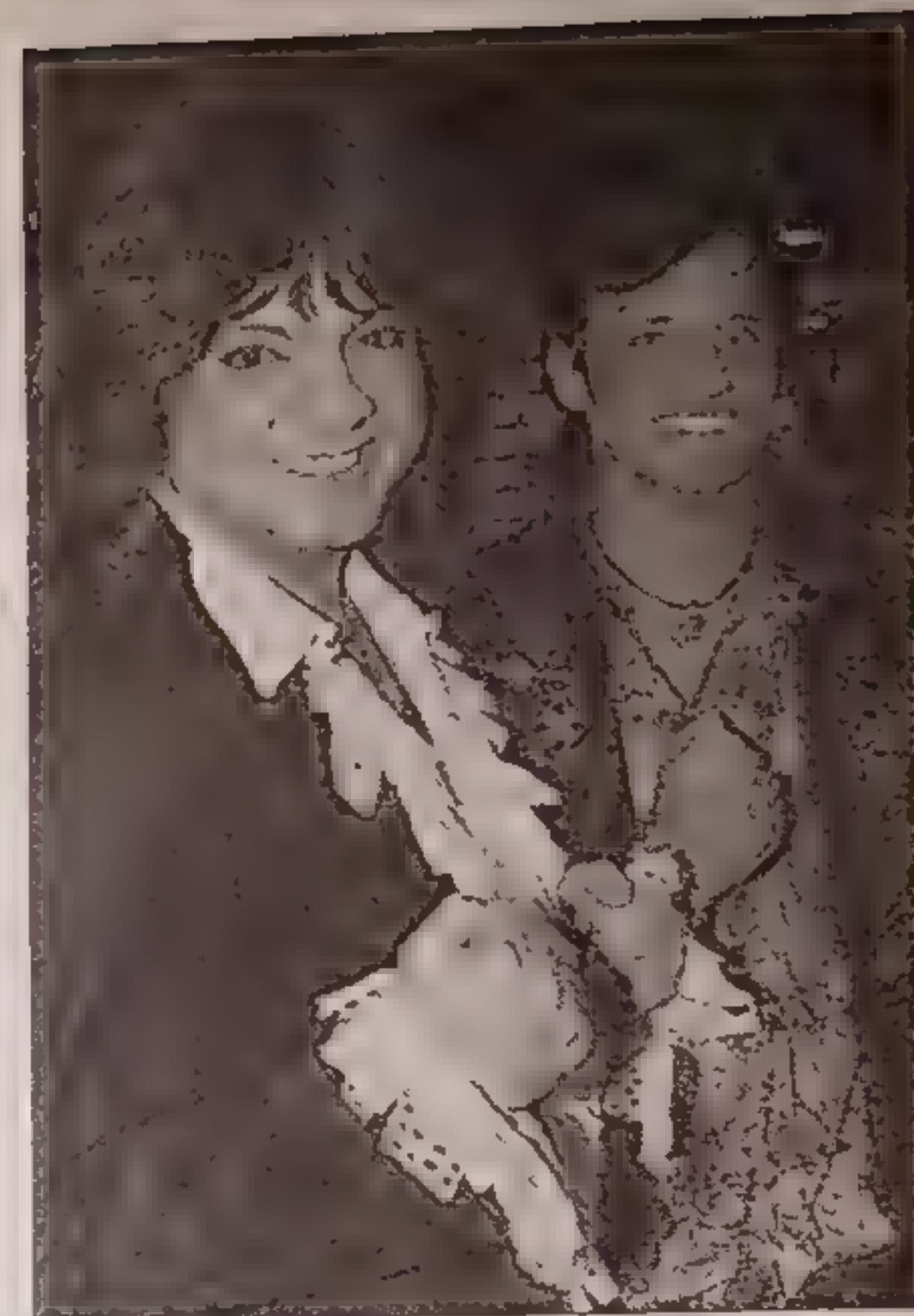
"Все знают, как Колдун готовился к конкурсу и что для этого сделали Киркоров и его команда. И что сделал для Колдуна г-н Дробыш после "Фабрики звёзд" - по сути, ничего. И как Дробыш махал и целовал белорусский флаг в первых рядах на "Евровидении", и где в это время находился Киркоров... Поэтому лишний раз обси...ть или восхвалять Дробыша - ниже моего достоинства. Я композитор и продюсер. А решение о том, с кем будет дальше работать Колдун, принимают не Дробыш и я, а Первый канал".



...20-летняя спортсменка, не игравшая за сборную России, Мария ШАРАПОВА станет "лицом" зимней Олимпиады в Сочи.

- Да, это так, - отвечает менеджер Шараповой с российской стороны Дмитрий ГОРЯЧКИН, - у Маши в Сочи много родственников, друзей, там начиналась её теннисная карьера. Поэтому, когда Мария предложили стать представителем Олимпиады в Сочи, она, не раздумывая, согласилась. Без какого-либо денежного вознаграждения, кстати.

Отмечу, что "лицами" Сочи-2014 являются атлеты не только зимних видов спорта,



Ф. Киркоров: "А Колдун у меня вот где!"



больного от необходимости искать выписанные ему лекарства. Врач должен постоянно "держать руку на пульсе", связываться с прикрепленной к поликлинике аптекой, знать, какие препараты имеются в наличии, и учитывать всё это, выписывая льготный рецепт.

Кроме того, срок действия льготного рецепта увеличен с 14 дней до 1 месяца. На бланке врач должен указывать телефон, по которому работник аптеки в случае отсутствия нужного препарата может связаться с врачом и уточнить, чем его можно заменить.

## ДАЧА

Жизнь складывается так, что на дачу могу приезжать раз в 7-10 дней. Поливальной системы нет, а сейчас установилась такая жара! Сколько огородные культуры могут выдержать без воды?

О. Лохтина, Новосибирск

## Сквозняк, тень и пять литров

ВЕДУЩИЕ специалисты МСХА им. Тимирязева считают так: практически все огородные обитатели, включая тепличные томаты, перцы и баклажаны, уж как-нибудь протянут неделю без ваших забот. Все - кроме огурцов. Перед отъездом в город рекомендуется полить огород: не менее 5 литров на каждое растение. Кроме то-

го, лучше оставить теплицы приоткрытыми и притенить посадки. Кстати, если есть такая возможность, воспользуйтесь плодами современных технологий - влагоудерживающими гелями. Внеся такой гель в почву под растениями, вы обеспечите их влагой на время, значительно превышающее 7-10 дней.



М. Зурабов: "Вот и ещё одну проблемку решили!"

Ирина МИХЕЕВА, - даже за короткое время можно восстановить силы. Если отдыхаете меньше двух недель, не оставайтесь дома, смените обстановку. Отдыхайте активно, но без излишних нагрузок. Высыпайтесь и побольше времени проводите на свежем воздухе". (Как именно лучше отдохнуть? Читайте на с. 28.)

## АНЕКДОТЫ НЕДЕЛИ

Выборы нового Президента России состоятся строго по Конституции, в 2008 году. О наступлении 2008 года будет сообщено дополнительно.

\* \* \*

Комментатор:

- Сборная России по-прежнему уверенно играет в свою игру... Да...

А надо бы, вообще-то, в футбол...

\* \* \*

Отдамся любому, у кого есть горячая вода. Люся.



М. Шарапова: "Ребята! Сочи - это нечто!"

много родственников, друзей, там начиналась её теннисная карьера. Поэтому, когда Марии предложили стать представителем Олимпиады Сочи-2014, она, не раздумывая, согласилась. Без какого-либо денежного вознаграждения, кстати.

Отмечу, что "лицами" Сочи-2014 являются атлеты не только зимних видов спорта: фигурист Евгений Плющенко, лыжник Евгений Дементьев, но и легкоатлетка Елена Исинбаева, пловец Александр Попов, гимнаст Алексей Немов. И нельзя не учитывать того, что Маша сегодня - самая узнаваемая в мире спортсменка.

## САМОЧУВСТВИЕ

Зимой нас пугают гриппом, весной - авитаминозом, летом - кишечными инфекциями, осенью - простудными заболеваниями. А когда же можно расслабиться и не бояться никаких болезней?

Е. Савченко, Таганрог

## Где ты, безболезненный период?

ОТВЕЧАЕТ зав. отделом стандартизации в здравоохранении НИИ общественного здоровья и управления здравоохранением ММА им. И. М. Сеченова профессор Павел ВОРОБЬЁВ:

- КОНЕЦ весны - самое благодатное время с точки зрения эпидемиологической обстановки. Погода устоялась, большинство аллерги-

ческих растений отцвело, организм проснулся после зимней спячки, все жизненные процессы активизировались, обмен веществ ускорился. Поэтому болеющих людей сейчас очень мало.

Похожий период - первая половина осени. Люди за лето отдохнули, набрались сил и витаминов, погода, как правило, стабильна.

ISSN 0204-0476

**АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ** № 21 (1386)

Учредитель, издатель:  
ЗАО «Аргументы и факты».

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия, № 0077-27567

Распространению только в РФ (for sale outside Russia)

Рекомендуемая цена в розницу для подписчиков в Московской области 12 руб.

**Н. ЗЯТЬКОВ** - главный редактор, президент

**Е. ФАКТОРОВИЧ** - зам. главного редактора, ответственный секретарь  
**А. ДОРОФЕЕВ** - главный художник  
**В. СИВКОВА** - руководитель отдела общества  
**В. ЦЕПЛЯЕВ** - руководитель отдела политики  
**В. КОСТИКОВ** - руководитель центра стратегического планирования  
**Т. КУЗНЕЦОВА** - руководитель отдела спецпроектов

Адрес редакции и издателя:  
101000, Москва, ул. Мясницкая, 42.  
Тел. для вопросов - (495) 221-74-20.

Дирекция - (495) 625-61-82 (факс).  
Отдел писем - E-mail: letters@aif.ru.  
Пресс-центр: (495) 625-21-42.

**Ю. ШИГАРЕВА** - руководитель отдела культуры  
**В. ПОЛУПАНОВ** - музыкальный обозреватель  
**Г. ЗОТОВ** - руководитель департамента зарубежных интервью и расследований  
**П. МОЛОТКОВА** - редактор международных приложений  
**И. НИКИФОРОВ** - редактор по работе с региональными приложениями  
**В. НИКИТИНА** - руководитель отдела расследований  
**Е. УЛЬЯНОВА** - главный художник приложений

Ведущий редактор номера **В. ЦЕПЛЯЕВ**

Служба рекламы «АиФ»: (495) 221-56-55, 623-68-32 (факс);  
E-mail: aifcontact@aif.ru; строчная реклама: (495) 221-56-55.  
Публикации, обозначенные рубриками «Мнение», «Цена успеха», «Будьте здоровы», «Событие», «Дословно», «Разговор с профессионалом», печатаются на правах рекламы.  
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

**А. АНАНЬЕВ** - председатель Совета директоров  
**А. СТРАХОВ** - генеральный директор

**К. ВАГИН** - 1-й зам. генерального директора  
**М. МИШУНКИНА** - зам. генерального директора по продажам  
**А. КУЗНЕЦОВ** - директор по рекламе  
**А. КРЫЛОВ** - директор по производству  
**С. ЕРМОЧЕНКОВА** - директор по маркетингу  
**А. ВАВИЛОВ** - директор по распространению  
**И. МОЛОДЦОВ** - зам. генерального директора по региональному развитию

Дирекция регионального развития - т.ф. (495) 621-56-58, e-mail: drr@aif.ru.  
Реклама в электронной версии «АиФ»: (495) 221-56-70  
Распространение за рубежом: (495) 628-77-18.  
Перепечатка из «АиФ» допускается только с письменного разрешения редакции.  
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.



Подписные  
индексы  
50187, 32123,  
40860, 42674.

Тираж 2 860 005 экз.

Номер подписан 22. 05. 2007 г.

Время подписания в печать:  
по графику - 12.00, фактическое - 12.00.  
Отпечатано

Заказ №







# Всё для Вас!

накопительная  
призовая программа

# МегаФон-Бонус

Программа МегаФон-Бонус — это накопительная программа МегаФон, позволяющая получать призы за использование услуг связи: SMS, MMS и другие.

Позвоните по телефону **0510**



БРЕНД ГОДА / БРЕНД 2005  
ГРАН-ПРИ  
Репутация и доверие



**МЕГАФОН**  
Будущее зависит от тебя



Вот уже пять лет в мае, когда расцветает природа, в Доме молодежи вольчане чувствуют своих детей, одаренных в учебе, смелых в спорте, талантливых в танцах и песнях. Событие, когда подводятся итоги конкурса "Лучший класс", наполнено огромным смыслом. Эти мальчишки и девчонки, которым за их упорство и трудолюбие, стремление к знаниям сегодня по достоинству оказаны честь и почет — будущее города Вольска. Несмотря на юность, эти деятели своими достижениями по-настоящему прославляют вольскую землю.

## ДЕТИ НАШЕ БУДУЩЕЕ



# ЛУЧШИЙ КЛАСС

## Детские идеи, воплощенные в социальные проекты

Когда в 2002 году депутат Государственной думы Вячеслав Володин объявил для всех школ области конкурс на лучший ученический класс, в Вольске даже не думали, что обычное соревнование детей за титул быть лучшими в учебе и самыми активными в школьной жизни станет таким популярным, интересным и значимым. Боссе володинский конкурс на "Лучший ученический класс" расширился и в его рамках был объявлен конкурс "Лучший класс" на приз главы района. Конкурс стал дополняться идеями самих ребят, и взрослые их поддержали. Районные власти стали уделять детским социальным проектам не меньше внимания, чем производственным и иным делам.

В прошлом году глава Вольского муниципального района Иван Чепрасов предложил ребятам экологическую направленность конкурса. И ребята это охотно восприняли. В городе и районе были посажены сотни деревьев, организовано большое количество экологических клубов, приведены бы...



# В ВОЛЬСКЕ

ник вольским автомобилистам. А сколько детьми записано воспоминаний о поездках собрано по...

ская школа искусств №5), имена Евгения Батуева (Детская художественная школа), Валерия и Виталия Саткуло-

боту. А вот в номинации "Лидер" стал победителем 7 класс СОШ села Куриловка (классный руководитель Ирина Павловна Серяева). Ребята активно принимали участие в жизни школы и села, проявляя при этом свои лидерские качества. За первые успешные шаги в конкурсе в номинации "Начало" победил 5 класс гимназии под руководством Елены Александровны Прокофьевой.

И вот торжественный момент — объявляется главный победитель володинского конкурса "Лучший класс" 2007 года. Поездку в Москву выиграл 10 класс СОШ №3 (классный руководитель Наталья Александровна Горшенина)!

## Выиграли все!

— Мы очень счастливы! Мы выиграли! Мы победили! Мы едем в Москву! — такие первые эмоции были у ребят из 10 "А" СОШ №3, когда они давали первое в своей жизни интервью. — Конкурс нам помог стать дружными, мы стали дружной командой, помогали друг другу, вместе придумывали свой проект, и у нас все получилось!

— Ребята по-другому стали вос-

ны и великие спортсмены. Вячеслав Викторович Володин — яркий пример того, каким может стать человек, чего может добиться в жизни, если любит свою родную землю и служит людям верой и правдой.

— Удивительно, но за все эти годы у детей не иссякает энергия, фантазия, творчество, изобретательность, — говорит помощник депутата Госдумы В.В. Володина Татьяна Сергеева, — каждый из них обладает огромным потенциалом активности, любознательности, желанием сделать что-то полезное для всех людей. Посмотрите, ни одно образовательное, спортивное или культурное мероприятие в области не проходит без участия вольских школьников. И конкурс на "Лучший ученический класс" становится настоящей гордостью всех жителей Вольска, всех трудовых коллективов муниципального образования.

— Конкурс на "Лучший ученический класс" перерос в настоящее объединение детей и взрослых в добрых делах на благо города и каждого села. — говорит начальник управления образования Вольского района Марина Левина, — наши дети не отказываются ни от каких дел, всегда первые в...



муниципального района Иван Чепрасов предложил ребятам экологическую направленность конкурса. И результат просто ошеломил. В городе и каждом селе были посажены сотни деревьев, появилось огромное количество цветочных клумб, приведены были в порядок скверы и аллеи. На заброшенных пустырях появились детские площадки, футбольные поля, а во дворах детских садов и детских домов — новые песочницы, нестандартное оборудование, разукрашенные в цвета радуги беседки и скамейки.

Более 20 родников в районе были очищены руками школьников, обустроены, установлены лавочки, проложены тропы. Лучшим классом районного конкурса стал класс из села Верхняя Чернавка, ребята выиграли приз — поездку по Золотому кольцу.

В этом году вольские школьники не только соревновались за право стать лучшим володинским классом, но и очень многое сделали в рамках районного конкурса на патриотическую тему. Так, школа №2 начала писать историю железнодорожного депо. И есть огромная уверенность, что это хорошее и нужное дело будет завершено.

Несколько лет назад экспонаты музея школы №6 и весь материал о писателе и гражданине Яковлеве был передан дому-музею имени Яковлева. Но в этом году дети вновь были в поиске уникальных подтверждений о добрых делах своего знаменитого земляка и создали замечательные стенды об этом человеке.

Школьники из поселка Сенная весь год трудились над созданием мемориальной доски, для чего был собран уникальный материал о земляке, герое войны, писателе Солопове. На открытие мемориала собрался весь поселок, детьми и взрослыми был организован настоящий праздник улицы.

По всему району дети стали активными участниками восстановления памятников героям войны и труда. Школьники отреставрировали памят-

ник вольским автомобилистам. А сколько детьми записано воспоминаний о дедах и прадедах, собрано по крупицам фактов из истории земли вольской. Есть абсолютная уверенность в том, что молодое поколение вольчан обязательно и всегда будет помнить свои корни.

И таких добрых дел можно набрать на целую историю конкурса "Лучший ученический класс"! Конечно же, помогали взрослые, родители, но инициаторами и исполнителями своих проектов были дети!

## Таланты, кругом одни таланты...

... В зале шум, смех, любопытные глаза, оживленные разговоры. Многие мальчишки и девчонки сельских и городских школ знают друг друга давно, не раз встречались на спортивных соревнованиях, на туристических слетах, районных олимпиадах. Но сегодня все в ожидании — результаты конкурса держатся в тайне.

И вот торжественный момент. На сцену под громкие аплодисменты поднимаются мальчишки и девчонки — одаренные дети Вольского района.

В этом году 1250 школьников приняли участие в районных предметных олимпиадах, шестьдесят из них защищали часть родного города на областных олимпиадах. По праву представляли Саратовскую губернию на Всероссийских олимпиадах юные вольчане Матрянов Илья (экология), Мельниченко Игорь (география), Андреянова Юлия (литература), Сергеев Иван (история), Гусев Кирилл (биология).

Известны даже за пределами родного города хореографический ансамбль "Волжские капельки" (Дет-

ская школа искусств №5), имени Евгения Батуева (Детская художественная школа), Валерия и Виталия Саткуловых (Детская школа искусств п. Черкасское). Юные хоккеисты из Вольска в шестой раз стали чемпионами во Всероссийских финальных соревнованиях клуба "Золотая шайба". На счету сборной команды девушек из города Вольска немало побед по баскетболу. Призерами первенства области по боксу стали Станислав Зайцев, Валерий Макаренко, Дмитрий Туманов. Немало побед у членов сборной области по лыжным гонкам вольчанок Марии Павлюковой, Светланы Кочетковой, Марии Копшевой. Вошли в сборную команду Приволжского федерального округа по дзюдо и стали призерами соревнований Ишхан Шахян, Сергей Очкин, Али Ильясев...

В номинациях "Наука", "Спорт", "Культура" в этот день были награждены более шестидесяти ребят. Почти пятьсот грамот подготовлено к вручению лучшим ученикам школ района на последней школьной линейке. И о каждом мальчишке или девчонке можно сказать: талант, воля к победе, целеустремленность, пылливость, трудолюбие...

В этом году в Вольском районе в конкурсах "Лучший класс" приняли участие 40 школ в рамках володинского конкурса.

— Победить можно только командой, — так считают ребята из 9 класса СОШ №47 пос. Сенной (классный руководитель Ирина Николаевна Панкова). И они правы, потому что эта команда стала победителем районного конкурса "Лучший класс".

В номинации "Память" лучшим классом стал 5 класс СОШ №5 (классный руководитель Власова Ольга Викторовна), и все ребята были награждены за активную патриотическую ра-

боту! Мы очень счастливы! Мы выиграли! Мы победили! Мы едем в Москву! — такие первые эмоции были у ребят из 10 "А" СОШ №3, когда они давали первое в своей жизни интервью. — Конкурс нам помог стать другими, мы стали дружной командой, помогали друг другу, вместе придумывали свой проект, и у нас все получилось!

Ребята по-другому стали воспринимать окружающий мир, — высказала свое мнение классный руководитель класса-победителя Наталья Горшенина, — стали организованные, научились ставить цель и достигать ее.

Социальный проект этих ребят, по мнению строгого и представительного жюри, стал лучшим. Когда-то при строительстве нового микрорайона (его называют в Вольске "Северный поселок") была возведена стела. Со временем она превратилась в неприглядное сооружение. И ребята из школы №3, что расположена в этом поселке, решили изменить ситуацию. Конечно же, помогли спонсоры, но это был социальный проект учеников из 10 "А" класса. Дети сотворили настоящий оазис. Теперь стела покрашена и украшена флагами Отечества. Территория огорожена бордюрным камнем, разбиты клумбы, посажены елочки. Так что, въезжая в город с северной стороны, каждый путник удивлен красотой и оригинальностью сооружения.

— Те, кто говорит, что у нас нет достойной молодежи, нет будущего у нашей страны, глубоко заблуждаются, — говорит глава Вольского района Иван Чепрасов, — я всех приглашаю в Вольск посмотреть на настоящую золотую молодежь. И скажу без преувеличения, что нигде в области не найти такого серьезного и трепетного отношения к подрастающему поколению, как в нашем городе, нашем районе. Результаты говорят сами за себя. Среди наших детей с каждым годом становится все больше отличников, чемпионов, номинантов творческих конкурсов и олимпиад, спортивных чемпионов. Среди нашей нынешней молодежи, несомненно, уже сейчас есть будущие политики, ученые, знаменитости сце-

становится настоящей гордостью всех жителей Вольска, всех трудовых коллективов муниципального образования.

— Конкурс на "Лучший ученический класс" перерос в настоящее объединение детей и взрослых в добрых делах на благо города и каждого села, — говорит начальник управления образования Вольского района Марина Левина, — наши дети не отказываются ни от каких дел, всегда первые в субботниках, помогают ветеранам, заботятся о малышах. Этот конкурс учит ребят оставлять после себя только добрые дела.

— Конечно же, огромное спасибо за наших детей надо сказать педагогам, — подчеркнул в разговоре Иван Васильевич, — именно они помогли раскрыть детям свои таланты и способности, победы ребят — это и их победы. Среди них учителя Галина Михайловна Машкина, Наталья Вячеславовна Мохонова, Светлана Ивановна Щипанова, Вера Даниловна Макшанова, Ольга Викторовна Захарова... Художественные руководители творческих коллективов Елена Васильевна Минина, Александр Николаевич Перфилов, Галина Павловна Пачурина, руководители тренеры Павел Николаевич Ващилов, Александр Михайлович Андреев, Владимир Борисович Курьев, Радость Игоревна Копшева, Нина Ефимовна Майорова, Анатолий Иванович Очкин... Это лучшие люди вольской земли.

Закончился еще один школьный год в жизни вольских мальчишек и девчонок. Но конкурс на "Лучший класс" продолжается. И мы еще не раз услышим о добрых делах юных вольчан, которые уже сегодня помогают создавать новый облик своего родного края.

— Что будем делать после окончания школы? — переспросили меня ребята из 10 "А" класса при расставании и, не задумываясь, ответили почти хором: — Поедем учиться в вузы, но обязательно вернемся в родной Вольск!

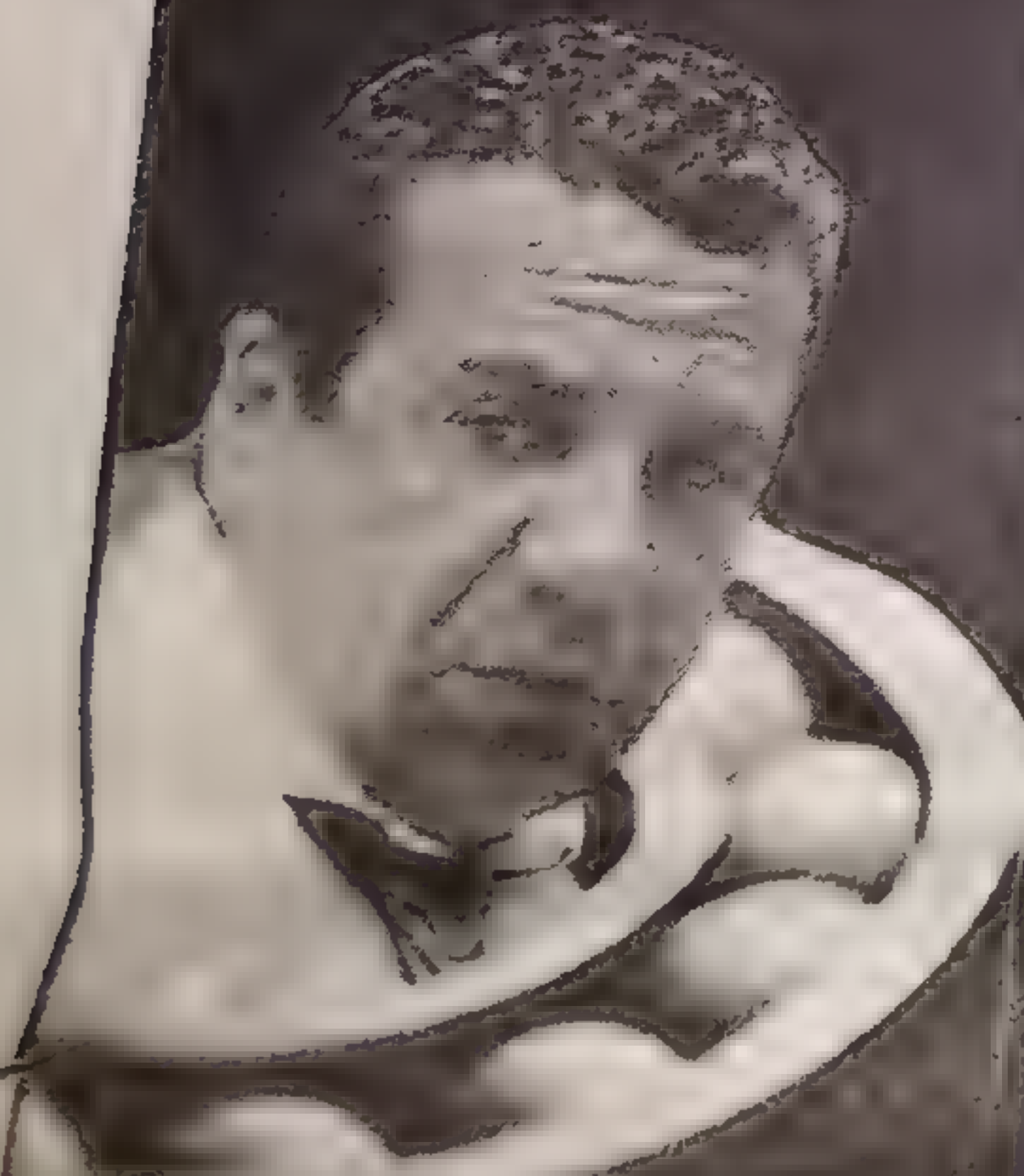
Надежда БАРСУКОВА





САРАТОВ  
НЕДЕЛЯ

Глава города Саратова Олег Грищенко продал работающий завод города — подшипниковый — больше не принадлежит саратовцам. СПЗ окончательно перешел под контроль столичного капитала. Сама по себе эта новость не содержит в себе особенной сенсации — ведь разговоры среди недоброжелателей главы о том, что Грищенко не в состоянии управлять такими сложными организациями ходили уже давно. Так же как и о его планах избавиться от дорогой, но хлопотной обузы. Удивительно другое — Грищенко не торопится объявить об этом в печати. Не значит ли это, что глава города собирается скрыть от горожан цену сделки?

ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВИЧ  
МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ

Всем сегодня известно о существовании такой правовой нормы: «коммерческая тайна». Но она так и называется, потому что действует на коммерсантов. Глава города не должен быть коммерсантом, он — символ, образец для подражания и воплощение надежды горожан на личную обустроенность сегодня и на лучшую жизнь завтра.

Поэтому правовые нормы для главы города — вторичны. А первичны — моральные нормы. Жители не должны подозревать своего любимого руководителя в том, что он занимается на своем посту извлечением личной выгоды, пользуясь доверием людей. Тем более, что уже за глаза хватает одних разговоров относительно приобретения в свое время Олегом Грищенко энергетического посредника — СПГЭС (городские электросети).

И все-таки давайте будем помнить, что честь отдается не человеку, а мундиру, и будем снисходительны к Олегу Васильевичу как к городскому голове. Не будем ерничать, что ГОВ теперь, выкинув из головы все эти ненужные шарики и ролики, сможет спокойно сконцентрироваться на понятном и любимом бизнесе — развитии общепита и молодежного досуга. В конце концов, не нравится человеку быть промышленником, а хочется быть ресторатором — ради бога, наше-то какое дело.

Наш интерес в другом — хотим сохранить веру в человека с большой буквы. Давайте вернемся к моральным нормам. Горожанам важно знать цену сделки, чтобы укрепиться в своей вере в Главу города, как в честного и порядочного человека. Ибо как можно измерить честность гражданина? Только по размерам налогов, которые он платит.

Сколько же выручил Олег Грищенко от продажи акций градообразующего предприятия? Поскольку сам он не рассказывает и информацию от независимых оценщиков нам тоже не предъявили, придется прикинуть «на пальцах». Итак: стратегический объект — раз, уникальные металлоемкие хайтек технологии — два, высокоточное оборудование — три, монопольный ассортимент — четыре, громадные площади в черте города — пять, огром-

ное количество недвижимости — шесть, стоимость нового джипа «Мерседес-Геленваген», на котором за Грищенко ездит охрана — 116 тыс. евро (то есть около 4 млн рублей) — семь. Вряд ли, гиганта отечественного машиностроения продали дешевле, чем за сто «Геленвагенов» для охраны?

Итого получается — 400 миллионов рублей. Ставка подоходного налога равняется 13 процентам. Значит, Олег Васильевич, в случае продажи пакета акций, должен заплатить государству 52 миллиона рублей. Что может позволить себе Российская Федерация на такую сумму? На эти деньги можно построить дом для учителей, отремонтировать более двадцати километров городских дорог или выплатить пенсию тринадцати тысячам пенсионеров. Неплохо. Почет и слава такому замечательному человеку, который помог тринадцати тысячам пенсионеров. Разве такое можно скрывать?

Нет — этим надо гордиться, и напускная скромность тут совершенно неуместна. Возьмем, к примеру, нынешнего пензенского сенатора Андрея Вавилова, бывшего первого зама министра финансов РФ. Когда он продал «Роснефти» подконтрольную «Северную нефть», то заплатил пензенскому УМНС 350 миллионов — и никаких тайн. Пензяки на эти деньги застроили всю область физкультурно-оздоровительными комплексами. А Вавилова хоть и пытались объявить расхитителем собственности в особо крупных размерах, но он как только заплатил налоги, тут же начал спать спокойно.

Скрывать сумму сделки имеет смысл, только если часть ее прошла «серыми» деньгами — тишком от государства и от людей. Тогда, конечно, пенсионерам и учителям придется обломиться. Но что простительно быку — уже не катит для Зевса, то есть для Главы города.

Поэтому будем надеяться, что Олег Васильевич с гордостью доложит горожанам о своем барыше, после чего заплатит все положенные налоги и сборы. А мы с чистой совестью сможем сказать ему: «Спи спокойно, дорогой глава!»

**Ринат КАЛИЧКИН**

**P.S.** Кстати, среди коллег Олега Грищенко по гордому бродит слух, что СПЗ продан за 2 миллиарда рублей.

## ИПАТОВ ХВАЛИЛСЯ ДЕЛАМИ АЯЦКОВА

Два дня в начале недели в областном правительстве заседал Координационный совет по культуре Приволжского федерального округа. Со-национальный совет по культуре Павла Ипатова, не случайно событие, по наблюдению губернатора Павла Ипатова, не случайно совпало с проведением Собиновского фестиваля. Ибо Саратов по праву считается одним из самых культурных городов страны.

Во вступительном слове Ипатов, по старинной саратовской традиции, перечислил все театры и музеи областного центра, напомнил собравшимся, откуда родом популярные актеры — от **Олега Табакова** до **Евгения Миронова**. Здесь глава региона оседлал своего любимого конька-горбунка и решил познакомиться с экономическими успехами губернии.

По мысли Павла Леонидовича, Саратовская область развивается динамично. «Экономика растет каждый год на 10 процентов, а промышленность имеет даже более высокие темпы». Ситуацию в сельском хозяйстве губернатор охарактеризовал как стабильную. Был бы **Несмыслов** — он бы подтвердил.

Рост областного бюджета, по словам Ипатова, позволил губернскому правительству в разы, а кое-где и в десятки раз увеличить финансирование социальной сферы. За два года средняя зарплата выросла на 70 процентов.

— И мы только что приняли решение при поддержке партии «Единая Россия» увеличить заработную плату бюджетникам на тысячу рублей с 1 сентября! — сказал Ипатов. Участники зааплодировали. Восторг был всеобщим.

Нашлось в докладе Ипатова место и тотальному контролю за артериальным давлением, и удвоению ввода квадратных метров жилья. Саратовская область — середнячок, но по приходящимся метрам на человека мы первые в ПФО. А какой у нас цирк! А какой музей боевой славы на Соколовой горе! Вот на 9 мая еще один танк привезли! (Наверное, трудно не прихвастнуть, выступая с трибуны. А за неимением сделанного самим приходится хвалиться достижениями своего предшественника.)

— Сегодня жизнь улучшается, ра-



стут зарплаты, и у будущего хорошие перспективы, — Ипатов излучал оптимизм. — И наша с вами задача — дать людям возможность приобщиться к тому, к чему у них появляется сегодня тяга.

Губернатор завершил свою речь монументальными словами о том, что пришло время реально финансировать культуру. Убеждены: когда будет верстаться бюджет на три ближайших года, мы вспомним об этом обещании не раз.

Новый главный федеральный инспектор по Саратовской области **Павел Гришин** на трибуну с приветственным словом не пошел. Выступал с места.

— У меня есть поручение от полпреда президента в ПФО **Коновалова** не занимать ваше драгоценное время общими словами, — сказал Павел Николаевич. Его выступление оказалось в 34 раза короче речи губернатора. Причем Павел Леонидович первым похлопал за это ГФИ. Сообразил, стало быть, что камень в его огород...

**Павел ВЕДЕНЕВ**

САРАТОВСКУЮ ИПОТЕКУ

ПРОСТИТУТКУ НАГРАДИЛИ «ЖУКОВЫМ»

Вчера на Большой Садовой в Са- награды она получила за свои соде-



ассортимент — три, монопольный  
площади в черте города — пять, огром-

Р.С. Кстати, среди коллег Олега Грищенко по горлуме бродит слух, что СПЗ продан за 2 миллиарда рублей.

прихвастнуть, выступая с трибуны. А за неимением сделанного самим приходится хвалиться достижениями своего предшественника.)  
Сегодня жизнь улучшается, ра-

Павел Леонидович первым похвалился за это ГФИ. Сообразил, стало быть, что камень в его огород.  
Павел ВЕДЕНЕЕВ

САРАТОВ

23-38-41

События

## УПАЛА ВЕТКА: ИЩУТ ВИНОВНЫХ...

15 мая около часа дня во дворе детского сада № 132 Ленинского района произошел несчастный случай. Из-за внезапного и сильного порыва ветра отломилась верхняя ветка у тополя, упав на трехлетнего мальчика. Ян вместе с другими ребятами и воспитательницей гулял во дворе.

Вызванная бригада «скорой помощи» увезла мальчика в 3-ю клиническую больницу. Диагноз: линейный перелом теменной области головы, ушиб головного мозга. Об этом сообщила редакции старший помощник прокурора Ленинского района Людмила Григорий. Прокуратура установила, что никто из детского сада не обращался этой весной в МУП «Садово-парковое» с просьбой проверить, так сказать, надежность окружающей среды, ее безопасность. Как сообщила Григорий, прокуратура возбудила уголовное дело по ч. 2 ст. 293 УК РФ за халатность.

Однако все-таки подчеркнем — речь пока идет только о возбуждении уголов-

ного дела. И пока никто не может сказать, будет ли кто-нибудь признан виновным. Произошло ЧП — и, разумеется, назначена проверка.

Когда редакция созвонилась с заведующей детсада Ниной Казаковой, то от нее узнали, что мальчика перевели из реанимационной палаты в обычную. Будем надеяться на полное его выздоровление.

Как рассказала Казакова («детсадовский» стаж у нее, между прочим, 33 года), два года назад на деньги родителей (!!!), а именно около 10 тыс. руб., она провела очистку, рубку и обрезку деревьев. Нанимала семь самосвалов. Ни одного сухого дерева или сухой ветки теперь нет. Нынешний «виновник» ЧП — тополь — стоял в момент несчастного случая зеленый. Никто не мог предположить, что у него ветка (тоже зеленая) обломится от ветра. А ведь чтобы спилить дерево, нужно просить разрешение. Оформлять акт. И это тоже деньги.

## ДЕПУТАТЫ ПОДСТАВИЛИ ГРУДЬ ГРУДНИЧКАМ

Детская молочная кухня, о закрытии которой размечтались медицинские чиновники, но за которую заступился прокурор области Евгений Григорьев, остается младенцам. Так решили депутаты Саратова, обсудив письмо прокуратуры области на последнем заседании комиссии по местному самоуправлению.

Как известно, в Саратове осталась одна молочная кухня, которая обслуживала своим целительным напитком не только отдельно взятых грудничков, но и детские больницы и поликлиники города.

Защитительные чиновники утверждают, что содержать молочную кухню на бюджетные деньги — пустая трата. Председатель комитета здра-

воохранения Андрей Федотов считает, что бутылочки с кефиром неконкурентоспособны перед молочными смесями. Последние пользуются большим спросом. Председатель комиссии Петр Глыбочко привел свои доводы, но в пользу сохранения молочной кухни: в 3-й клинической больнице есть своя молочная кухня, которая кормит, можно сказать, грудью малышей — пациентов детского отделения. Благодаря чему случаи аллергических заболеваний, дисбактериоза среди младенцев значительно снизились. Вывод Глыбочко можно свести к формуле: смеси — это бизнес и прибыль, а продукция молочных кухонь — залог здоровья. Депутаты согласились.

## САРАТОВСКУЮ ИПОТЕКУ «ЩЕЛКНУЛИ ПО НОСУ»

Саратовское управление антимонопольной службы России выявило на рынке ипотечного кредитования согласованные действия, ограничивающие конкуренцию. Об этом в минувший вторник сообщили некоторые информационные агентства.

Оказывается, еще на прошлой неделе Саратовское УФАС признало, что очень многие организации и предприятия, работающие на этом сегменте рынка, нарушали ст. 11 ФЗ «О защите конкуренции», поэтому в их адрес поступило предписание устранить допущенные нарушения. В списке этих организаций ОАО «Ипотечная корпорация Саратовской области», ЗАО АКБ «Волжский инвестиционный банк», ОАО «Военно-страховая компания», ОАО «Российское страховое народное общество «РОСНО», ЗАО «Страховая группа «Уралсиб», ЗАО «Страховая группа «Спасские ворота», ООО «Росгосстрах-Поволжье».

Как сообщается, основанием для возбуждения дела послужило соглашение о сотрудничестве и регулировании взаимоотношений сторон в сфере долгосрочного ипотечного жилищного кредитования на территории Саратовской области.

Один из пунктов данного документа предусматривал, что его участники осуществляют свою деятельность по страхованию заемщиков в страховых компаниях, аккредитованных ОАО «Агентство по ипотечному жилищному страхованию». НП «Гильдия страховщиков» Саратовской области считает, что любая аккредитация страховых компаний выступает искусственным барьером для страховщиков. А выдвинутые в данном случае обязательные требования к страховым организациям не являются исключением. Они либо заведомо не допускают региональных страховщиков (наличие разветвленной филиальной сети), либо являются предметом торга (устойчивое финансовое положение).

Указанные действия создают препятствия доступу на страховой рынок другим страховым организациям.

Весьма симптоматично, что это случилось сразу же после того, как губернатор Саратовской области Павел Ипатов сообщил о том, что в губернии на сегодняшний день сложились самые низкие цены на жилье среди других регионов Приволжского федерального округа. Кстати, в минувшем году более трех тысяч саратовских семей улучшили свои жилищные условия благодаря ипотеке. Но после сообщения о нарушениях антимонопольного законодательства есть о чем задуматься нашим чиновникам. Да и рядовым гражданам тоже.

## ПРОСТИТУТКУ НАГРАДИЛИ «ЖУКОВЫМ»

Вчера на Большой Садовой в Саратове, у сауны «Серебряный источник» была задержана 27-летняя проститутка. При ее досмотре сотрудники милиции обнаружили государственные награды — медали «50 лет Победы в Великой Отечественной войне» и «Георгий Константинович Жуков». Женщина объяснила, что эти

награды она получила за свои сексуальные услуги.

По сообщению пресс-службы областного ГУВД, возбуждено уголовное дело по статье 324 УК РФ за приобретение и сбыт государственных документов и наград. За такое преступление предусмотрено наказание — штраф до 80 тыс. рублей.

## НЕФТЬ ДА НЕФТЬ В СТЕПНОМ...

17 мая сотрудники областного УБЭПа совместно с энгельсскими коллегами, получив сообщение от неизвестного лица о том, что некие граждане организовали хранилище нефти и пытаются ее продать, срочно выехали в село Степное. На заброшенной территории машинно-тракторной мастерской они обнаружили подпольный склад. Его охранял один человек, который сбежал.

По сообщению пресс-службы ГУВД области, нефть хранилась в 9 огромных цистернах, стоящих в одном из ангаров. От цистерны велась труба, по ней шла нефть еще в две

цистерны, которые были зарыты в землю. Общая сумма ущерба (цистерны были заполнены до краев — 300 кубов!) три миллиона рублей.

Начато расследование, ищут владельцев этого подпольного хранилища. Предполагается, что его владельцы занимались врезкой в нефтепроводы, так как в другом ангаре обнаружено соответствующее оборудование. Во дворе стояли две автоцистерны, из которых нефть успели перекачать. Как уже говорилось, кроме сбежавшего охранника, на «степном» нефтехранилище не было ни души...

## «ЕДИНАЯ РОССИЯ» ПЫТАЕТСЯ НАЙТИ СРЕДСТВА НА ДОРОГИ

Депутат областной думы Николай Панков вернулся из Пензы, где проходило региональное совещание единороссов по проблемам дорожного строительства. Несмотря на выделение из федерального бюджета в 2007 г. в среднем вдвое больших сумм, чем в 2006 г., все соседи Саратовской области согласились с необходимостью просить у Госдумы дополнительных ассигнований. В Саратовской области на дороги на 2007 г. в федеральном бюджете было выделено в 6 раз меньше денег, чем в 2006 г. Поэтому для нас

проблема крайне актуальна. В последнее время благодаря усилиям Вячеслава Володина удалось пробить выделение 700 млн рублей для Саратова (таких денег дороги города еще не видели), ожидаются деньги для Вольска и Хвалынского, но этого все равно мало. Николай Панков сообщил, что участники совещания были единодушны в обращении к правительству и Госдуме России с просьбой о помощи. Возможно, партии удастся провести через Думу выделение дополнительных средств на дороги для Саратовской области.

## ЛЕТО ПРИШЛО ДОСРОЧНО

Жара, которая уже установилась в дневные часы на улицах Саратова, продлится еще несколько дней. По данным областного центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды, температура в ближайшие дни достигнет отметки +35 градусов. Кроме того, синоптики сообщают, что вплоть до четверга погода не изменится. Именно тогда саратовские метеорологи ожидают осадки. Ночью же будет не намного прохладнее: +17, +19 градусов.

Аналогичный прогноз и от Гидрометцентра РФ для жителей Саратова. В предстоящие среду и четверг днем в областном центре ожидается +34 по Цельсию. Небольшой дождь вероятен 24 мая. В последующие дни жара немного спадет. Так, 25-27 мая в дневные часы — +27, +29, в ночные — +17, +19. При этом в выходные дни ожидается ясная погода.



## Кто кого «оприборит»

На заседании комитета по вопросам промышленной, строительной и коммунальной политики областной думы депутат Леонид Писной жаловался коллегам на инертность мышления руководителей ТСЖ и ЖСК. Речь зашла о проекте закона «Об областной целевой программе «Модернизация и санация общего имущества многоквартирных домов области на 2007-2010 годы». Вопрос обсуждался на восьми рабочих группах. В итоге депутаты проголосовали за рассмотрение законопроекта во втором чтении. Как сказал Писной, «чтобы уже в июне начать процесс «ощечивания» или «оприборивания» многоквартирных жилых домов». То есть установку приборов учета.

Людмила Савочкина выразила мнение о том, что предлагаемая инициатива слишком сложна для

четыре часа. Ну что делать, если нас так воспитали?! Будем разяснять.

Я для своих избирателей брошюры выпускаю, — сказал Синичкин.

Кстати, это входит в обязанности каждого депутата, а не только председателей комитетов, — заметил Писной.

— Да что ты говоришь! Ты там наделаешь не знай чего, а я потом должна за свои деньги объяснять, что ты имел в виду? — возмутилась Савочкина.

— Между прочим, по теплу эти счетчики не дают особого эффекта, — сказал Синичкин. — Поэтому многие уже от них отказываются.

— По горячей воде дают, — добавил зампред облдумы.

— И все-таки люди должны знать, как брать кредиты, кто какие гарантийные письма пишет, — не успокаивалась Савочкина.

— Деньги на информационное партнерство заложены, но опыт показывает, что объяснения по телевидению не эффективны, — ответил ей Писной. — Куда важнее работа непосредственно с руководителями ЖСК.

— Исполнительная власть должна работать! — сказал Синичкин.

— Да ладно... Мы пытались заставить их прекратить безобразия по созданию ТСЖ, — возразил ему Писной. — Не получилось. Отодвинули срок окончания выбора управляющих компаний. Ты думаешь, они зачесались? Они сказали: о, еще целый год впереди! Сейчас они ждут октября, чтоб нам под выборы эти безобразия продолжить. Я согласен с Людмилой Николаевной, что главная проблема в реализации принимаемой программы — это освещение. Если одна треть населения поймет свои права и получит помощь от государства, а две трети не поймет, то потом они обязательно скажут: опять коррупция! Всем поставили счетчики, а нам не поставили!

Здесь Савочкина сказала, что в принципе ничего сложного в предлагаемой схеме нет. На установку счетчика ТСЖ берет кредит в банке (допустим, 150 тысяч на три года). Процентные ставки оплачивает областной бюджет. Получает ли областная бюджетная организация право платить 50



## ГВОЗДИ В ТРАНСПОРТНОЙ СХЕМЕ САРАТОВА

На гордумской комиссии по промышленности, заседание которой состоялось в прошлый четверг, главный архитектор областного центра Владимир Вирич рассказывал главе города Олегу Грищенко, куда лучше перенести аэропорт.

Рассматривали комплексную транспортную схему (КТС), работа над которой ведется аж с 1999 года. С 2000 по 2004 годы финансирования не выделялось и процесс был приостановлен. По состоянию на 2007 год для завершения работ по КТС необходимо выполнить раздел «Внешний транспорт», к которому относятся железнодорожный, воздушный и речной транспорт. Правда, на текущий год снова денег не заложили. К тому же совершенно не ясно, как быть с саратовским аэропортом. Куда-то его выносить надо, но куда — непонятно.

— А вы знаете, что рассматривается вариант с Шевыревкой? — спросил

буровки. Но здесь мы можем наступить на те же грабли, на которые наступили в 1928 году, когда расположили аэропорт на Соколовой горе. Ибо нельзя размещать подобные сооружения на пути развития города.

— Через 20-30 лет мы придем к той же ситуации — аэропорт окажется в центре города, — продолжал Вирич.

Кроме этого существуют санитарные нормы, по которым аэропорты гражданской авиации должны располагаться не менее чем на 30-километровой территории от застроенных территорий. Новые нормы согласованы с министерством обороны.

— По сути, сегодня мы должны согласовывать со штабом авиации Приволжского военного округа любой объект, хоть телеграфный столб, хоть будку телефонную, — говорил удивленным членам комиссии Вирич. — Даже забытые в стену гвозди!

В общем, если говорить о строительстве нового аэропорта, то площади следует рассматривать только на удалении 40-50 километров от Саратова. Вроде в Петровском районе ландшафт удовлетворителен.

— Я только вопрос хотел задать, а Владимир Григорьевич все секреты рассказал! — улыбался Грищенко. — Рассказал, что рассматривается вариант с Шевыревкой? — спросил

## Победитель получает все?

Журналисты окружили депутата облдумы Ольгу Алимову в надежде услышать ее версию того, почему единороссы сорвали очередное заседание комитета по госстроительству. Разговор, естественно, зашел о выборах. Пора определяться с количеством депутатов облдумы нового созыва, а «медведи» меж собой все никак не договорятся.



— Мы-то думали, что в мае утвердим численность депутатов, — говорила Ольга Николаевна. — В июне избирком приступит к нарезке округов. Ведь в середине лета нужно уже бо-



многоквартирных жилых домов». То есть установку приборов учета.

**Людмила Савочкина** выразила мнение о том, что предлагаемая программа слишком сложна для восприятия.

— Я бы, например, не поняла, как ею пользоваться, — сказала Савочкина. — Ведь с жителями никто не разговаривал. Никто им не объяснял, что можно брать кредит в банке в размере 130-150 тысяч рублей на три года.

**Писной** согласился с упреком. Но заявил, что определенная работа все-таки ведется. И курсы, и личные беседы идут постоянно. **Василий Синичкин** не без гордости заметил, что собирает в своем округе председателей ЖСК не реже чем раз в полгода.

— У меня возле аэропорта семь ЖСК, у которых дикий перерасход по потребляемому теплу, — продолжил Писной. — Но на то, чтобы объяснить семи председателям-пенсионерам, в чем смысл программы, у меня ушло

много времени. И согласен с Людмилой Николаевной, что главная проблема в реализации принимаемой программы — это освещение. Если одна треть населения поймет свои права и получит помощь от государства, а две трети не поймет, то потом они обязательно скажут: опять коррупция! Всем поставили счетчики, а нам не поставили!

Здесь Савочкина сказала, что в принципе ничего сложного в предлагаемой схеме нет. На установку счетчика ТСЖ берет кредит в банке (допустим, 150 тысяч на три года). Процентные ставки оплачивает областной бюджет. Получается, что жильцы должны платить 50 тысяч в год. Деньги делятся на метраж квартир, и выходит приблизительно 4 рубля с квадратного метра в год. Не такие уж большие деньги.

— Людмила, ты слишком оптимистично смотришь на жизнь, — сказал Писной. — Беда в другом. Тот, кто должен людей собрать и объяснить им их права, не заинтересован в чистоте отношений. Ведь чем больше темноты в ЖКХ, тем больше прилипает к рукам тех, кто имеет к нему отношение.

— А вывод какой?  
— Работать, — завершил полемикой пессимист Писной.

Рассматривали комплексную транспортную схему (КТС), работа над которой ведется аж с 1999 года. С 2000 по 2004 годы финансирования не выделялось и процесс был приостановлен. По состоянию на 2007 год для завершения работ по КТС необходимо выделить раздел «Внешний транспорт», к которому относится железнодорожный, воздушный и речной транспорт. Правда, на текущий год снова денег не заложили. К тому же совершенно не ясно, как быть с саратовским аэропортом. Куда-то его выносить надо, но куда — непонятно.

— А вы знаете, что рассматривается вариант с Шейревкой? — спросил Грищенко.

— К сожалению, Олег Васильевич, вы, наверное, не обладаете всей полнотой информации по данному вопросу, — возразил Вирич. — Тут все гораздо сложнее.

Из выступления главного архитектора стало ясно, что саратовский аэропорт был построен с многочисленными отклонениями от здравого смысла. Традиционно гражданские аэропорты располагают на наиболее низких отметках. Наш аэропорт, находящийся на высоте 220 метров над уровнем моря, 100 дней в году простаивает из-за неблагоприятных метеоусловий. Правильная отметка есть в районе Са-

рового расстояний от территории. Новые нормы согласованы с министерством обороны.

— По сути, сегодня мы должны согласовывать со штабом авиации Приволжского военного округа любой объект, хоть телеграфный столб, хоть будку телефонную, — говорил удивленным членам комиссии Вирич. — Даже забитые в стену гвозди!

В общем, если говорить о строительстве нового аэропорта, то площадку следует рассматривать только на удалении 40-50 километров от Саратова. Вроде в Петровском районе ландшафт удовлетворителен.

— Я только вопрос хотел задать, а Владимир Григорьевич все секреты рассказал! — улыбался Грищенко. — Так сколько денег нужно на завершение работ по составлению транспортной схемы?

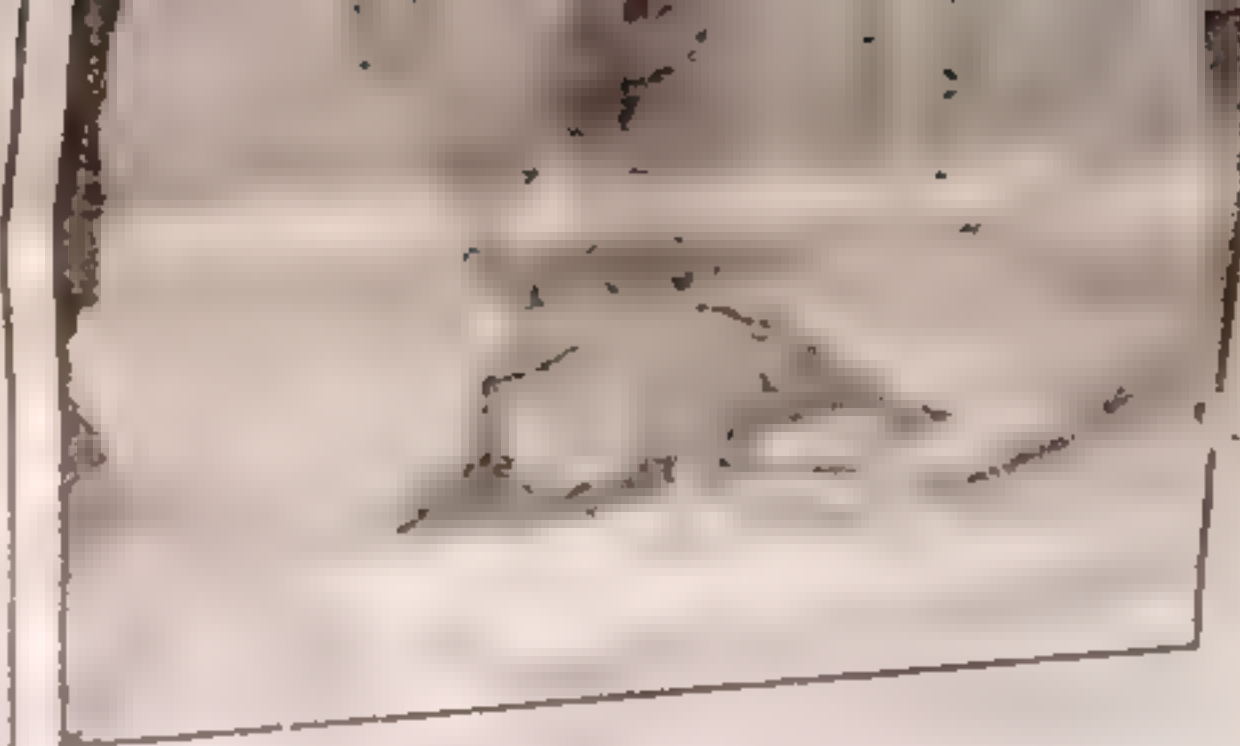
— Порядка двух миллионов рублей, — сказал Вирич.

— Там же вроде про десять миллионов говорили.

— Так, кто хотел прикарманить восемь миллионов? — оживились депутаты.

— Да нет, нужно два, — заверил Вирич. — Ну, плюс-минус...

— Что за люди! — сокрушался потом в коридоре чиновник городской администрации. — Ну сказали на десять миллионов — мы бы и на десять смету составили!



— Мы-то думали, что в мае утвердим численность депутатов, — говорила Ольга Николаевна. — В июне избирком приступит к нарезке округов. Ведь в середине лета нужно уже бюджетом заниматься.

Впрочем, наиболее одаренные депутаты обладают даром предвидения.

— Мне Синичкин говорил, что уже работает в своем округе, — сказала Алимova.

По мнению депутата-коммуниста, единороссы будут вынуждены идти на компромисс в данном вопросе, поскольку хотят того или нет, но ряд депутатов-оппозиционеров попадет в думу в любом случае. Ну, по партийным спискам. Вот только кто должен договариваться? Депутатская группа, возглавляемая **Юрием Зеленским**, с депгруппой, в которой старший — **Владимир Чуриков**? Это обстоятельство очень веселит Ольгу Алимovu, так как представить Зеленского и Чурикова за столом переговоров действительно очень трудно. Поначалу вроде бы должны были разговаривать **Радаев** с **Пожаровым**. Но потом сказали, что Радаев к облдуме не имеет отношения, подавайте Зеленского. Тут и возник Чуриков: я пойду на переговоры!

Изменения в избирательное законодательство возможны до объявления даты выборов, поэтому процесс могут затянуть до августа. Одна из оригинальных инициатив единороссов, которая, по информации Алимовой, сейчас активно обсуждается на Советской, 10, это принцип, по которому будут распределяться голоса партий, не преодолевших барьер в семь процентов. «Медведи» хотели бы, чтоб все доставалось победителю, то есть им (давайте смотреть правде в глаза), а не размазывалось пропорционально количеству набранных голосов между всеми прошедшими в парламент партиями.

Ну вот, а кто-то говорил, что у саратовских единороссов плохи дела с креативом!

Материалы полосы  
Павла ВЕДЕНЕЕВА

## Мальцев теперь думает о колесах

Очередную законодательную инициативу депутата облдумы Вячеслава Мальцева его коллеги снова прокатили. Только на этот раз проект был зарублен не на думе, а на комитете. Аргументация была обычной для оппонентов Мальцева: вечно он что-нибудь придумает — то प्रदेशа, то колеса какие-то. В самом деле, новая инициатива зампреда облдумы касается мытья колес автомобилей.

**Мальцев** предлагает внести изменения в Закон Саратовской области «Об охране окружающей среды». А именно дополнить закон новой статьей, которая гласит «При проведении строительных работ выезды со строительных площадок должны оборудоваться пунктами мойки колес автотранспорта с замкнутым циклом водооборота и утилизацией стоков».

Комитет природных ресурсов и охраны окружающей среды поддержал мальцевскую поправку. Однако прокуратура и правительство области посчитали, что то, о чем говорит депутат, не является предметом охраны окружающей среды. Мытье колес имеет отношение к благоустройству, а этим занимаются органы местного самоуправления.

После недолгих дебатов, сопровождавшихся криками представителя в органах власти **Ольги Павловой** («Тогда вам нужно отдать уборку улиц!»), депутаты проголосовали против.

Между тем мальцевская инициатива родилась не на пустом месте. Неважно, работает в Московской или Нижегородской областях. У столичных жителей мытье колес прописано в законе об обеспечении чистоты и порядка на территории Московской области. Нижегородцы поступили



еще проще. У них колеса моют по постановлению тамошнего правительства, утвердившего типовые правила санитарного содержания территорий, организации уборки и обеспечения чистоты и порядка на территории Нижегородской области.

То есть когда люди хотят навести

порядок в своей губернии, они не смотрят на то, в чьем ведении находится данный вопрос. У нас же все наоборот. Мы будем до хрипоты спорить о разграничении полномочий, считаться самыми грамотными и законопослушными. И продолжать дышать пылью.



## В ЗАКОНЕ

**«МК» в Саратове» уже писал о беспределе, творящемся в Октябрьском районе Саратова с передачей многоквартирных домов управляющим компаниям и ТСЖ. В процесс незаконной «прихватизации» жилых домов вместе с жителями вмешалась прокуратура, но ситуация продолжает развиваться по принципу «А Васька слушает да ест».**

стоит сказать, что ТСЖ 514+ (один дом), созданное жителями, не может получить на баланс свой дом в течение 1,5 лет, а «Центр Дом» провернул операцию по взятию управления 204 домами буквально за пять минут.

В ситуацию вмешались депутаты городской думы, прокуратура. В ходе прокурорских проверок вскрылись уже совсем вопиющие факты: протоколы общих собраний жителей некоторых домов, переданных «Центр Дому», оказались фальсифицированными. Так поступили с жителями дома № 2 по 2-му Детскому проезду, дома № 118-а по ул. 2-я Садовая, дома № 12/14 по ул. Аткарской, дома № 13/31 по ул. Степана Разина. В марте 2007 г. прокуратура Октябрьского района, а затем и прокуратура

редавать документацию на наш многоквартирный жилой дом, а ее директор В.П. Заварзин сказал, что мы как управляли вашим домом, так в дальнейшем и будем собирать с вас деньги, так как нас поддерживает администрация Октябрьского района».

Что же это за власть такая в Октябрьском районе, которая не исполняет законов, которой прокуратура — не указ, жителей на порог не пускает и т.д.? Куда смотрят глава администрации Саратова Николай Романов и глава города Олег Грищенко, призванные защищать интересы жителей? Похоже, что Романов вообще не хочет ни во что вмешиваться, а Грищенко лично отдал указание руководителю СПГЭС Козину не заключать договоров с новыми управляющими



# ОКтябрьский ЦЕНТРАЛ-2

## ЗАПАХ МЯСА ДУРМАНИТ...

**Мухами слетелись на одну из полян лесополосы в Романовском районе восемь смелых балашовцев на ... запах мяса. Точнее, наживы. Две тонны говядины отправила предприниматель Кошкина из Турков в Москву для реализации. Однако мясо до первопрестольной так и не доехало. Его перехватили. Балашовские бандиты. И случилось это три года назад.**

Некий Инкин, который был знаком с мужем предпринимательницы и с которым у него сложились неприязненные отношения, знал о планируемой отправке говядины в Москву и решил перехватить товар. Ему показалось верхом справедливости самому продать мясо, взяв выручку себе. Он попросил своего знакомого Луценко помочь в этом «благородном» деле. Оба друга ныне в бегах и в отношении них уголовное дело выделено в отдельное производство. На скамью подсудимых сел, и то не сразу, знакомый Луценко — 24-летний Денис Бакулин (под охраной государства содержится с декабря прошлого года). Он согласился поучаствовать в грабеже, потому что ему были нужны деньги. Как будто

ехали навстречу мясу... Они остановили нужную «газель», подмигнув фарой, у села Лунино. Луценко и Бакулин в шапочках с прорезями и оружием подбежали к «газели». Вытащили водителя и сопровождавшего на дорогу. Бакулин крикнул водителю: «На колени!», после чего ударил того ногой в грудь. Потерпевшим связали руки, надели им на головы пакеты. Не сразу, но все-таки догадались, что нужно проделать дырки в пакетах, чтобы люди не задохнулись. Потерпевших уложили в свою машину. Одного на заднее сиденье, а другого в багажник. И приехали на поляну. Разумеется, похищенную «газель» вел один из «свидетелей». Мясо быстренько перегрузили в другую «газель», которую доставил по просьбе организатора водитель Хахулин. Он и отвез вместе с другим «свидетелем» мясо в Саратов. На продажу.

А потерпевших отвезли в Тамбовскую область, высадив их недалеко от указателя Мучкапского района. Их тоже ограбили, забрав сотовый телефон и деньги на общую сумму 8 тыс. руб. Не побрезговали. Запах мяса дурманит...

Освобожденную от мяса «газель» на поляне не оставили. По словам свидетеля Хохлова, после перегрузки говядины Инкин сказал ему, чтобы он сел в похищенную машину и в сопровождении ВАЗ-2110, в котором сидел Инкин и «свидетель» Погорин, двинулся в сторону села Осиновка. Проехав километр, машина у Хохлова застряла. На несчастье Кошкиных, так как строптивую «газель» сожгли на месте упрямства. Разумеется, свидетели Хохлов и Погорин не видели, кто поджег машину. И вообще, в этой истории все предпочитали сидеть на месте, а не слышать. Будто с закрытыми глазами и заткнутыми ушами, помогать Инкину...



# ОКтябрьский ЦЕНТРАЛ-2

...праемости платежей сектор жилого фонда. В ведении МУДЕЗа остались 771 дом площадью всего 575 000 квадратных метров — т.е. в основном частный сектор и старый фонд. При этом ЗАО «Центр Дом» не просто принадлежит руководящей «головке» МУДЕЗа, оно еще и расположено в одном здании с МУДЕЗом, вся работа и документация ведется силами подчиненных учреждений сотрудников МУДЕЗа, с использованием муниципальной техники, транспорта и так далее. По сути, мы имеем аффилированную структуру, где одна (МУДЕЗ) делает всю работу, а вторая (ЗАО «Центр Дом») получает львиную долю денежных средств.

Эта «гениальная» операция была произведена с многочисленными нарушениями прав граждан. Положенных по закону собраний не собиравось, договоров на обслуживание квартир не заключалось, голосований не проводилось — но 204 дома в мгновение ока оказались в управлении ЗАО «Центр Дом».

## Из письма жителей дома № 34 по ул. Советская:

«В сентябре 2006 г. мы, собственники жилых помещений, вдруг неожиданно узнали, что попали в управление управляющей компании ЗАО УК «Центр Дом», которую мы якобы выбрали аж в 2005 году. Это наглая ложь и мошенничество, так как никаких собраний по выбору способа управления нашим домом в 2005 году не было. На неоднократные обращения в адрес администрации Октябрьского района г. Саратова нам ответили, что все это законно и что все собственники просто страдают провалом памяти».

## Из письма жителей дома № 39 по ул. Бахметьевской:

«Вот уже более полугодом мы попали в кабалу управляющей организации ЗАО УК «Центр Дом». Нам показали постановление города Саратова, что мы выбрали эту компанию. Но все это не так. Никаких собраний в нашем многоквартирном доме не проводилось, и мы ни за какое управление не голосовали — это чистой воды мошенничество».

## Из письма жителей дома № 12/14 по ул. Советской:

«В начале марта 2007 года в наши квартиры пришли представители «Центр Дом» и предложили нам заключить договора управления задним числом от сентября 2006 года. Мы, собственники и не выбирали эту компанию, собрания у нас не было, и мы не хотим иметь с ней какие-то ни было отношения».

...того чтобы оценить масштаб... чиновников МУДЕЗа,

города Саратова и Саратовской области потребовали отменить постановление администрации города от 24 ноября 2005 г. о списании домов с баланса МУДЕЗа и передаче их ЗАО УК «Центр Дом».

Все эти требования администрации Саратова были проигнорированы. Более того, в ответе на требование городской прокуратуры, который глава администрации Саратова Николай Романов спустил на своего (тогда еще) заместителя Павла Ворсунова, Ворсунов — на главу Октябрьского района Герасименко, а тот, срочно заболел, — на своего заместителя Николая Никитина, утверждает, что «протоколы общих собраний не противоречат действующему законодательству, составлены надлежащим образом, в связи с чем постановление администрации города Саратова... является законным».

Возмущенные жители домов, оказавшихся в «октябрьском центре» у «Центр Дома», стали проводить собрания и принимать решения о переходе в другие управляющие компании или создании ТСЖ. Администрация района, в нарушение законодательства, всячески препятствует передаче документации в новые компании и блокирует заключение договоров между ними и ресурсоснабжающими организациями. Ни одно решение комиссии гордумы о передаче Октябрьским районом домов ТСЖ 514+ управляющим компаниям — не выполняется. От депутатов, поднимающих вопросы о правовом беспределе в Октябрьском районе, отмахиваются так же, как от прокуратуры.

## Из письма жителей дома № 39 по ул. Бахметьевской:

«Собственники нашего дома, видя, что ЗАО УК «Центр Дом» это тот же МУДЕЗ, провели общее собрание и выбрали другую управляющую организацию. Согласно статье 162 Жилищного кодекса РФ, ЗАО УК «Центр Дом» обязан в течение одного месяца передать всю техническую и иную документацию вновь выбранной управляющей организации... Однако ЗАО «Центр Дом» не собирается пе-

компаниями Октябрьского района. На СПГЭС подали в суд, как и на МУДЕЗ, не желающих передавать документацию избранными жителями управляющим компаниям и ТСЖ, но что же это за власть такая, что любое законное действие граждан должно отставиваться через суды?

## Из письма жителей дома 17/25 по ул. Пушкина:

«Мы, жители 144-квартирного дома по ул. Пушкина, обращаемся в городскую думу с просьбой рассмотреть вопрос о порочных стиле и методах руководства главы администрации Октябрьского района М.Ю. Герасименко, что постоянно чувствуют жители не только нашего дома, но и всего района. На прием к главе администрации попасть невозможно. Никаких работ по благоустройству района не ведется. Все ответы на наши жалобы носят формальный характер, мероприятия по устранению недостатков не разрабатываются. Руководство районной администрации (М.Ю. Герасименко и Н.В. Никитин) не контролируют (или делают вид, что не знают), как расходуются средства, получаемые МУДЕЗом, вся работа МУДЕЗа пущена на самотек».

Герасименко чувствует себя совершенно безнаказанным. Ни Грищенко, ни Романов его не контролируют, и крупнейший район в центре Саратова превращается в настоящую «закрытую зону». На субботник по очистке района от мусора глава администрации приехал на роскошном «Лексусе», посадил дерево и под изумленные взгляды горожан укатил. Сейчас он всюду ходит и заявляет, что он теперь — навсегда, что главным федеральным инспектором по Саратовской области назначен его друг Павел Гришин, и ему теперь — никто не указ. Кроме, видимо, Арифа Гусейнова — замдиректора Октябрьского МУДЕЗа и председателя совета директоров ЗАО УК «Центр Дом». Он постоянный гость в кабинете главы, с которым они вместе и совершают интересные дела с многоквартирными домами, попавшими в «октябрьский централ».

Василий НИКИШИН

цы и с которыми у нас не было никаких неприязненных отношений, знал о планируемой отправке говядины в Москву и решил перехватить товар. Ему показалось верхом справедливости самому продать мясо, взяв выручку себе. Он попросил своего знакомого Луценко помочь в этом «благородном» деле. Оба друга ныне в бегах и в отношении них уголовное дело выделено в отдельное производство. На скамью подсудимых сел, и то не сразу, знакомый Луценко — 24-летний Денис Бакулин (под охраной государства содержится с декабря прошлого года). Он согласился поучаствовать в грабеже, потому что ему были нужны деньги. Как будто предпринимательнице Кошкиной они были не нужны?! И вот ныне нуждающийся в деньгах осужден за грабеж.

Итак, как рассказала старший прокурор второго отдела прокуратуры области Людмила Шмидт, все произошло в один день — 31 октября 2004 года. Днем Бакулин встретился с Луценко и дал согласие. Сразу же состоялась встреча с организатором грабежа Инкиным. Заехали на рынок Балашова, где купили спортивные вязаные шапочки с прорезями. Затем отправились на квартиру к Инкину, где уже сидела группа поддержки. Последних, по их заверениям, пригласили на предмет всего лишь перегрузки мяса из одной «газели» в другую. Их не удивила ни процедура перемещения говядины, ни место работы — какая-то поляна в лесополосе вдоль участка дороги с. Усть-Щербедино — с. Осиновка. И, забегая вперед, скажу, что и в дальнейшем, несмотря на явные признаки грабежа, эти граждане сохраняли спокойствие и были с Инкиным до конца дела. При этом по уголовному делу они все прошли стройными рядами в качестве свидетелей.

Дружной бригадой они из квартиры Инкина двинулись на поляну. Ехали на двух ВАЗах — 2110 и 2112. На поляне Инкин раздал «перегрузчикам» камуфлированные куртки, чтобы не испачкаться мясом. И опять заметим, они не только не испачкались мясом, но вышли из этой криминальной истории чистыми и непорочными. Неужели они — пять участников «перегрузки» — выполняли общественный долг по засвидетельствованию грабежа?

... Не успели все переодеться, а Луценко и Бакулин взяли шапочки, как Инкину кто-то позвонил на сотовый и сообщил, что «газель» с мясом выехала из Турков. Инкин дал команду — в машину! Сам он и двое помощников остались на поляне, а Луценко с Бакулиным вместе с еще тремя «свидетелями» по-

свидетеля Хохлова, после перегрузки говядины Инкин сказал ему, чтобы он сел в похищенную машину и в сопровождении ВАЗ-2110, в котором сидел Инкин и «свидетель» Погодин, двинулся в сторону села Осиновка. Проехав километр, машина у Хохлова застряла. На несчастье Кошкиных, так как строптивую «газель» сожгли на месте упрямства. Разумеется, свидетели Хохлов и Погодин не видели, кто поджег машину. И вообще, в этой истории все предпочитали сидеть на поляне, в машинах и ничего не видеть и не слышать. Будто с закрытыми глазами и заткнутыми ушами приехали помогать Инкину перегружать говядину. Совершенно безвозмездно? И сложилась картинка преступления, что пятеро сидело где-то по углам, а грузила только троица — Инкин, Луценко и Бакулин. Две тонны говядины за 20-30 минут. Именно столько, по словам потерпевших, их продержали на поляне, пока не отвезли в Тамбовскую область. Они слышали, что мясо перегрузили из их машины.

Ущерб для Кошкиных значительный — 2 тонны говядины и сожженная «газель», которую они купили незадолго до грабежа.

Приговор умалчивает, реализовал ли Инкин мясо в Саратове и получил ли он прибыль. Впрочем, не его судили. Бремя наказания за групповое преступление досталось лишь Денису Бакулину. Как сообщила Шмидт, он приговорен к 3 годам лишения свободы. Приговор вступил в силу на прошлой неделе. Гражданские иски потерпевших, по их же просьбе, суд Турковского района не стал рассматривать. Потерпевшие решили уточнить сумму ущерба. Вот только кто будет возмещать? Одни в бегах, а осужденный скорее гол как сокол. У него же не было на момент преступления денег. И неизвестно, удалось ли получить все в розыске. И возможно, не будет найден.

Жаль, что нельзя требовать возмещения с таких свидетелей, как в этой истории. Если бы на них можно было бы возлагать бремя компенсации, то, может быть, они не сидели бы на местах преступления и не наблюдали бы. Ведь если эти странные свидетели отказались бы помогать грузить и возить мясо или потерпевших, не садитесь бы за руль похищенной машины, а в тот момент уже было понятно, что совершен уже было похищение. Ущерб был бы меньше, а возможно, и самого бы преступления не было. Видимо, запах мяса задурманил им головы.

Станислав ШАЛУНКИН



ПЕРВЫЙ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 0.40, 3.00  
Новости.  
5.05 Доброе утро.  
9.20 Малахов + ...  
10.20 Т/с "Агент национальной безопасности".  
11.20 Понять. Простить.  
12.20 Лолита. Без комплексов.  
13.20 Детективы.  
14.00 Другие новости.  
14.30 Контрольная закупка.  
15.20 Криминальная Россия.  
16.00 Т/с "Любовь как любовь".  
17.00 Федеральный судья.  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 Т/с "Улицы разбитых фонарей".  
19.10 Жди меня.  
20.00 Т/с "Татьянин день".  
21.00 Время.  
21.30 Т/с "Свой-чужой".  
22.30 Д/ф "Михаил Евдокимов. Последние 24 часа".  
23.40 Д/ф "Про это, про поэта и про Лилию Брик". 1-я серия.  
1.00 "Гении и злодеи". Татьяна Бирштейн.  
1.40 Х/ф "Элвис вышел из здания".  
3.05 Х/ф "Целую Джессику Стейн".

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!  
\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45,  
8.15 Вести-Саратов.  
9.00 Д/ф "Валентина Леонтьева: сказка и быль".  
9.45, 13.40 Дежурная часть.  
10.00 Частная жизнь.  
11.00, 14.00, 17.00 Вести.  
\*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.  
11.55 Ко Дню пограничника. Х/ф "Над Тиссой".  
14.40 Суд идет.  
16.00 Т/с "Кулагин и партнеры".  
17.10 Т/с "Неотложка".  
18.05 Т/с "Танго втроем".  
18.30 Т/с "Ангел-хранитель".  
20.30 Вести.  
21.40 Вести-Саратов.  
22.30 Спокойной ночи, малыши!  
23.40 Вести.  
0.15 Вести-Саратов.  
0.35 И.Дмитриев в детективе "Сыс-  
ное бюро "Феликс".  
0.55 Вести-Саратов.  
1.00 "Гении и злодеи". Татьяна Бирштейн.  
1.40 Х/ф "Элвис вышел из здания".  
3.05 Х/ф "Целую Джессику Стейн".

2С-РИК

0.00 — 18.00 РИК.  
18.00 Вести. Сейчас. Саратов.  
18.20 Вести. Путешествия.  
18.40 Вести. Спрос.  
19.00 Вести. Дежурная часть.  
19.05 Док. фильм.  
19.20 Вести. Мнение.  
20.00 — 0.00 РИК.

КУЛЬТУРА

7.00 Евроньюс.  
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.  
10.20 В главной роли....  
10.45 Путешествия натуралиста.  
11.15 Х/ф "Три года".  
13.35 М/с "КОАП".  
13.50 Мой Эрмитаж.  
14.20 Х/ф "Застава в горах".  
16.00 М/ф "Он попался", "Попался, кото-  
рый кусался!"  
16.20 М/с "Морские псы".  
16.45 Амазонка всерьез.  
17.15 Д/с "Спасение орангутанов. Кали-  
мантанский дневник".  
17.45 Порядок слов.  
17.50 "Пленницы судьбы". Надежда Гле-  
вицкая.  
18.15 "Достояние республики". Чехов-  
ский Таганрог.  
18.30 БлокНОТ.  
19.00 Ночной полет.  
19.50, 1.40 Д/с "Потерянные миры. Рас-  
сказы об археологии".  
20.45 К 115-летию со дня рождения И.Со-  
колова-Микитова. "Благословенна  
жизнь...".  
21.20 К 80-летию со дня рождения Ф.Дов-  
латяна. "Острова".  
22.05 Тем временем.  
23.00 "Секретные проекты". "Подземный  
крейсер".  
23.55 Про арт.  
0.20 "Легенды мирового кино". Джон Гил-  
берт.  
0.50 Д/ф "Давид".  
1.25 Ф. Мендельсон. Увертюра "Морская  
тишь и счастливое плавание".  
2.35 Мировые сокровища культуры.

REN TV/НСТ

6.00, 5.15 Музканал.  
6.25 М/с "Приключения кенгурят".  
6.50 М/с "Икс-утки".  
7.15 Т/с "Друзья".  
7.35 Настоящие новости.  
8.00 "Очевидец": самое смешное.  
9.00 Скетч-шоу "Дальние родственники".  
9.30, 12.30 "24". Новости.  
10.00, 12.00 Званный ужин.  
10.30, 12.30 "24". Новости.  
11.00, 12.00 Званный ужин.  
11.30, 12.30 "24". Новости.  
12.00, 12.30 "24". Новости.  
12.30, 13.00 "24". Новости.  
13.00, 13.30 "24". Новости.  
13.30, 14.00 "24". Новости.  
14.00, 14.30 "24". Новости.  
14.30, 15.00 "24". Новости.  
15.00, 15.30 "24". Новости.  
15.30, 16.00 "24". Новости.  
16.00, 16.30 "24". Новости.  
16.30, 17.00 "24". Новости.  
17.00, 17.30 "24". Новости.  
17.30, 18.00 "24". Новости.  
18.00, 18.30 "24". Новости.  
18.30, 19.00 "24". Новости.  
19.00, 19.30 "24". Новости.  
19.30, 20.00 "24". Новости.  
20.00, 20.30 "24". Новости.  
20.30, 21.00 "24". Новости.  
21.00, 21.30 "24". Новости.  
21.30, 22.00 "24". Новости.  
22.00, 22.30 "24". Новости.  
22.30, 23.00 "24". Новости.  
23.00, 23.30 "24". Новости.  
23.30, 0.00 "24". Новости.  
0.00, 0.30 "24". Новости.  
0.30, 0.55 "24". Новости.  
0.55, 1.00 "24". Новости.  
1.00, 1.30 "24". Новости.  
1.30, 1.55 "24". Новости.  
1.55, 2.00 "24". Новости.  
2.00, 2.30 "24". Новости.  
2.30, 2.55 "24". Новости.  
2.55, 3.00 "24". Новости.

15.30 Т/с "Самая плохая ведьма".  
16.00 Х/ф "Цветы для снежной королевы".  
17.50 Go West.  
18.15 Х/ф "Игра без козырей". 1-я серия.  
19.30 Т/с "Зал ожидания".  
20.30 Т/с "Кукла".  
21.30 Т/с "Юристы Бостона".  
22.15 Х/ф "Карты, деньги, два ствола".

ТВЗ

6.00 Победоносный голос.  
6.30 М/с "Люди Икс".  
7.00 М/с "Приключения Марко и Джини".  
7.30, 13.30 М/с "Аргай".  
8.00 Мультифильмы.  
9.00 Х/ф "Слишком красивая для тебя".  
11.00 Х/ф "Двуличие".  
13.00 Т/с "Новые приключения Лесси".  
14.00 Х/ф "Возвращение Мартена Герра".  
16.15 Х/ф "Огонь на поражение".  
18.30 Киномания.  
19.00 Х/ф "Макбет".  
21.00 Х/ф "Обман".  
23.00 Т/с "Невада".  
0.00 Х/ф "Проклятый сезон".  
2.15 Х/ф "Доллар за убийство".  
4.00 Т/с "Шпионка".  
5.00 Релакс.

ТНТ-ИВК

7.00 Неделя области.  
7.30 Ребенок-робот.  
8.20 Новости универмагов.  
8.35 Наши песни.  
9.00 Школа ремонта.  
10.00, 18.00, 20.00 Т/с "Счастливы вмес-  
те".  
11.00 "Никелодеон".  
13.30 Такси.  
14.00 Т/с "Саша + Маша".  
15.00, 21.00, 23.55, 0.55 Дом-2.  
16.00 Х/ф "Обитель зла. Апокалипсис".  
19.00 Мера ответственности.  
19.15 Здоровье без лекарств.  
19.30, 0.25 Новости. Телеобъектив.  
22.00 Х/ф "Богатенький Рич".

СПОРТ

5.45, 7.15, 9.25, 16.10, 17.45, 23.10, 3.25  
Теннис. Франсе Опер.  
7.00, 9.10, 12.55, 17.30, 20.45, 1.20 Вес-  
ти-спорт.  
9.20 Вести-спорт. Местное время.  
10.55, 1.45 Баскетбол. ЧР. Финал.  
13.05 Футбол. ЦСКА - "Зенит".  
15.05, 21.05 Футбол России.  
18.50 Баскетбол. ЧР. Финал.  
22.05 Неделя спорта.  
1.30 Рыбалка.

7ТВ

5.00, 6.00 Веселые статьи

ПЕРВЫЙ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 0.40, 3.00  
Новости.  
5.05 Доброе утро.  
9.20 Малахов + ...  
10.20 Т/с "Агент национальной бе-  
зопасности".  
11.20 Понять. Простить.  
12.20 Лолита. Без комплексов.  
13.20 Детективы.  
14.00 Другие новости.  
14.30 Контрольная закупка.  
15.20 Вне закона.  
16.00 Т/с "Любовь как любовь".  
17.00 Федеральный судья.  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 Т/с "Улицы разбитых фона-  
рей".  
19.20 Пусть говорят.  
20.00 Т/с "Татьянин день".  
21.00 Время.  
21.30 Т/с "Свой-чужой".  
22.30 Д/ф "Любящие мужа много-  
детных матерей".  
23.40 Д/ф "Про это, про поэта и про  
Лилию Брик". 2-я серия.  
1.00 Х/ф "Амистад".  
3.50 Д/ф "Дьяволы Тасмании".

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!  
\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45,  
8.15 Вести-Саратов.  
8.45 Д/ф "Советская империя. На-  
родный автомобиль".  
9.45, 13.40 Дежурная часть.  
10.00 Частная жизнь.  
11.00, 14.00, 17.00 Вести.  
\*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.  
11.50 Т/с "Под Большой Медведи-  
цей".  
14.40 Суд идет.  
16.00 Т/с "Кулагин и партнеры".  
17.10 Т/с "Неотложка".  
18.05 Т/с "Танго втроем".  
19.00 Т/с "Ангел-хранитель".  
20.00 Вести.  
\*20.45 Вести-Саратов.  
21.05 Спокойной ночи, малыши!  
21.15 Т/с "Под Большой Медведи-  
цей".  
23.15 К юбилею. "Народный маркиз.  
Игорь Дмитриев".  
\*0.15 Вести +.  
0.35 И.Дмитриев в детективе "Сыс-  
ное бюро "Феликс".  
2.25 Дорожный патруль.

НТВ

5.00, 6.00 Веселые статьи

ВТОРНИК 29 МАЯ

20.00 — 0.00 РИК.

КУЛЬТУРА

6.30 Евроньюс.  
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.  
10.20 В главной роли....  
10.45, 17.20 Д/с "Спасение орангута-  
нов. Калимантанский дневник".  
11.20 Х/ф "Штрафной удар".  
12.45 М/с "КОАП".  
13.00 Тем временем.  
13.50 Пятое измерение.  
14.20 80 лет И.Дмитриеву. Х/ф "Фе-  
ренц Лист (Грезы любви)".  
16.50 Т/с "Пеппи Джинныйчулок".  
17.50 Порядок слов.  
17.55 Полуденные сны.  
18.25 Н. Луганский, В. Руденко. Фор-  
тепианный дуэт.  
19.00 Ночной полет.  
19.50, 1.40 Д/с "Потерянные миры.  
Рассказы об археологии".  
20.40 "Больше, чем любовь". Микаэл  
и Вера Таривердиевы.  
21.20 Мировые сокровища культуры.  
21.35 80 лет Игорю Дмитриеву.  
"Джентльмен Серебряного века".  
22.20 Апокриф.  
23.00 "Кто мы?" "Реформы порусски".  
23.55 Х/ф "В старинной усадьбе".  
1.30 Мировые сокровища культуры.

REN TV/НСТ

6.00, 5.10 Музканал.  
6.25 М/с "Приключения кенгурят".  
6.50 М/с "Икс-утки".  
7.15 Т/с "Друзья".  
7.35 Настоящие новости.  
8.00, 14.00, 21.00 Т/с "Солдаты-12".  
9.00 Вечер с Т.Кеосаяном.  
9.30, 12.30 "24". Новости.  
10.00, 18.00 Званный ужин.  
11.00, 4.25 Час суда.  
12.00 Мой дом.  
12.10 Грамотный инвестор.  
12.15 О рекламе про 100...  
13.00, 20.00 Т/с "Побег".  
15.00 Х/ф "Арахнид".  
17.00 Нарушители порядка.  
17.30 Т/с "Трое сверху-2".  
19.00, 0.00 Настоящие новости.  
19.15 Где ты, мама?  
19.30, 23.30 "24". Новости.  
19.55 Примавера.  
22.00 Д/ф "Невинно осужденные".  
23.00 Вечер с Т.Кеосаяном.  
0.15 Х/ф "Империя". 1-я серия.  
2.05 Д/ф "PR-овокация".  
2.50 Т/с "КГБ в смокинге".  
3.40 Д/с "Крис Эйнджел".

9.00 Х/ф "Храбрых сердцем не сло-  
мить".  
11.00 Х/ф "Макбет".  
13.00 Т/с "Новые приключения Лес-  
си".  
14.00 Х/ф "Мой папа - герой".  
16.15 Х/ф "Мгновение ока".  
18.30 Киномания.  
19.00 Х/ф "Укрощение строптивой".  
21.00 Х/ф "Две жизни".  
23.00 Т/с "Невада".  
0.00 Х/ф "Правила секса".  
2.00 Х/ф "Считанные секунды".  
4.00 Т/с "Шпионка".  
5.00 Релакс.

ТНТ-ИВК

6.45, 8.35 Новости. Телеобъектив.  
7.05, 19.00 Саратов: инструкция по  
применению.  
7.30 Ребенок-робот.  
8.20 Звезда на дороге.  
8.50 Наши песни.  
9.00 Запретная зона.  
10.00, 18.00, 20.00 Т/с "Счастливы  
вместе".  
11.00 "Никелодеон".  
13.30 Такси.  
14.00 Т/с "Саша + Маша".  
15.00, 21.00, 23.55, 0.55 Дом-2.  
16.00 Х/ф "Богатенький Рич".  
19.30, 0.25 Новости. Телеобъектив.  
22.00 Х/ф "Джинна вызывали?"

СПОРТ

4.55 Футбол. "Химки" - "Спартак".  
7.00, 9.10, 12.55, 17.30, 20.45, 0.00  
Вести-спорт.  
7.10 Футбол России.  
8.15, 13.05 Неделя спорта.  
9.20, 12.55, 17.30, 21.00, 0.00 Вес-  
ти-спорт.  
9.30, 14.05, 19.25, 21.20, 0.40 Тен-  
нис. Франсе Опер.  
10.55 Баскетбол. ЧР. Финал.  
16.55, 0.10 Скоростной участок.  
17.40 Профессиональный бокс.  
0.10 Скоростной участок.  
3.35 Спортивная гимнастика. Кубок  
мира.

7ТВ

В начале каждого часа - "7 новос-  
ти".  
5.05 Зарядка для страны.  
5.25, 6.25, 7.25 Веселые старты  
6.05, 7.05, 8.05 Музыкальный трек  
8.25 М/с "Гран-при".  
9.05, 17.05, 3.35 "220 вольт".  
9.25, 11.25, 12.05, 16.25, 17.25



Телефон: 9-79-11, 27-74-11



СРЕДА 30 МАЯ

## ПЕРВЫЙ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 0.40, 3.00  
Новости  
5.05 Доброе утро  
9.20 Малахов  
10.20 Т/с "Агент национальной безопасности"  
11.20 Понимать. Простить.  
12.20 Лолита. Без комплексов  
13.20 Детективы  
14.00 Другие новости  
14.30 Контрольная закупка  
15.20 Вне закона  
16.00 Т/с "Любовь как любовь"  
17.00 Федеральная служба  
18.00 Вечерние новости  
18.20 Т/с "Улицы разбитых фонарей"  
19.20 Пусть говорят  
20.00 Т/с "Татьянин день"  
21.00 Время  
21.30 Т/с "Свой-чужой"  
22.30 Д/ф "Вечный Шурик. Александр Демьяненко"  
23.40 Д/ф "Два мастера одной Маргариты"  
1.00 Х/ф "Как заработать 20 миллионов"  
2.50 Х/ф "Смертельная доза"

## РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!  
5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45,  
8.15 Вести-Саратов.  
8.45 Д/ф "Как убивали Павлика. История одного мифа"  
9.45, 13.40 Дежурная часть  
10.00 Частная жизнь  
11.00, 14.00, 17.00 Вести  
11.30, 14.20, 16.40 Вести-Сара  
11.50 Т/с "Под Большой Медведицей"  
14.40 Суд идет  
16.00 Т/с "Кулибин и партнеры"  
17.10 Т/с "Никтоложка"  
17.45 Т/с "Никтоложка"  
18.00 Т/с "Никтоложка"  
18.30 Т/с "Никтоложка"  
19.00 Т/с "Никтоложка"  
19.30 Т/с "Никтоложка"  
20.00 Т/с "Никтоложка"  
20.30 Т/с "Никтоложка"  
21.00 Т/с "Никтоложка"  
21.30 Т/с "Никтоложка"  
22.00 Т/с "Никтоложка"  
22.30 Т/с "Никтоложка"  
23.00 Т/с "Никтоложка"  
23.30 Т/с "Никтоложка"  
24.00 Т/с "Никтоложка"

18.35 Вести. Спорт.  
18.55 Вести. Экономика. Итоги  
19.10 Док. фильм.  
19.20 Вести. Мнение.  
20.00 — 0.00 РИК

## КУЛЬТУРА

6.30 Евроньюс  
10.00, 23.30 Новости культуры  
10.20 В главной роли...  
10.45, 17.20 Д/с "Спасение орхидеи. Калимантанский денник"  
11.20 70 лет со дня рождения А.Демьяненко. Х/ф "Государственный преступник"  
12.50 М/с "КОАПП"  
13.10 Апокриф  
13.50 Док. камера "Наедине со всеми"  
14.35 Х/ф "Не болит голова у дятла"  
15.50 М/ф "Осторожно, щука!"  
16.25 М/с "Морские псы"  
16.50 Т/с "Пепси Джинджер-пулс"  
17.50 Живое дерево ремесел  
18.00 Порядок слон  
18.05 "Петербург: время и место". "Во имя любви"  
18.35 К 220-летию со дня рождения поэта. "Есть странствие ко мне... Константин Батюшков"  
19.15 Ю. Башмет и "Солисты Москвы". Юбилейный концерт. В перерыве: "Новости культуры"  
22.05 Ток-шоу "Большое"  
23.00 "Атланта. В поисках истины"  
23.55 Х/ф "Жизнь"  
1.35 Мироманов сокровища культуры

## REN TV/НСТ

6.00, 5.10 Музыкальный  
6.25 М/с "Приключения кенгуру"  
6.50 М/с "Икс-утики"  
7.15 Т/с "Друзья"  
7.35 Настоящие новости  
8.00, 14.00, 21.00 Т/с "Солда  
ны-12"  
9.00 Вечер с Т.Кохановым  
9.30, 12.30 "24". Новости  
10.00, 18.00 Звонкий ужин  
11.00, 4.25 Час суда  
12.00 Новости космотики  
12.05 Медицинский психик  
12.15 Где ты, мам?  
12.45 Т/с "Секрет"

15.30 М/с "Том и Джерри"  
16.01 Т/с "Лиззи Мауайер"  
16.30 Тележурнал "Галилео"  
18.00 Т/с "Кадетство"  
21.00 Х/ф "Амазонки из Бенерли-Хиллс"  
0.30 Д/ф "Приключения Нострадамуса"

## ВОЛЖСКАЯ ВОЛНА

7.00, 13.00 Сумасшедшие  
7.30, 15.00 М/с "Иван из Юкона"  
8.00, 19.30 Т/с "Зал ожидания"  
9.00 Т/с "Жизнь с Фрэнки"  
10.05 Х/ф "Игра без козырей". 2-я серия  
11.15 Х/ф "Матильда"  
13.30 Парк юмора  
14.00, 0.10 "Актуальный репортаж". Пагуанская страсть слабого пола  
15.30 Т/с "Самая плохая подруга"  
16.00, 21.30 Т/с "Юристы Бостона"  
16.45 Go West  
17.05, 20.30 Т/с "Кукла"  
18.20 Х/ф "Восточный дантист". 1-я серия  
21.25 Уроки магии  
22.15 Х/ф "Наркобарон"

## ТВ3

6.00 Победоносный голос  
6.30 М/с "Люди Икс"  
7.00 М/с "Приключения Марко и Джинны"  
7.30, 13.30 М/с "Аргай"  
8.00 Мультфильмы  
9.00 Х/ф "Бесхозный рукописитель"  
11.00 Х/ф "Дамы с попугаем"  
13.00 Т/с "Новые приключения Лекси"  
14.00 Х/ф "Пакисти"  
16.00 Х/ф "Первообытный страх"  
18.30 Киномания  
19.00 Х/ф "Сон в летнюю ночь"  
21.00 Х/ф "Два убийцы"  
22.00 Т/с "Печаль"

**ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНСТВО**  
**«РИВЬЕР»**  
Египет, Тайланд, ОАЭ, Турция  
Автобусные туры по Европе:  
Чехия, Венгрия, Хорватия, Польша, Франция, Испания, Австрия и т.д.  
Отдых в России:  
Санкт-Петербург, Анапа, Кавказские Мин.Воды, Сочи  
ПОМОЩЬ В ОФОРМЛЕНИИ ЗАГРАНПАСПОРТА  
Пр.т. 50 лет Октября, 118а, 2 эт., оф. 208 (р-н 3 Дачной, з-д "Строипроект"),  
**ф. 34-01-42; 49-42-96**  
rivieratoursoyande.ru

лу  
8.25, 0.10 Самая сильная чело  
век  
9.10, 13.05, 21.20, 0.40 Теннис  
Гранд Оупен  
10.50 Волейбол. Россия - Сербия  
16.25 Путь Дракона  
17.10 Профессиональный бокс  
18.55 Футбол. ЧЕ-2009. Отбороч  
ный турнир. Женщины. Израиль  
Россия  
3.35 Спортивная гимнастика. Ку  
бок мира.

## 7ТВ

В начале каждого часа - "7 по  
следы".  
5.05 Зарядка для страны  
5.25, 6.25, 7.25 Вечернее спорт  
6.05, 7.05, 8.05 Музыкальный  
прям.  
8.25 М/с "Тран-при"  
9.05, 17.05, 3.35 "220 вольт"  
9.25, 11.25, 12.25, 16.25, 17.25,  
18.25, 19.25, 1.25 Мир спортивно  
го спорта  
10.05, 4.05 "Сонетский спорт"  
10.25 Хоккей на траве. ЧР (Ж).  
"Спар" - "Волга Телеком"  
11.05, 15.05, 20.05, 0.05 NFL  
12.05, 18.05 Экстремальный  
спорт  
13.05 Обзор гоночного уик-энда  
14.05, 20.35 Добраться до неба  
14.25, 21.25 Классика футбола  
15.25, 20.25, 0.25 NHL. Обзор.

## ПЕРВЫЙ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 0.30, 3.00  
Новости  
5.05 Доброе утро  
9.20 Малахов  
10.20 Т/с "Агент национальной безопасности"  
11.20 Понимать. Простить.  
12.20 Лолита. Без комплексов  
13.20 Детективы  
14.00 Другие новости  
14.30 Контрольная закупка  
15.20 Вне закона  
16.00 Т/с "Любовь как любовь"  
17.00 Федеральная служба  
18.00 Вечерние новости  
18.20 Т/с "Улицы разбитых фонарей"  
19.20 Пусть говорят  
20.00 Т/с "Татьянин день"  
21.00 Время  
21.30 Т/с "Свой-чужой"  
22.30 Человек и закон  
23.40 Судите сами  
0.50 Х/ф "Охота за призраками"  
3.05 Х/ф "Поло места"

## РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!  
5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45,  
8.15 Вести-Саратов.  
8.45 Д/ф "Боксунго Бориса Ануфри  
на"  
9.45, 13.40 Дежурная часть  
10.00 Частная жизнь  
11.00, 14.00, 17.00 Вести  
11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов  
11.50 Т/с "Под Большой Медведи  
цей"  
14.40 Суд идет  
16.00 Т/с "Кулибин и партнеры"  
17.10 Т/с "Никтоложка"  
18.05 Т/с "Тапо-прохем"  
19.00 Т/с "Ангел хранитель"  
20.00 Вести  
20.45 Вести-Саратов  
21.05 Спокойной ночи, малыши!  
21.15 Т/с "Под Большой Медведи  
цей"  
23.15 Д/ф "Миланек из Армавира. Необыкновенная поддержка"  
0.10 Зарядка  
0.30 Вести +  
0.50 Киножизнь Х/ф "Мое сердце"  
2.45 Дорожный патруль.

## НТВ

6.00 Сонетное утро  
9.05 Паша все!  
9.25, 12.00, 16.00, 19.00, 22.45  
7.15 Т/с "Друзья"

15.30 Т/с "Время не шабировать"  
16.30 Новое "Время"  
17.55 Деловой Москва  
18.15 Делективные истории  
18.50, 19.40 События. Саратов  
19.10 Народный контроль  
21.05 Х/ф "Падение"  
23.40 Доказательства вины  
0.50 Х/ф "Знакомый пружок"  
3.55 Х/ф "Охотники марафон"  
5.25 Мультфильм

## 2С-РИК

0.00 — 18.00 РИК  
18.00 Вести. Саратов.  
18.20, 19.10 Вести. Экономика  
18.30 Вести. Дежурная часть  
18.35 Док. фильм  
19.20 Вести. Мнение.  
20.00 — 0.00 РИК.

## КУЛЬТУРА

6.30 Евроньюс  
10.00, 19.30, 23.30 Новости культу  
ры  
10.20 В главной роли...  
10.45, 17.20 Д/с "Спасение орхидеи. Калимантанский денник"  
11.20 Х/ф "Каждый день доктор Клинической"  
12.50 М/с "КОАПП"  
13.10 Ток-шоу "Большое"  
14.05 "Писем из провинции". О России с любовью  
14.35 Х/ф "Наследница по прямой"  
16.05 М/ф "Молодые и юные"  
16.25 М/с "Морские псы"  
16.50 Т/с "Пепси Джинджер-пулс"  
17.50 Живое дерево ремесел  
18.00 Порядок слон  
18.05, 21.20, 2.35 Мироманов сокровища культуры  
18.20 Галет и Большая  
19.00 Полюс полет  
19.50 Д/с "Потрясающие миры. Рассказы об археологии"  
20.40 Черная дыра. Большая тайна  
21.35 Д/ф "Бирюза Рейна"  
22.05 Культурная революция  
23.00 Д/с "Самые красивые женщины истории"  
23.55 Х/ф "Нобесса подождал"  
1.25 С. Рухманов. "Эксперимент"  
1.55 Д/ф "Священный камень"

## REN TV/НСТ

6.00, 5.10 Музыкальный  
6.25 М/с "Приключения кенгуру"  
6.50 М/с "Икс-утики"  
7.15 Т/с "Друзья"

## ТТВ/СТС

6.55, 14.00 М/с "Смешарики"  
7.00, 14.05 М/с "Приключения Вуди и его друзей"  
7.30, 9.30, 17.01 Т/с "Моя прекрасная няня"  
8.00, 20.00 Т/с "Детки-матери"  
9.00 Утро на ТВ  
10.00, 19.00 Т/с "Сквозь"  
10.30 Т/с "Дедушка мои мечты"  
11.30, 23.00 Т/с "Безмолвный свидетель"  
12.30 Т/с "Дорогая Маша Березина"  
13.30, 19.30, 0.00 Телеком. Новости  
14.30 М/с "Пинокио"  
15.00, 16.00, 17.00 Телеком. Новости. Свой час  
15.01 М/с "Тутештеев"  
15.30 М/с "Том и Джерри"  
16.01 Т/с "Лиззи Мауайер"  
16.30 Тележурнал "Галилео"  
18.00 Т/с "Кадетство"  
21.00 Х/ф "Агент 117. Каир. Шпионское гнездо"  
0.30 Д/ф "От заката до рождения"

## ВОЛЖСКАЯ ВОЛНА

7.00, 13.00 Сумасшедшие  
7.30, 15.00 М/с "Иван из Юкона"  
8.00, 19.30 Т/с "Зал ожидания"  
9.00 Т/с "Жизнь с Фрэнки"  
10.00 Х/ф "Восточный дантист". 1-я серия  
11.10 Х/ф "Наркобарон"  
13.30 Парк юмора  
14.00, 0.00 "Актуальный репортаж". Ранние браки. Ранний развод  
15.30 Т/с "Самая плохая подруга"  
16.00 Т/с "Юристы Бостона"  
17.00, 20.30 Т/с "Кукла"  
17.55 Go West  
18.15 Х/ф "Восточный дантист". 2-я серия  
19.25 Уроки магии  
21.30 Т/с "Понимать. Простить"  
22.15 Х/ф "Стрелки"

## ТВ3

6.00 Победоносный голос  
6.30 М/с "Люди Икс"  
7.00 М/с "Приключения Марко и Джинны"  
7.30, 13.30 М/с "Аргай"  
8.00 Мультфильмы  
9.00 Х/ф "Бесхозный рукописитель"  
11.00 Х/ф "Дамы с попугаем"  
13.00 Т/с "Новые приключения Лекси"  
14.00 Х/ф "Пакисти"  
16.00 Х/ф "Первообытный страх"  
18.30 Киномания  
19.00 Х/ф "Сон в летнюю ночь"  
21.00 Х/ф "Два убийцы"  
22.00 Т/с "Печаль"



17.10 Т/с "Неотложка".  
18.05 Т/с "Танго втроём".  
19.00 Т/с "Ангел-хранитель".  
20.00 Вести.  
20.45 Вести-Саратов.  
21.05 Спокойной ночи, малыши!  
21.15 Т/с "Под Большой Медведицей".  
23.15 Д/ф "Пусть всегда буду я. Лев Ошанин".  
\*0.15 Вести +.  
0.35 Х/ф "Девушка для прощания".

## НТВ

6.00 Сегодня утром.  
9.05 Наше все!  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.45 Сегодня.  
10.20 "Комната отдыха". С. Миронюк.  
11.00 Две правды.  
11.55 Т/с "Дальнобойщики-2".  
13.00 Сегодня.  
13.25, 4.10 Т/с "МУР есть МУР".  
15.30, 18.30 ЧП.  
16.30, 3.10 Т/с "Возвращение Мухомора-2".  
19.40 Т/с "Ментовские войны-3".  
20.45 Т/с "Погоня за ангелом".  
21.45 Т/с "Улицы разбитых фонарей-7".  
23.10 Т/с "Бригада".  
0.15 Главная дорога.  
0.50 Все сразу!  
1.25 Х/ф "Окончательный монтаж".

## ТВ ЦЕНТР

6.00 Настроение.  
7.00 События. Саратов.  
7.15, 19.30 Стандарт качества.  
7.25 Автомакет.  
9.00, 14.45, 19.50 "История государства Российского".  
9.05 Х/ф "Осенний марафон".  
11.00 Репортер.  
11.15, 0.20, 5.45 Петровка, 38.  
11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 23.00 События.  
11.45, 19.55 В центре внимания.  
12.20, 3.10 Т/с "Одно дело на двоих".  
13.25 Т/с "Золотая теща".  
14.50 Без репетиций.  
15.30 Т/с "Время выбирать".  
16.30 Новое "Времячко".  
17.55 Резонанс.  
18.15 "21-й кабинет".  
18.50, 19.40 События. Саратов.  
19.10 "Прямая речь".  
21.05 Х/ф "Измерять легко".  
23.30 Улицы твоей судьбы.  
0.05 Х/ф "Невыполненное задание".  
2.00 Х/ф "Люди в океане".

## СС-РИК

19.00 - 18.00 РИК.

6.25 М/с "Приключения кенгурят".  
6.50 М/с "Икс-утки".  
7.15 Т/с "Друзья".  
7.35 Настоящие новости.  
8.00, 14.00, 21.00 Т/с "Солдаты-12".  
9.00 Вечер с Т. Кеосаяном.  
9.30, 12.30 "24". Новости.  
10.00, 18.00 Званный ужин.  
11.00, 4.25 Час суда.  
12.00 Новости косметики.  
12.05 Медицинский вестник.  
12.15 Где ты, мама?  
13.00, 20.00 Т/с "Побег".  
15.00 Х/ф "Империя" 1-я серия.  
17.00 Нарушители порядка.  
17.30 Т/с "Трое сверху-2".  
18.00 "Званный ужин-3".  
19.00, 0.00 Настоящие новости.  
19.15 Товары. Услуги. Кредиты.  
19.30, 23.30 "24". Новости.  
19.55 Грамотный инвестор.  
22.00 Детективные истории.  
23.00 Вечер с Т. Кеосаяном.  
0.15 Х/ф "Империя". 2-я серия.  
2.05 Д/ф "Цена жизни".  
2.50 Т/с "КГБ в смокинге".  
3.40 Д/с "Крис Эйнджел".

## ТВВ/СТС

6.55, 14.00 М/с "Смешарики".  
7.00, 14.05 М/с "Приключения Вуди и его друзей".  
7.30, 9.30, 17.01 Т/с "Моя прекрасная няня".  
8.00, 20.00 Т/с "Дачники-матери".  
9.00 Утро на ТВВ.  
10.00, 19.00 Т/с "Саша + Маша".  
10.00 Т/с "Дважды миллион".  
11.30, 23.00 Т/с "Бетховен-2".  
12.30 Т/с "Дважды миллион".  
13.30, 19.00, 0.00 Телеком. Новости.  
14.30 М/с "Пинокио".  
15.00, 16.00, 17.00 Телеком. Новости. 0.15 Час.  
15.01 М/с "Путешествия".

6.30 М/с "Люди Икс".  
7.00 М/с "Приключения Марко и Джинны".  
7.30, 13.30 М/с "Аргай".  
8.00 Мультфильмы.  
9.00 Х/ф "Босой руководитель".  
11.00 Х/ф "Дама с погулаем".  
13.00 Т/с "Новые приключения Лесси".  
14.00 Х/ф "Папаша".  
16.00 Х/ф "Первобытный страх".  
18.30 Киномания.  
19.00 Х/ф "Сон в летнюю ночь".  
21.00 Х/ф "Два убийцы".  
23.00 Т/с "Невада".  
0.00 Х/ф "Оттенное кольцо".  
2.00 Х/ф "Преступление на почве страсти".  
4.00 Т/с "Шпионка".  
5.00 Релакс.

## ТНТ-ИВК

6.45, 8.35 Новости. Телеобъектив.  
7.05 Саратов: инструкция по применению.  
7.30 Ребенок-робот.  
8.20 Goodzone.  
8.50 Наши песни.  
9.00 Необъяснимо, но факт.  
10.00, 18.00, 20.00 Т/с "Счастливы вместе".  
11.00 "Нигеллодеон".  
13.30, 19.00 Такси.  
14.00 Т/с "Саша + Маша".  
15.00, 21.00, 23.45, 0.50 Дом-2.  
16.00 Х/ф "Джинна вызывали?".  
19.30, 0.20 Новости. Телеобъектив.  
22.00 Х/ф "Бетховен-2".

## СПОРТ

4.55 Футбол "Крылья Советов" - "Самара" - "Динамо".  
7.00, 9.00, 12.55, 17.00, 21.00, 0.00 Вести-спорт.  
7.15 Скоростной участок.  
7.50 "Летелись спорта". Суперфиналы Кубка СССР по футболу.

8.25 М/с "Гран-при".  
9.05, 17.05, 3.35 "220 вольт".  
9.25, 11.25, 12.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 1.25 Мир свободного спорта.  
10.05, 4.05 "Советский спорт".  
10.25 Хоккей на траве ЧР (Ж). "Старт" - "Волга Телеком".  
11.05, 15.05, 20.05, 0.05 NBA Live!  
12.05, 18.05 Экстремальный спорт.  
13.05 Обзор гоночного уик-энда.  
14.05, 20.35 Дотронься до неба.  
14.25, 21.25 Классика футбола.  
15.25, 20.25, 0.25 NHL Обзор.  
15.35 Автомода.  
16.05, 19.05 Магия с. улия.  
21.05, 1.05 Диалоги о рыбалке.  
22.05 Компьютерные игры.  
22.25 Гольф.  
23.05, 2.05 Покер.  
0.40, 3.25 Ужасы спорта.  
3.05 Только не это!  
4.25 Мини-футбол ЧР "Спартак-Щелково" - "Тюмень".

## MTV

6.00 Музыка на завтрак.  
10.00 Киночарт.  
10.30, 15.00, 23.00 News блок Daily.  
10.45, 19.30 Звезда ганцлола.  
11.15, 21.00 Сыграть в натурала.  
12.15 Музыка навсегда.  
14.00 М/с "Берсерк".  
14.30 Дачники девятиклассников.  
15.15, 19.00 Т/с "Метель Алисы".  
15.30, 1.15 Лови уралу.  
16.00 20 х 15 Самых-самых.  
17.00 Музыка на злобу дня.  
18.30 Хочу все снять!  
19.15 По домам.  
20.00 "20 самых модных клубов Америки".  
22.00 Т/с "Клава давай!".  
22.30 М/с "Южный парк".  
23.15 Т/с "Клуб. Ночная версия".  
0.15 Ночной флирт.  
1.45 Музыка на ночь.

\*20.45 Вести-Саратов.  
21.05 Спокойной ночи, малыши!  
21.15 Т/с "Под Большой Медведицей".  
23.15 Д/ф "Мальчик из Армавира. Необыкновенные вундеркинды".  
0.10 Зеркало.  
\*0.30 Вести +.  
0.50 Киноакадемия. Х/ф "Мое сердце".  
2.45 Дорожный патруль.

## НТВ

6.00 Сегодня утром.  
9.05 Наше все!  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.45 Сегодня.  
10.20 Турдыкла.  
11.00 Две правды.  
11.55 Т/с "Дальнобойщики-2".  
13.25, 4.10 Т/с "МУР есть МУР".  
15.30, 18.30 ЧП.  
16.30, 2.55 Т/с "Возвращение Мухомора-2".  
19.40 Т/с "Ментовские войны-3".  
20.45 Т/с "Погоня за ангелом".  
21.45 К барьеру!  
23.10 Сука-любовь.  
23.45 Наш футбол.  
0.50 Х/ф "Гринч и я".  
3.45 Криминальная Россия.

## ТВ ЦЕНТР

6.00 Настроение.  
7.00 События. Саратов.  
7.15 Давеча.  
9.00, 14.45, 19.50 "История государства Российского".  
9.05 Х/ф "Школьные вальсы".  
11.00 Репортер.  
11.15, 0.30, 5.55 Петровка, 38.  
11.30, 14.30, 17.30, 20.30, 23.10 События.  
11.45, 19.55 В центре внимания.  
12.20, 2.55 Т/с "Одно дело на двоих".  
13.25 Т/с "Золотая теща".  
14.50 Марш-бросок.

сказы об археологии".  
20.40 Черные дыры. Белые пятна.  
21.35 Д/ф "Берега Рейна".  
22.05 Культурная революция.  
23.00 Д/с "Свидетели времени: эпистолярный жанр".  
23.55 Х/ф "Небеса подождут".  
1.25 С. Рахманинов. "Этюдкартины".  
1.55 Д/ф "Сияющий камень".

## REN TV/НСТ

6.00, 5.10 Музканал.  
6.25 М/с "Приключения кенгурят".  
6.50 М/с "Икс-утки".  
7.15 Т/с "Друзья".  
7.35 Настоящие новости.  
8.00, 14.00, 21.00 Т/с "Солдаты-12".  
9.00 Вечер с Т. Кеосаяном.  
9.30, 12.30 "24". Новости.  
10.00, 18.00 Званный ужин.  
11.00, 4.25 Час суда.  
12.00 Товары. Услуги. Кредиты.  
12.15 Примавера.  
13.00, 20.00 Т/с "Побег".  
15.00 Х/ф "Империя" 2-я серия.  
17.00 Нарушители порядка.  
17.30 Т/с "Трое сверху-2".  
19.00, 0.00 Настоящие новости.  
19.15 О рекламе про 100...  
19.30, 23.30 "24". Новости.  
19.55 Новости от "Компьюмаркета".  
22.00 Д/ф "Судоплатов. Исповедь Терминатора".  
23.00 Вечер с Т. Кеосаяном.  
0.15 Х/ф "Империя" 3-я серия.  
2.05 Д/ф "Черные рыцари. Подводные пираты".  
2.50 Т/с "КГБ в смокинге".  
3.40 Д/с "Крис Эйнджел".


16.00 Т/с "Юристы Востока".  
17.00, 20.30 Т/с "Кукла".  
17.55 Go West.  
18.15 Х/ф "Восточный дантист". 2-я серия.  
19.25 Уроки магии.  
21.30 Т/с "Пойнт Плезент".  
22.15 Х/ф "Стрелки".

## ТВЗ

6.00 Победоносный голос.  
6.30 М/с "Люди Икс".  
7.00 М/с "Приключения Марко и Джинны".  
7.30, 13.30 М/с "Аргай".  
8.00 Мультфильмы.  
9.00 Х/ф "Мой папа - герой".  
11.00 Х/ф "Посланник королевы".  
13.00 Т/с "Новые приключения Лесси".  
13.30 М/с "Аргай".  
14.00 Х/ф "Слишком красивая для тебя".  
16.00 Х/ф "Тумстоун".  
18.30 Киномания.  
19.00 Х/ф "Много шума из ничего".  
21.00 Х/ф "Двойной просчет".  
23.00 Т/с "Невада".  
0.00 Х/ф "Поколение прозака".  
2.00 Х/ф "Голоса".  
4.00 Т/с "Шпионка".  
5.00 Релакс.

## ТНТ-ИВК

6.45, 8.35 Новости. Телеобъектив.  
7.05, 19.00 Саратов: инструкция по применению.



**ШРЭК ТРЕТИЙ** / SHREK THE THIRD (2007)

МИРОВАЯ ПРЕМЬЕРА / АНИМАЦИОННАЯ КОМЕДИЯ /

После кончины отца Фionны Шрэк обязан взойти на трон как-никак все-таки муж принцессы. Однако Шрэк наотрез отказывается нести тяжкое бремя царствования на своих хрупких плечах и вместе с верными спутниками — Ослом и Котом в Сапогах — отправляется в опасное путешествие на поиски нового короля. Самого Короля Артура.

С 17 МАЯ ПО 6 ИЮНЯ


**ПОПУТЧИК** / THE HITCHER (2007)

ТРИЛЛЕР / УЖАСЫ, 83 МИН.

Режиссёр: Майкл БЭЙ

В ролях: Шон БИН

Зловещей промозглой ночью на распутье калифорнийских дорог молодая пара садится в машину одинокого попутчика. Они соглашаются его подвезти, не подозревая никакой опасности своих пассажиров. Ночной пассажир оказывается изощренным и безжалостным маньяком, сеющим смерть на своем пути... не рекомендуется лицам до 16 лет.



С 17 МАЯ ПО 30 МАЯ

пр. Кирова, 11

телефон 277-256

# Авторская программа

## Киры ЛУКЬЯНОВОЙ






ПЯТНИЦА 1 ИЮНЯ

## ПЕРВЫЙ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 0.40, 3.00 Новости.  
5.05 Доброе утро.  
9.20 Малахов + ...  
10.20 Т/с "Агент национальной безопасности".  
11.20 Понять. Простить.  
12.20 Доктор Курпатов.  
13.20 Детективы.  
14.00 Другие новости.  
14.30 Контрольная закупка.  
15.20 Вне закона.  
16.00 Т/с "Любовь как любовь".  
17.00 Федеральный судья.  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 Пусть говорят.  
19.00 Поле чудес.  
20.00 Т/с "Татьянин день".  
21.00 Время.  
21.25 Розыгрыш.  
22.40 Что? Где? Когда?  
0.00 Х/ф "Дюплекс".  
1.40 Х/ф "Свидетель".  
3.30 Х/ф "Мастера угроз".

## РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!  
\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.  
8.35 Вся Россия.  
8.45 "Мой серебряный шар". "Большой вальс".  
9.45 Мусульмане.  
10.00 Частная жизнь.  
11.00, 14.00, 17.00 Вести.  
\*11.30, 14.20, 16.40 Вести-Саратов.  
11.50 Т/с "Под Большой Медведицей".  
14.40 Суд идет.  
16.00 Т/с "Кулагин и партнеры".  
17.10 Т/с "Неотложка".  
19.00 Т/с "Ангел-хранитель".  
20.00 Вести.  
20.15 "Пятая студия" с С.Брилевым.  
\*20.55 Вести-Саратов.  
21.15 Спокойной ночи, малыши!  
21.30 Кривое зеркало.  
23.40 Х/ф "О любви в любую погоду".  
1.45 Х/ф "Как быть".

## НТВ

6.00 Сегодня утром.  
9.05 Наше все!  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.  
10.20 Особо опасен!  
11.00 Две правды.  
11.55 Т/с "Дальнобойщики-2".  
13.25, 4.10 Т/с "МУР есть МУР".  
15.30 Спасатели.  
16.30, 2.55 Т/с "Возвращение Мухтара-2".  
19.40 Следствие вели...  
20.40 Я.Бойко в фильме "Я тебя обожаю".

19.10 Философия ремонта.  
19.30 Стандарт качества.  
19.55 "Мульти-пульти-карнавал" в Лужниках.  
21.05 Д/ф "Дети индиго".  
21.55 Момент истины.  
22.50 Народ хочет знать.  
0.40 Х/ф "Подранки".  
3.25 Х/ф "Умирать легко".  
4.55 Х/ф "Робинзоада, или Мой английский дедушка".

## 2С-РИК

0.00 — 18.00 РИК.  
18.00 Вести. Сейчас. Саратов.  
18.20 Вести. Молодежь.  
19.10 Вести. Кино.  
19.25 Док. фильм.  
20.00 — 0.00 РИК.

## КУЛЬТУРА

6.30 Евроньюс.  
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.  
10.30 Д/с "Спасение орангутанов. Калимантанский дневник".  
11.05 Х/ф "Как поссорился Иван Иванович с Иваном Никифоровичем".  
12.25 День защиты детей. Д/ф "Обитаемый остров".  
12.55 К 75-летию со дня рождения Я.Голованова. Реальная фантастика.  
13.10 Культурная революция.  
14.05 Странствия музыканта.  
14.35 75 лет НИИ нейрохирургии им. академика Н.Н. Бурденко. Д/ф "Доктор".  
15.35 65 лет В.Грамматикову. Х/ф "Шла собака по роялю".  
16.45 М/с "Морские псы".  
17.10 За семью печатями.  
17.40 День защиты детей. "Москва встречает друзей". Концерт.  
18.35 "Легенды старой крепости". Шлиссельбург.  
19.00 Смехоностальгия.  
19.55, 1.55 Сферы.  
20.35 Д/ф "Эпоха Аркадия Райкина".  
21.15 Х/ф "Семейная хроника".  
23.10 Мировые сокровища культуры.  
23.55 Кто там ...  
0.20 Т/с "Дживс и Вустер".  
1.15 Все это джаз.  
2.35 Мультфильм.

## REN TV/НСТ

6.00, 3.45 Музканал.  
6.25 М/с "Приключения кенгурят".  
6.50 М/с "Отели Зомби".  
7.15 Т/с "Друзья".  
7.35, 17.30 Т/с "Трое сверху-2".  
8.00, 14.00 Т/с "Солдаты-12".  
9.00 Вечер с Т.Кеосаяном.  
9.30, 12.30 "24". Новости.  
10.00, 18.00 Званный ужин.

10.00, 19.00 Т/с "Сваха".  
10.30 Т/с "Дедушка моей мечты".  
11.30, 23.00 Т/с "Безмолвный свидетель".  
12.30 Т/с "Дорогая Маша Березина".  
13.30, 19.30, 0.00 Телеком.  
14.30 М/с "Пинокио".  
15.00, 16.00, 17.00 Телеком.  
Сей Час.  
15.01 М/с "Тутенштейн".  
15.30 М/с "Том и Джерри".  
16.01 Т/с "Лиззи Магайер".  
16.30 Тележурнал "Галилео".  
18.00 Т/с "Кадетство".  
21.00 Х/ф "Девять ярдов-2".  
23.20 Х/ф "Крик-2".

## ВОЛЖСКАЯ ВОЛНА

7.00 Навстречу рекордам.  
7.30, 15.10 М/с "Ивон из Юкона".  
8.00, 19.30 Т/с "Зал ожидания".  
9.00 Смак.  
9.15 Непутевые заметки.  
10.00 Х/ф "Восточный дантист". 2-я серия.  
11.15 Х/ф "Стрелки".  
13.00 Дог-шоу.  
13.45 Серебряный шар.  
14.30 Д/ф "Чечня. Между прошлым и будущим".  
15.40 Мультфильмы.  
16.10 Т/с "Пойнт Плезиент".  
17.00 Т/с "Кукла".  
18.00 Т/с "Жизнь с Фрэнни".  
18.30 Ежегодная национальная телепремия в области популярной музыки.  
0.00 Х/ф "Танцовщица".

## ТВЗ

6.00 Победоносный голос.  
6.30 М/с "Люди Икс".  
7.00 М/с "Приключения Марко и Джинны".  
7.30, 13.30 М/с "Аргай".  
8.00 Мультфильмы.  
9.00 Х/ф "Двойной просчет".  
11.00 Х/ф "Сон в летнюю ночь".  
13.00 Т/с "Новые приключения Лесси".  
14.00 Х/ф "Элиза".  
16.30 Х/ф "Двуличие".  
18.30 Киномания.  
19.00 Х/ф "Миллионы".  
21.00 Х/ф "Приключения Мортадело и Филлимона".  
23.00 Т/с "Сумеречная зона".  
0.00, 2.15 Другое кино.  
0.15 Х/ф "Чужая земля".  
2.30 Х/ф "Жажда".  
4.30 Т/с "Шпионка".  
5.30 Релакс.

## ТНТ-ИВК

6.45, 8.35 Новости. Телеобъектив.

## Курорт им. В.И. Чапаева

ОСНОВАН В 1844 ГОДУ

Саратовская область, Ершовский район

Целебная уникальная природная грязь и сероводородная вода поможет Вам излечиться от:

- боли в позвоночнике и суставах;
- хронических бронхитов и пневмонии, бронхиальной астмы;
- мужского и женского бесплодия;
- воспалительных процессов половых органов;
- псориаза, экземы, нейродермита.

## Детские путевки

Тел.: 8-264-4-82-36, 5-09-49 (Ершов), 23-64-29 (Саратов)

9.10, 13.05, 17.45, 21.10, 0.10 Теннис. France Open.  
10.55, 18.50, 2.35 Баскетбол. ЧР. Финал.  
17.15 Рыбалка.  
21.00 Вести-спорт. Местное время.

## 7ТВ

В начале каждого часа - "7 новостей".  
5.05 Зарядка для страны.  
5.25, 6.25, 7.25 Веселые старты.  
6.05, 7.05, 8.05 Музыкальный трек.  
8.25 М/с "Гран-при".  
9.05, 17.05, 3.35 "220 вольт".  
9.25, 11.25, 12.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 21.25 Мир свободного спорта.  
10.05, 4.05 "Советский спорт".  
10.25 Гандбол. ЧР (Ж). "Звезда" - "Лада".  
11.05, 15.05, 20.05, 0.05 NBA Live!  
12.05 Экстремальный спорт.  
13.05 Классика бокса.  
14.05, 20.35 Дотронься до неба.  
14.25, 1.25 Бега и скачки.  
15.25, 20.25, 0.25 NHL Обзор.  
15.35 Компьютерные игры.  
16.05, 19.05 Матчи хоккей.  
18.05 Экстремальный спорт.  
21.05, 1.05 Диалоги о рыбалке.  
22.05 Феномен "Fetari".  
22.35 Картинг.  
23.05 Покер.

0.40, 3.25 Ужасы спорта.  
2.05 Обзор мирового футбола.  
3.05 Только не это!  
4.25 Хоккей на траве. ЧР (Ж). "Вымпел" - "Смена".

## MTV

6.00 Музыка на завтрак.  
10.00 Гид по стилю.  
10.30, 15.00 News блок Daily.  
10.45 Звезда танцпола.  
11.15 Русская десятка.  
12.15 Музыка навсегда.  
14.00 М/с "Берсерк".  
14.30 Все о Gwen Stefani.  
15.15, 19.00 Т/с "Мечты Алисы".  
15.30 Лови удачу.  
16.00 Shift парад.  
16.30 Следующий!  
17.00 "12 злобных зрителей".  
18.00 Музыка на злобу дня.  
18.30 Виртуалити.  
20.00 Полный контакт.  
21.30 Звездный бой насмерть.  
22.00 Тачку на прокачку.  
22.30 Остров MTV.  
22.45 Колы под прицелом.  
23.00 News блок Weekly.  
23.30 Веселый мясостряс.  
1.00 Музыка на ночь.

КАСКАД-ТВ

ГРУППА КОМПАНИЙ

СТРИМ ТВ

ВНИМАНИЮ АБОНЕНТОВ  
"КАСКАД-ТВ"!

"КАСКАД-ТВ" СОВМЕСТНО С ТЕЛЕКАНАЛОМ "ЗДОРОВЬЕ ТВ"



13.05. 22.05 Обзор мирового футбола  
14.05. 20.35 Дотронься до неба.  
14.25 Классика футбола.  
15.25. 20.25. 0.25 NHL. Обзор.  
15.35 Звезда автострды.  
16.05. 19.05 Магия оружия.  
21.05. 1.05 Диалоги о рыбалке.  
23.05 Покер.  
0.40. 3.25 Ужасы спорта.  
2.05 Классика бокса.  
3.05 Только не это!  
4.25 Хоккей на траве. ЧР (Ж).  
"Старт" - "Волга Телеком".

**MTV**  
6.00 Музыка на завтрак.  
10.00 Хочу все снять!  
10.30. 15.00. 23.00 News блок Daily.  
10.45. 19.30 Звезда танцпола.  
11.15 Сыграть в натурала.  
12.15 Музыка навсегда.  
14.00 М/с "Берсерк".  
14.30 Shit парад.  
15.15. 19.00 Т/с "Мечты Алисы".  
15.30. 1.15 Лови удачу.  
16.00 Сводный чарт.  
17.00 Большой релиз.  
18.00 Музыка на злобу дня.  
18.30 Обыск и свидание.  
19.15 По домам.  
20.00 Поцелуй навыйлет.  
21.00 Делаем кино: "Лезвия славы".  
21.30 Все о Gwen Stefani.  
22.00 Т/с "Клава, давай!".  
22.30 М/с "Южный парк".  
23.15 Т/с "Клуб. Ночная версия".  
0.15 Ночной флирт.  
4.15 Музыка на ночь.

\*20.55 Вести-Саратов.  
21.15 Спокойной ночи, малыши!  
21.30 Кривое зеркало.  
23.40 Х/ф "О любви в любую погоду".  
1.45 Х/ф "Как быть".

## НТВ

6.00 Сегодня утром.  
9.05 Наше все!  
10.00. 13.00. 16.00. 19.00 Сегодня.  
10.20 Особо опасен!  
11.00 Две правды.  
11.55 Т/с "Дальнобойщики-2".  
13.25. 4.10 Т/с "МУР есть МУР".  
15.30 Спасатели.  
16.30. 2.55 Т/с "Возвращение Мухтара-2".  
19.40 Следствие вели...  
20.40 Я.Бойко в фильме "Я тебя обожаю".  
22.30 "Золотое сердце". Церемония вручения премии.  
0.25 Х/ф "Остров головорезов".  
3.45 Криминальная Россия.

## ТВ ЦЕНТР

6.00 Настроение.  
7.00 События. Саратов.  
7.15 Здоровый интерес.  
7.25. 19.25 Автомаркет.  
9.00. 14.45. 19.50 "История государства Российского".  
9.05 Х/ф "Друг мой, Колька!".  
10.50 Реальные истории.  
11.15. 0.20. 6.05 Петровка, 38.  
11.30. 14.30. 17.30. 20.30. 23.50 События.  
11.45 В центре внимания.  
12.20. 2.30 Т/с "Одно дело на двоих".  
13.25 Т/с "Золотая теща".  
14.50 "Твори добро сегодня". Благотворительная акция арт-группы "Хор Турецкого".  
15.30 Т/с "Времена не выбирают".  
16.30 Новое "Времечко".  
17.55 Деловая Москва.  
18.15 Хрустальная корона.  
18.50. 19.40 События. Саратов.

19.55. 1.55 Сферы.  
20.35 Д/ф "Эпоха Аркадия Райкина".  
21.15 Х/ф "Семейная хроника".  
23.10 Мировые сокровища культуры.  
23.55 Кто там...  
0.20 Т/с "Дживс и Вустер".  
1.15 Все это джаз.  
2.35 Мультфильм.

## REN TV/НСТ

6.00. 3.45 Музканал.  
6.25 М/с "Приключения кенгурят".  
6.50 М/с "Отели Зомби".  
7.15 Т/с "Друзья".  
7.35. 17.30 Т/с "Трое сверху-2".  
8.00. 14.00 Т/с "Солдаты-12".  
9.00 Вечер с Т.Кеосаяном.  
9.30. 12.30 "24". Новости.  
10.00. 18.00 Званый ужин.  
11.00 Час суда.  
12.00 Бабий бунт.  
13.00 Т/с "Побег".  
15.00 Х/ф "Империя". 3-я серия.  
17.00 Нарушители порядка.  
19.00 Настоящие новости.  
19.15 Bulgakoff & Лисицина.  
19.30 Мужские забавы.  
19.45 Новости косметики.  
19.50 Медицинский вестник.  
20.00 Х/ф "Медведь-убийца".  
22.00 Х/ф "Происшествие на горной дороге".  
23.15 Бла-бла-шоу.  
0.15 Х/ф "Эмманюэль в гареме".  
1.55 Сеанс для взрослых.  
3.00 "Очевидец": самое шокирующее

## ТТВ/СТС

6.55. 14.00 М/с "Смешарики".  
7.00. 14.05 М/с "Приключения Вуди и его друзей".  
7.30. 9.30. 17.01 Т/с "Моя прекрасная няня".  
8.00. 20.00 Т/с "Дочки-матери".  
9.00 Утро на ТТВ.

8.00 Мультфильм.  
9.00 Х/ф "Двойной просчет".  
11.00 Х/ф "Сон в летнюю ночь".  
13.00 Т/с "Новые приключения Лесси".  
14.00 Х/ф "Элиза".  
16.30 Х/ф "Двуличие".  
18.30 Киномания.  
19.00 Х/ф "Миллионы".  
21.00 Х/ф "Приключения Мортаделло и Филлимона".  
23.00 Т/с "Сумеречная зона".  
0.00. 2.15 Другое кино.  
0.15 Х/ф "Чужая земля".  
2.30 Х/ф "Жагда".  
4.30 Т/с "Шпионка".  
5.30 Релакс.

## ТНТ-ИВК

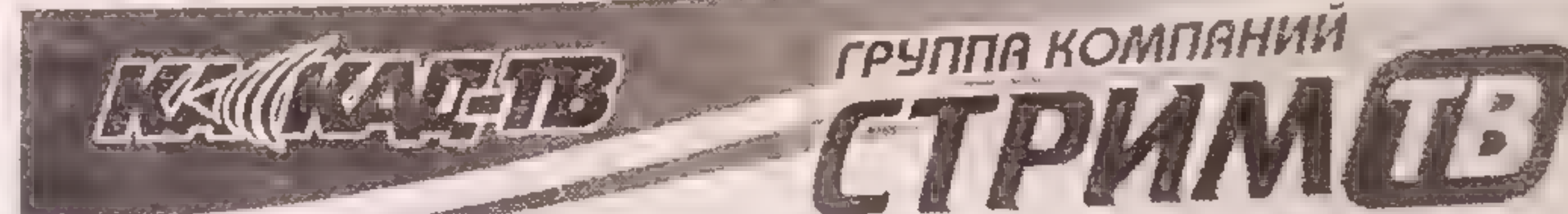
6.45. 8.35 Новости. Телеобъектив.  
7.05 Саратов: инструкция по применению.  
7.30 Звезды против караоке.  
8.50 Наши песни.  
9.00 Няня спешит на помощь.  
10.00. 18.00 Т/с "Счастливы вместе".  
11.00 "Никелодеон".  
14.00 Т/с "Саша + Маша".  
15.00. 21.00. 0.55. 1.25 Дом-2.  
16.00 Х/ф "Бетховен-4".  
19.00 Goodzone.  
19.15 Ангельские подробности.  
19.30. 0.25 Новости. Телеобъектив.  
20.00 Необъяснимо, но факт.  
22.00 Комеди-Клуб.  
23.00 Т/с "Наша Russia".  
23.25 Смех без правил.

## СПОРТ

4.55 Футбол ЦСКА - "Зенит".  
7.00. 9.00. 12.55. 17.30. 20.45. 0.00 Вести-спорт.  
7.10 Точка отрыва.  
7.50 "Сборная России". Татьяна Грачева и Мария Бородакова.  
8.25 Автоспорт.

15.35 Компьютерные игры.  
18.05 Экстремальный спорт.  
21.05. 1.05 Диалоги о рыбалке.  
22.05 Феномен "Fetral".  
22.35 Картинг.  
23.05 Покер.

21.30 Звездный бой пошарп.  
22.00 Тачку на прокачку.  
22.30 Остров MTV.  
22.45 Копы под прицелом.  
23.00 News блок Weekly.  
23.30 Веселый мясотреяс.  
1.00 Музыка на ночь.



## ВНИМАНИЮ АБОНЕНТОВ "КАСКАД-ТВ"!

"КАСКАД-ТВ" СОВМЕСТНО С ТЕЛЕКАНАЛОМ "ЗДОРОВОЕ ТВ"  
В МАЕ 2007 г. ПРОВОДИТ КОНКУРС

Первые 50 (пятьдесят) правильно ответивших на вопросы анкеты телеканала «Здоровое ТВ» получают подарок от телеканала «Здоровое ТВ».



1. Кто ведет передачу "Без рецепта" на канале "Здоровое ТВ"?

☐ Эрик Берн; ☐ Яков Бранд; ☐ Игорь Манн.

2. Какая из программ идет на канале "Здоровое ТВ"?

☐ Вредные советы; ☐ Полезные советы; ☐ Невредные советы.

Отметьте, пожалуйста, правильный, на Ваш взгляд, ответ любым удобным Вам способом.

Укажите, пожалуйста, свою фамилию и свой адрес.

ФИО \_\_\_\_\_

Улица \_\_\_\_\_ Дом \_\_\_\_\_ Корп. \_\_\_\_\_ Кв. \_\_\_\_\_

Назовите 1-3 телеканала, которые Вам больше всего нравятся:

Заполните и пришлите анкету любым указанным способом до 31.05.2007 г.:

- Центр обслуживания клиентов: г. Саратов, Мирный пер., 25 (угол ул. Б. Казачья);
- сайт компании [www.kaskad-tv.ru](http://www.kaskad-tv.ru);
- e-mail: [marketing@kaskad-tv.ru](mailto:marketing@kaskad-tv.ru);
- почта: ЗАО «Каскад-ТВ», 410017, г. Саратов, ул. Шелковичная, 37/45, оф. 807.

Вручение подарков состоится в Центре обслуживания клиентов по адресу: г. Саратов, Мирный пер., 25 - 08.06.2007 г. в 13.00 ч.

грамма

ЗЕМЛЯКИ

Смотрите  
на Рен-ТВ,  
в воскресенье,  
12:30.

СИПОВ

ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ  
СУПЕРМАРКЕТ  
SMARTKAUFF

МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ:  
УЛ. АСТРАХАНСКАЯ, 189

УДАЧНЫХ ВАМ ПОКУПОК!

SMARTKAUFF

ул. Астраханская

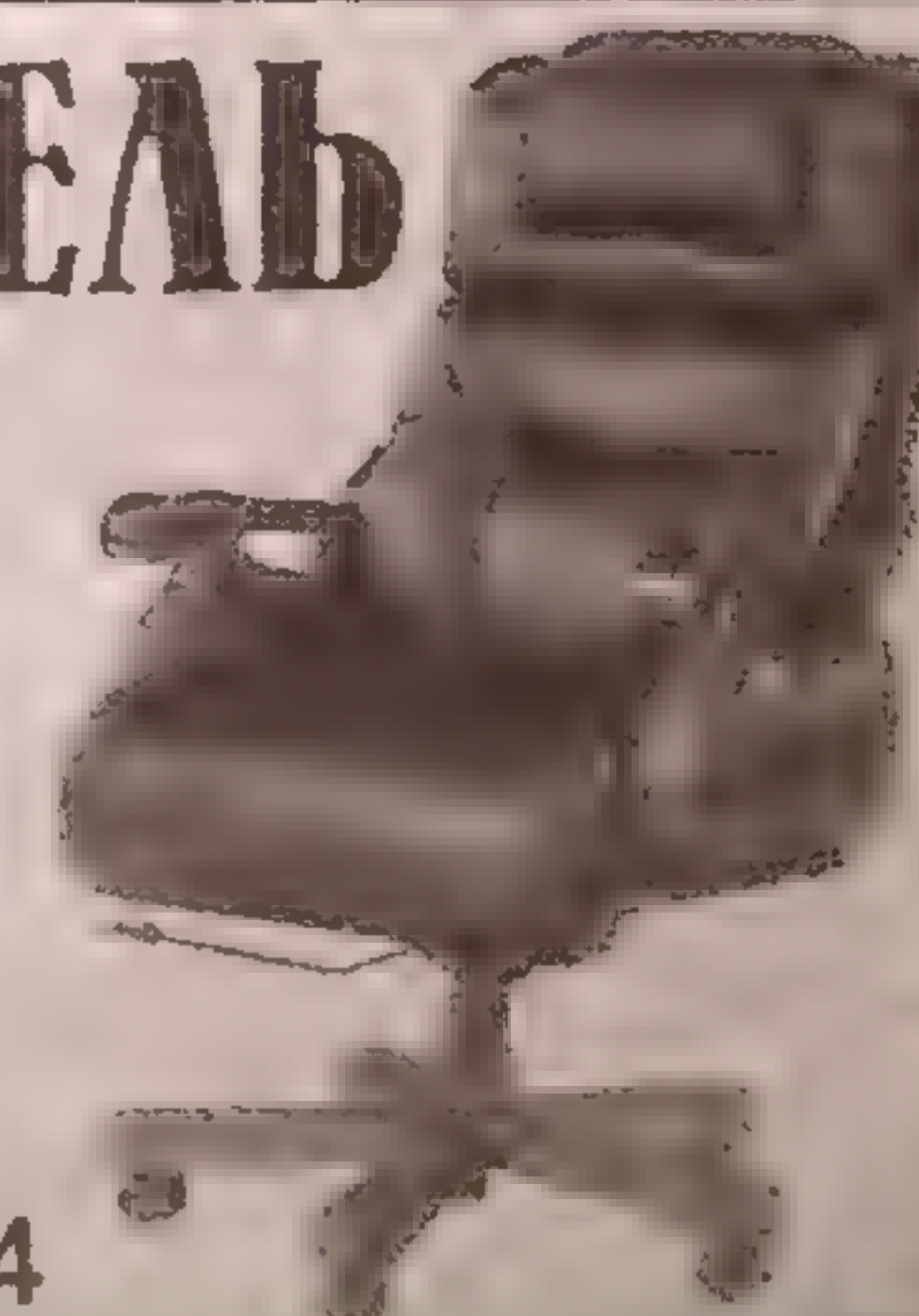
Только этой весной спецпредложения!!!

ОФИСНАЯ МЕБЕЛЬ

Компьютерные  
СТОЛЫ от 1700 руб

Офисные  
КРЕСЛА от 1100 руб

Б. Горная, 341, 29-19-59  
Чернышевского, 189, 79-00-84



[www.ciim.ru/om](http://www.ciim.ru/om)



# В ПЕРВЫЙ ПРОГРАММА

СУББОТА 2 ИЮНЯ

## ПЕРВЫЙ

5.40, 6.10 Х/ф "Прорыв".  
6.00, 10.0, 12.00 Новости.  
7.20 Играй, гармонь любимая!  
8.10 М/с "Кряк-бригада", "Клуб Микки Мауса".  
9.00 Слово пастыря.  
9.20 Здоровье.  
10.20 Смак.  
10.50 Д/ф "Эммануил Виторган и Алла Балтер. По обе стороны жизни".  
12.10 Д/ф "Тайна Тибетской мумии".  
13.20 Х/ф "Стюарт Литтл".  
14.50 Концерт "Радиомания-2007".  
16.10 Х/ф "Ландыш серебристый".  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 Ералаш.  
18.50 Футбол. Отборочный матч чемпионата Европы 2008. Сборная России - Сборная Андорры.  
21.00 Время.  
21.20 М.Ефремов, Г.Куценко, А.Бабенко в фильме "Жест".  
23.30 Высшая лига.  
0.50 Х/ф "Небесный капитан и мир будущего".  
2.50 Х/ф "Конвой под прицелом".  
4.20 Д/ф "Любовь из интернета".

## РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!  
7.30 Студия "Здоровье".  
8.00, 11.00, 14.00 Вести.  
\*8.10, 11.10 Вести-Саратов.  
8.20 Военная программа.  
8.45 Утренняя почта.  
9.20 Субботник.  
10.00 Вокруг света.  
11.25 Х/ф "В последнюю очередь".  
13.15 Клуб сенаторов.  
14.20 Смеяться разрешается.  
\*16.00 Вести-АВТО.  
\*16.15 "Маркиза". Телеигра.  
\*17.10 Все о страховании.  
\*17.20 Вести-Саратов. События недели.  
\*18.10 Голос России. Шоу.  
\*18.15 Вести.  
20.15 В.Елифанцев, Е.Полякова и Л.Цыганов в фильме "Желтый дракон".  
21.55 И.Далкунайте, В.Сухоруков, А.Мерзликин, А.Краско, П.Баршак в фильме "Новый продавец".  
22.15 "Полный привод".

## КУЛЬТУРА

6.30 Евроньюс.  
10.10 Библийский сюжет.  
10.40 Х/ф "Алешкина любовь".  
12.05 Кто в доме хозяин.  
12.35 Х/ф "Садко".  
14.00 Широкий формат.  
14.30 Путешествия натуралиста.  
15.00 "Истории из будущего". "Новые технологии в медицине".  
15.25 Юбилей Ю.Мориц. "Осенние портреты".  
15.55 Х/ф "И жизнь, и слезы, и любовь".  
17.35 М/ф "Приключения Васи Куролесова".  
18.00, 1.55 Д/с "Последние войны".  
19.00 "В вашем доме". Рене Флеминг.  
19.40 "Магия кино". Каннский МКФ.  
20.20 Блеф-клуб.  
21.05 "Линия жизни". Авангард Леонтьев.  
22.00 Новости культуры.  
22.25 Алиса Фрейндлих в моноспектакле "Оскар и розовая дама".  
0.40 "Частная жизнь шедевра".  
1.30 Ж. Массне. Музыка балетного дирижера из оперы "Сид".

## REN TV/НСТ

6.00, 4.10 Музканал.  
6.50 М/с "Тройное Зет".  
7.15 М/с "Перепуганные".  
7.40 М/ф "Молодильные яблоки", "Странная птица".  
8.10 М/с "Симпсоны".  
9.00 Лучшие из лучших.  
9.30 Х/ф "Медведь-убийца".  
11.30, 3.00 "Очевидец": самое смешное.  
12.30 "24". Новости.  
13.00 Военная тайна.  
14.00 Т/с "Солдаты-12".  
18.00 Скetch-шоу "Дальние родственники".  
18.30 Мой дом.  
19.40 Голос России. Шоу.  
18.45 "Полный привод".  
19.00 Неделя.  
20.00 Х/ф "Вокруг света за 80 дней".  
22.30 Х/ф "Сны в доме ведьм".  
23.45 Бла-бла-шоу.  
0.30 Х/ф "Эммануэль в джунглях Амазонки".  
2.15 Сеанс для взрослых.  
3.45 Рекламный облом.

## ТВ/СТС

1.00 Х/ф "Поток в поисках сокровищ".

18.00 Киномания.  
19.00 Х/ф "Огненное кольцо-2. Огонь и сталь".  
21.00 Х/ф "Вторжение инопланетян".  
23.00 Х/ф "Сумеречная зона".  
0.00 Х/ф "Револьвер".  
2.15, 4.15 Другое кино.  
2.30 Х/ф "Чужая земля".  
4.30 Т/с "Шпионка".

## ТНТ-ИВК

7.00 М/ф "Доверчивый дракон".  
7.10 М/с "Ох уж эти детки!"  
8.25 Век HI-TECH.  
8.45 Наши песни.  
9.05, 21.00, 23.55 Дом-2.  
10.00 Школа ремонта.  
11.00 Звезды против караоке.  
12.00 Т/с "Зачем вы, девочки?"  
12.30 Кулинарный дозор.  
13.00 М/с "Охотники на драконов".  
13.30 М/с "Новая жизнь Рокко".  
14.00 Битва экстрасенсов.  
15.00 Х/ф "Полицейская академия".  
17.00 Т/с "Саша + Маша".  
18.00 Cosmopolitan. Видеоверсия.  
19.00 Общественное мнение.  
19.30 Неделя области.  
20.00 Необъяснимо, но факт.  
22.00 Комеди-Клуб.  
23.00 Т/с "Наша Russia".  
23.25 "Секс" с А.Чеховой.  
0.25 Правила съема.  
1.30 Наши песни.

## СПОРТ

4.35 Волейбол. Куба - Россия.  
7.00, 9.20, 12.55, 17.30, 21.00, 1.35 Вести-спорт.  
7.10 15.05, 17.45, 3.05 Теннис. France Open.  
9.30, 21.15 Вести-спорт. Местное время.  
9.35 "Летопись спорта". Бита, "Чиж" и "Ложке".  
10.10 Теннис. Мужской бокс.  
11.45 Автоспорт.  
12.20 Самый сильный человек.  
13.05 Волейбол. Куба - Россия.  
21.25 Футбол. ЧЕ-2008. Отборочный турнир. Македония - Израиль.  
23.25 Футбол. ЧЕ-2008. Отборочный турнир. Франция - Украина.  
1.45 Синхронное плавание. Кубок Европы. Соло. Финал.

## 7ТВ

## ПЕРВЫЙ

6.00, 10.0, 12.00 Новости.  
6.20 Х/ф "Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен".  
7.50 Служу Отчизне!  
8.30 М/с "Дональд Дак представляет", "Ведьма".  
9.20 Умницы и умники.  
10.10 Непутевые заметки.  
10.30 Пока все дома.  
11.20 Фазенда.  
12.10 Живой мир. "Дикие Карибы".  
13.20 Их разыскивает милиция.  
13.50 КВН.  
16.10 Х/ф "Бетховен-5".  
18.00 Времена.  
19.00 Д/ф "Русские миллионеры. Расплата за успех".  
20.00 Кто хочет стать миллионером?  
21.00 Воскресное "Время".  
21.50 Король ринга.  
23.20 Х/ф "Во имя мести".  
1.10 Х/ф "Осторожно, деньги!"  
3.00 Коломбо в фильме "Восток - дело тонкое".

## РОССИЯ

6.00 Х/ф "Ключи от неба".  
7.30 Сельский час.  
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 Вести.  
\*8.10, 11.10 Вести-Саратов.  
8.20 Диалоги о животных.  
8.55 М/ф "Продается сивая лошадь".  
9.05 Аншлаг и К.  
10.05 Сам себе режиссер.  
11.20 "Городок". Дайджест.  
11.50 Сто к одному.  
12.45 Смехопанорама.  
13.15 Парламентский час.  
14.20 Фитиль.  
15.10 Дежурная часть.  
15.40 Честный детектив.  
16.10 Х/ф "Королева бензоколонки-2".  
18.00 "Россия" - детям. Концерт ко Дню защиты детей.  
20.00 Вести недели.  
21.00 Пятая студия. "Завещание Ленина".  
21.25 "Россия" - детям. Финал национального отборочного конкурса исполнителей детской песни "Евровидение-2007".  
23.35 Х/ф "Меченые".  
2.05 Х/ф "Полный привод".

## НТВ

ВОСКРЕСЕНЬЕ 3 ИЮНЯ

20.00 — 1.00 РИК.

## КУЛЬТУРА

6.30 Евроньюс.  
10.10 Капучино.  
10.40 Х/ф "Молодо-зелено".  
12.10 "Легенды мирового кино". Сильвана Пампанини.  
12.40 Музыкальный киоск.  
13.00 М/ф "Золотое перышко", "Девочка и слон", "Лягушка-путешественница".  
14.05, 1.55 Д/с "Животные как мы".  
15.00 Что делать?  
15.45 "Эпизоды". Ирина Карташева.  
16.25 М/ф "Самый, самый, самый, самый", "Петя и Красная Шапочка".  
17.05 Х/ф "Таня".  
19.00 Анна Нетребко, Роландо Виллазон и Томас Хэмпсон в опере Дж. Верди "Травиата".  
21.35 Вокруг смеха.  
22.15 Д/ф "Ирод: по ту сторону мифа".  
23.10 85 лет Алену Рене. Х/ф "Хиросима, любовь моя".  
0.40 "Парижский журнал". "Три Веры".  
1.10 Джем-5.  
1.35 Мировые сокровища культуры.

## REN TV/НСТ

6.00 Супербокс на РЕН ТВ. Султан Ибрагимов - Шеннон Бриггс.  
7.15 Скetch-шоу "Дальние родственники".  
7.45 Рекламный облом.  
8.10 М/с "Симпсоны".  
9.00 Х/ф "Вокруг света за 80 дней".  
11.30 "Очевидец": самое шокирующее.  
12.30 "Земляки". Программа К.Лукьяновой.  
13.00 Неделя.  
14.00 Д/ф "Султан Ибрагимов - победитель ринга".  
15.00 Д/ф "Реинкарнация. Тайны переселения душ".  
16.00, 0.15 Х/ф "20 000 лье под водой".  
20.00 Т/с "Сверхъестественное-2".  
22.00 Д/ф "Штурм сознания".  
23.00 Супербокс на РЕН ТВ. Султан Ибрагимов - Шеннон Бриггс. (По окончании - "Ретромания").  
4.00 Х/ф "Миссис Харрис едет в Париж".

## ТВЗ

6.30 Жизнь, полная радости.  
7.00 Мультфильмы.  
9.00 Х/ф "Крутой вираж".  
11.00 Х/ф "Миллионы".  
13.00 Х/ф "Тумстоун".  
16.00 Х/ф "Приключения Мортале и Филлимона".  
18.00 Киномания.  
19.00 Х/ф "Дверь в полу".  
21.15 Х/ф "Если бы знать".  
0.00 Х/ф "Аллея перерезанной плотки".  
2.00 Х/ф "Адам и Ева".  
4.00 Т/с "Шпионка".  
5.00 Relaks.

## ТНТ-ИВК

7.00 М/с "Ох уж эти детки!"  
8.45 Наши песни.  
9.05, 21.00, 0.30, 1.20 Дом-2.  
10.00 Cosmopolitan. Видеоверсия.  
11.00 Загадки шоу-бизнеса.  
12.00 Т/с "Зачем вы, девочки?"  
12.30 Х/ф "Полицейская академия".  
14.25 Х/ф "Полицейская академия-2".  
16.15 Т/с "Саша + Маша".  
18.00 Клуб бывших жен.  
19.00 Саратов: инструкция по применению.  
19.30 Новости универмагов.  
20.00 Битва экстрасенсов.  
22.00 Комеди-Клуб.  
23.00 Смех без правил.  
0.00 "Секс" с А.Чеховой.  
1.05 Наши песни.

## СПОРТ

4.35, 13.05 Волейбол. Куба - Россия.  
7.00, 9.00, 12.55, 17.30, 21.00, 23.55 Вести-спорт.  
7.10 Синхронное плавание. Кубок Европы. Команды. Финал.  
8.40 Бинго-миллион.  
9.10, 21.15 Вести-спорт. Местное время.  
9.15 Страна спортивных.  
9.45, 11.40, 17.45, 21.20 Пляжный волейбол.  
11.05 "Сборная России". Тамирлан Тменов.  
19.00, 0.00 Теннис. France Open.  
22.40 Синхронное плавание. Кубок Европы. Соло. Финал.



18.00 Благословенный вечер.  
20.00 Вести.  
20.15 В.Елифанцев, Е.Полякова и Л.Цзиньзань в фильме "Желтый дракон".  
23.55 И.Далкунайте, В.Сухоруков, А.Мерзликин, А.Краско, П.Баршак в фильме "Ночной продавец".  
1.45 Х/ф "Поезд смерти".

## НТВ

6.00 Х/ф "Я тебя обожаю".  
7.30 "Сказки Баженова".  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.  
8.15 Золотой ключ.  
8.45 Без рецепта.  
9.20 Смотр.  
10.20 Главная дорога.  
10.55 Кулиащевский поединок.  
12.00 Квартирный вопрос.  
13.25 Особо опасен!  
14.05, 4.25 Х/ф "Фортуна".  
16.25 Женский взгляд. Е.Рождественская.  
17.00 Своя игра.  
17.55 Т/с "Кодекс чести-2".  
19.40 Профессия - репортер.  
20.05 Программа-максимум.  
21.05 Русские сенсации.  
22.00 Реальная политика.  
22.40 Х/ф "Фанфан-Тюльпан".  
0.40 Бой без правил.  
1.30 Х/ф "Заводной апельсин".  
4.00 Криминальная Россия.

## ТВ ЦЕНТР

6.20 Х/ф "Друг мой, Колька!".  
8.05 АБВГДейка.  
8.30 Православная энциклопедия.  
9.00, 18.00 Персональный счет.  
9.30 Философия ремонта.  
9.45 "История государства Российского".  
10.00 Мультфильм.  
10.15 Х/ф "Тайна железной двери".  
11.30, 14.30, 17.30, 0.35 События.  
11.50 Д/ф "Святослав Федоров. Жизнь после смерти".  
12.50 Тина Канделаки в программе "Сто вопросов взрослому".  
13.35 Городское собрание.  
14.45 Д/ф "Шестидневная война. Косыгин и Джонсон: неудачное свидание".  
15.35 Х/ф "Разорванный круг".  
17.45 Петровка, 38.  
18.30 Здоровый интерес.  
18.40 Давеча.  
19.00 Х/ф "Чисто английское убийство".  
21.00 Постскриптум.  
22.10 Х/ф "Рекрут".  
0.55 Х/ф "Дюма".  
3.20 Х/ф "Падение".  
5.05 Мультфильм.

## 2С-РИК

0.00 - 18.00 РИК.  
18.00 Вести. Сейчас. Саратов.  
18.20 Вести. Культура.  
18.50 Вести. Саратовской Епархии.

10.40 Прямой эфир.  
18.45 Bulgakoff & Lissomov.  
19.00 Неделя.  
20.00 Х/ф "Вокруг света за 80 дней".  
22.30 Х/ф "Сны в доме ведьм".  
23.45 Благ-шоу.  
0.30 Х/ф "Эмманюэль в джунглях Амазонки".  
2.15 Сеанс для взрослых.  
3.45 Рекламный облом.

## ТТВ/СТС

6.00 Х/ф "Детективы в поисках сокровищ".  
7.15 М/ф "Рики-Тики-Тави".  
7.35 М/ф "Сказка о попе и работнике его балде".  
7.55 М/с "Итси-Битси паучок".  
8.20 М/с "Смешарики".  
8.30 М/с "Просто Норманн".  
9.00 Улица Сезам.  
9.30 М/с "Секретные материалы псов-шпионов".  
10.00 Жизнь прекрасна.  
12.00 Т/с "Виола Тараканова. В мире преступных страстей -3".  
14.00 Снимите это немедленно!  
15.00 Свадебный переполох.  
16.00 Гость в студии ТТВ.  
16.30 Скetch-шоу "6 кадров".  
17.00 Х/ф "Девять ярдов-2".  
19.00 М/с "Аладдин".  
21.00 Х/ф "Богатенькие девушки".  
23.00 Хорошие шутки.

## ВОЛЖСКАЯ ВОЛНА

7.00 Навстречу рекордам.  
7.30 Док. детектив.  
8.00 Животный страх.  
8.30 Экстренный вызов.  
9.00 Пока все дома.  
9.30 Мультфильмы.  
10.00 Т/с "Самая плохая ведьма".  
11.00 Док-шоу.  
11.45 Смак.  
12.00 Х/ф "Герой ее романа".  
13.35 КВН-2003.  
15.20 Зов джунглей.  
15.50 Большая стирка.  
16.40 Жизнь замечательных людей.  
17.10 Искатели.  
17.40 В нашу гавань заходили корабли.  
18.30 Хорошие новости.  
18.45 Перспективы развития.  
19.10 Шутка за шуткой.  
19.30 Т/с "Следствие ведут знатоки. Пуд золота".  
20.30 Х/ф "Целуют всегда не тех". 1-я серия.  
21.20 Х/ф "Ледяное сердце".  
23.00 Т/с "Жизнь с Фрэнни".  
23.25 Боксерский бой.  
0.20 Х/ф "Враг мой".

## ТВЗ

6.00 Мультфильмы.  
9.00 Х/ф "Двойная команда".  
11.00 Х/ф "Джек".  
13.30 Медицинское обозрение.  
13.50 Свет и тень.  
14.00 Х/ф "За двумя зайцами".  
15.00 Х/ф "Две жизни".

9.35 "Летели спортс" - Бита, "Чих" и "Бабушка с окорше".  
10.10 Профессиональный бокс.  
11.45 Автоспорт.  
12.20 Самый сильный человек.  
13.05 Волейбол. Куба - Россия.  
21.25 Футбол. ЧЕ-2008. Отборочный турнир. Македония - Израиль.  
23.25 Футбол. ЧЕ-2008. Отборочный турнир. Франция - Украина.  
1.45 Синхронное плавание. Кубок Европы. Соло. Финал.

## 7ТВ

В начале каждого часа - "7 новостей".  
5.05 Зарядка для страны.  
5.25, 6.25, 7.25 Веселые старты.  
6.05, 7.05, 8.05 Музыкальный трек.  
8.25 М/с "Гран-при".  
9.05 Обзор мирового футбола.  
10.05 "Советский спорт".  
10.25 Мини-футбол. ЧР. "Спартак-Щелково" - "Тюмень".  
11.05, 20.05, 1.00 NBA Live!  
11.25 "Легкая атлетика".  
12.05, 4.00 Экстремальный спорт.  
12.25 Бега и скачки.  
13.05 Картинг.  
13.25 Total perbi.  
14.25, 20.25, 21.25 Автоспорт.  
15.05, 3.00 Звезда автострады.  
15.25 Спортивный наблюдатель.  
16.05 Автомода.  
16.25 Мировой супербайк.  
17.05 Дотронься до неба.  
17.20 Воздушные гонки.  
21.05 Диалоги о рыбалке.  
22.05 Дартс.  
23.00 Бусидо. Путь воина.  
0.00 Гольф сегодня.  
1.10, 2.10 Экстремальные путешественники.  
3.10 Только не это!  
3.30 Ужасы спорта.  
3.40 "220 вольт".  
4.30 Гандбол. ЧР (Ж). "Звезда" - "Лада".

## MTV

6.00 Музыка на завтрак.  
10.00 Народный чарт.  
11.00 "12 злобных зрителей".  
12.00 Доступный экстрим.  
12.30 Виртуалити.  
13.00 Хочу все снять!  
13.30 Такку на прокачку.  
14.00 News блок Weekly.  
14.30 Поцелуй навзлет.  
15.30 Обыск и свидание.  
16.00 Звездная жизнь богатых папиков.  
17.00 Звезда танцпола.  
18.00 Музыка навсегда.  
18.30 Концертный зал: Топалов.  
20.00 Shift парад.  
20.30 Большой киночарт.  
21.00 Гид по стилю.  
21.30 Делаем кино: "Лезвия славы".  
22.00 Шоковая терапия.  
23.00 RECORDные новости.  
23.30 Шестое чувство.  
0.00 Центр ритма.  
1.00 Музыка на ночь.

18.00 Россия - детям. Концерт ко Дню защиты детей.  
20.00 Вести недели.  
21.00 Пятая студия. "Завещание Лениной".  
21.25 "Россия" - детям. Финал национального отборочного конкурса исполнителей детской песни "Евровидение-2007".  
23.35 Х/ф "Меченые".  
2.05 Х/ф "Полный привод".

## НТВ

5.55 Х/ф "Фанфан-Тюльпан".  
7.30 М/ф "Возвращение блудного попугая".  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.  
8.15 Русское лото.  
8.40 Дикий мир.  
9.05 Счастливый рейс.  
10.20 Едим дома.  
10.55 Их нравы.  
11.30 Авиаторы.  
12.05 Top Gear.  
12.40 ЧП. Обзор за неделю.  
13.25 Москва - Ялта - транзит.  
15.25 Д/с "Победившие смерть".  
16.25 Один день. Новая версия.  
17.00 Своя игра.  
17.55 Т/с "Кодекс чести-2".  
19.50 Чистосердечное признание.  
20.20 ЧП. Обзор за неделю.  
20.55 Главным герой.  
22.00 Воскресный вечер.  
23.05 Т/с "Рим".  
1.15 Х/ф "Робот-полицейский-2".  
3.25 Криминальная Россия.  
4.25 Х/ф "На всю катушку".

## ТВ ЦЕНТР

5.35 Х/ф "Школьный вальс".  
7.30 Право на надежду.  
7.55 Дневник путешественника.  
8.25 Крестьянская застава.  
9.00, 15.25 Саратов. Вектор развития.  
9.20, 15.45 Стандарт качества.  
9.45 "21-й кабинет".  
10.20 Наши любимые животные.  
10.55 "Реальные истории". Смертельный дайвинг.  
11.30, 14.30, 0.40 События.  
11.40 Х/ф "Не имей сто рублей".  
13.25 Ирина Гринёва в программе "Приглашает Борис Ноткин".  
13.50 Детективные истории.  
15.00 "История государства Российского".  
16.15 Х/ф "Заклятие Долины Змей".  
18.15 "Фабрика мысли". Идея для России.  
19.10 Х/ф "Белое золото".  
21.00 В центре событий.  
22.05 Х/ф "Настоящее преступление".  
0.55 Х/ф "Ограбление".  
2.45 Х/ф "Меч воина".  
4.25 Х/ф "Разорванный круг".

## 2С-РИК

0.00 - 18.00 РИК.  
18.00 Вести. Сейчас. Саратов.  
18.20 Вести. Культура.  
19.45 Вести. Дорога.

15.00 Неделя.  
14.00 Д/ф "Султан Ибрагимов - величитель ринга".  
15.00 Д/ф "Реинкарнация. Тайны переселения душ".  
16.00, 0.15 Х/ф "20 000 лье под водой".  
20.00 Т/с "Сверхъестественное-2".  
22.00 Д/ф "Штурм сознания".  
23.00 Супербокс на РЕН ТВ. Султан Ибрагимов - Шеннон Бриггс. (По окончании - "Ретро-мания").  
4.00 Х/ф "Миссис Харрис едет в Париж".  
5.30 Музканал.

## ТТВ/СТС

6.00 Х/ф "Детективы в поисках пропавшей принцессы".  
7.15 М/ф "Каникулы Бонифация".  
7.35 М/ф "Дядя Степа - милиционер".  
7.55 М/с "Итси-Битси паучок".  
8.20 М/с "Смешарики".  
8.30 М/с "Просто Норманн".  
9.00 Улица Сезам.  
9.30 М/с "Секретные материалы псов-шпионов".  
10.00 Самый умный.  
12.00 Т/с "Виола Тараканова. В мире преступных страстей -3".  
14.00 Снимите это немедленно!  
15.00 Мать и дочь.  
16.00 Истории в деталях.  
16.30 Скetch-шоу "6 кадров".  
16.45 Т/с "Надежда уходит последние". 2-я серия.  
21.00 Х/ф "Новые робинзоны".  
23.00 "Кинотавр" - 2007.  
0.00 Кино в деталях.

## ВОЛЖСКАЯ ВОЛНА

7.00 Жизнь замечательных людей.  
7.30 Док. детектив.  
8.00, 15.00 Животный страх.  
8.30 Искатели.  
9.00 Зов джунглей.  
9.30 Мультфильмы.  
9.45 Хорошие новости.  
10.00 Т/с "Самая плохая ведьма".  
11.00 Шутка за шуткой.  
11.30 Непутевые заметки.  
12.00 Х/ф "Ледяное сердце".  
13.40 В нашу гавань заходили корабли.  
14.30 Экстренный вызов.  
15.30 КВН-2003.  
17.20 Новые песни о главном.  
19.30 Т/с "Следствие ведут знатоки. Пуд золота".  
20.30 Х/ф "Целуют всегда не тех". 2-я серия.  
21.20 Х/ф "Без ума от любви".  
23.00 Т/с "Жизнь с Фрэнни".  
23.25 Х/ф "Герой ее романа".  
1.00 Навстречу рекордам.

7.10 Синхронное плавание. Кубок Европы. Команды. Финал.  
8.40 Бинго-миллион.  
9.10, 21.15 Вести-спорт. Местное время.  
9.15 Страна спортивная.  
9.45, 11.40, 17.45, 21.20 Пляжный волейбол.  
11.05 "Сборная России". Тамерлан Тменов.  
19.00, 0.00 Теннис. France Open.  
22.40 Синхронное плавание. Кубок Европы. Дуэты. Финал.  
2.55 Волейбол. Польша - Аргентина.

## 7ТВ

5.00, 6.00 Веселые старты.  
6.30 "Спиди-гонщик".  
7.00 Музыкальный трек.  
7.10 Экстремальный спорт.  
7.30 Т/с "Карола Казини. На крутых виражах".  
9.00, 4.10 Спортивная неделя Подмосковья.  
9.10, 19.10, 3.40 Экстремальные путешественники.  
9.40, 20.10, 2.00 NBA Live!  
10.00 Бусидо. Путь воина.  
11.00, 12.15, 13.00, 14.15, 17.30, 18.10, 23.20 Автоспорт.  
11.30 Мировой супербайк.  
12.00, 23.00 Картинг.  
15.10, 19.00 Звезда автострады.  
15.30, 3.00 Автомода.  
16.00 Moto GP.  
20.30 Total perbi.  
21.00 Спортивный наблюдатель.  
21.30 Гольф сегодня.  
22.00, 2.10 Компьютерные игры.  
22.10 Дартс.  
2.30 Бега и скачки.  
3.10 Только не это!  
3.30 Ужасы спорта.  
4.30 Мини-футбол. ЧР. "Спартак-Щелково" - "Тюмень".

## MTV

6.00 Музыка на завтрак.  
10.00 20-ка самых-самых.  
11.00 Все о Gwen Stefani.  
11.30 RECORDные новости.  
12.00 Большой киночарт.  
12.30 X-Play.  
13.00 Концертный зал: Топалов.  
14.30 Шоковая терапия.  
15.30 Гид по стилю.  
16.00 Т/с "Мечты Алисы".  
17.00 Сводный чарт.  
18.00 Музыка навсегда.  
18.30 Доступный экстрим.  
19.00 Т/с "Клава, давай!".  
21.00 Звезда танцпола.  
22.00 Голливудские истории: Собби Farrell.  
23.00 News International.  
23.30 Шестое чувство.  
0.00 Остров MTV.  
0.15 Музыка на ночь.

23-47-27  
23-09-08  
РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА  
МК  
В САРАТОВЕ



# РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!  
7.30 Студия "Здоровье".  
8.00, 11.00, 14.00 Вести.  
\*8.10, 11.10 Вести-Саратов.  
8.20 Военная программа.  
8.45 Утренняя почта.  
9.20 Субботник.  
10.00 Вокруг света.  
11.25 Х/ф "В последнюю очередь".  
13.15 Клуб сенаторов.  
14.20 Смеяться разрешается.  
\*16.00 Вести-АВТО.  
\*16.15 "Маркиза". Телеигра.  
\*17.10 Все о страховании.  
\*17.20 Вести-Саратов. События.  
18.00 Субботний вечер.  
20.00 Вести.  
20.15 В. Елифанцев, Е. П. Л. Цзянвэнь в фильме "Желтый дракон".  
23.55 И. Далкунайте, В. С. А. Мерзликин, А. Краско, П. фильм "Ночной продавец".  
1.45 Х/ф "Поезд смерти".

# ТВ

...я тебя обожаю".  
... Баженова".  
... 16.00, 1...

# REN TV/НСТ

6.00, 4.10 Музканал.  
6.50 М/с "Тройное Зет".  
7.15 М/с "Перепутанные".  
7.40 М/ф "Молодильные яблоки",  
"Странная птица".  
8.10 М/с "Симпсоны".  
9.00 Лучшие из лучших.  
9.30 Х/ф "Медведь-убийца".  
11.30, 3.00 "Очевидец": самое смешное.  
12.30 "24". Новости.  
13.00 Военная тайна.  
14.00 Т/с "Солдаты-12".  
18.00 Скетч-шоу "Дальние родственники".  
18.30 Мой дом.  
18.40 грамотный инвестор.  
18.45 Bulgakoff & Лисицина.  
19.00 Неделя.  
20.00 Х/ф "Вокруг света за 80 дней".  
22.30 Х/ф "Сны в доме ведьм".  
23.45 Бла-бла-шоу.  
30 Х/ф "Эмманюэль в джунглях Амазонки".  
Сеанс для взрослых.  
Рекламный облом.

# /СТС

... "Детективы в поисках сокровищ".  
... Рики-Тики-Тави".  
...зка о попе и работнике  
...к".

19.00 Общественное.  
19.30 Неделя области.  
20.00 Необъяснимо, но факт.  
22.00 Комеди-Клуб.  
23.00 Т/с "Наша Russia".  
23.25 "Секс" с А. Чеховой.  
0.25 Правила съема.  
1.30 Наши песни.

# СПОРТ

4.35 Волейбол. Куба - Россия.  
7.00, 9.20, 12.55, 17.30, 21.00, 1.35 Вести-спорт.  
7.10 15.05, 17.45, 3.05 Теннис. Франсис Орег.  
9.30, 21.15 Вести-спорт. Местное время.  
9.35 "Летопись спорта". Бита, "Чиж" и "Бабушка в куколке".  
10.10 Профессиональный бокс.  
11.45 Автоспорт.  
12.20 Самый сильный человек.  
13.05 Волейбол. Куба - Россия.  
21.25 Футбол. ЧЕ-2008. Отборочный турнир. Македония - Израиль.  
23.25 Футбол. ЧЕ-2008. Отборочный турнир. Франция - Украина.  
1.45 Синхронное плавание. Кубок Европы. Соло. Финал.

# 7ТВ

В начале каждого часа - "7 новостей".  
5.05 Зарядка для страны.  
5.25, 6.25, 7.25 Веселые старты.  
6.05, 7.05, 8.05 Музыкальный трек.  
8.25 М/с "Гран-при".  
9.05 Обзор мирового футбола.  
10.05 "Советский спорт".

6.00 Х/ф "Ключи от счастья".  
7.30 Сельский ч...  
8.00, 11.00, 14.00 Вести.  
\*8.10, 11.10 Вести-Саратов.  
8.20 Диалоги о...  
8.55 М/ф "Про...  
9.05 Анишлаг и...  
10.05 Сам се...  
11.20 "Город...  
11.50 Сто к о...  
12.45 Смехо...  
13.15 Парла...  
14.20 Фитил...  
15.10 Дежур...  
15.40 Честн...  
16.10 Х/ф "Н...  
18.00 "Рос...  
Дню защит...  
20.00 Вест...  
21.00 Пята...



# Немирофф представляет

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

## ПОНЕДЕЛЬНИК Виктор Владимирович

Родился 22 мая 1937 года. Играл в нападении. Заслуженный мастер спорта. Чемпион Европы-1960 (по итогам турнира вошел в состав сборной Европы по версии УЕФА), серебряный призер чемпионата Европы-1964 (с 4 голами стал вторым бомбардиром турнира). В составе сборной СССР сыграл 29 официальных матчей, забил 21 мяч.

Выступал за клубы: "Ростсельмаш" (Ростов-на-Дону), СКА (Ростов-на-Дону), "Спартак" (Москва).

С 1967 по 1969 годы работал начальником и старшим тренером команды "Ростсельмаш". На протяжении 5 лет занимал пост президента Федерации футбола РСФСР. Действительный член Академии проблем безопасности, обороны и правопорядка. Журналист, корреспондент Международного агентства творчества. Первый вице-президент Союза ветеранов футбола России.

Автор четырех книг о футболе. Почетный член УЕФА и ФИФА. Член Исполкома ИИФК СССР и России, удостоен орденов и медалей спортивных достижений.



Буэнос-Айрес, ноябрь 1961 года. Аргентина — СССР (1:2). Виктор Понедельник в падении через себя забивает свой второй гол. (Из личного архива Бориса Духона.)

Знаете, давно поймал себя на мысли, что разговоры с футбольными ветеранами доставляют гораздо больше удовольствия, чем общение с нынешними "звездами".

Нет односложных ответов, нет тем, которые хочется обойти стороной, нет напряжения и боязни того, что твой вопрос поймут неправильно или воспримут в штыки...

Но даже на этом фоне Виктор Понедельник выделяется. Хотя... Назвать его ветераном — даже в свете приближающегося 70-летнего юбилея — язык не поворачивается. Так и хочется на манер Станиславского крикнуть: "Не верю!" Никогда не унывающий, потрясающий оратор и мастер эпистолярного жанра (более 20 лет в журналистике не прошли даром) по-прежнему бодр и весел. И выглядит — дай бог каждому!

## "СТАРАЮСЬ БОЛЬШЕ ХОДИТЬ ПЕШКОМ"

Виктор Владимирович, 70 лет — это много?

— Много. Я был в большом спорте, конечно, много. Но сейчас я стараюсь больше ходить пешком. Потому что старею. И мне хочется быть активным, а больше ходить пешком.

# ПОТЕРЯВШИЙ

# ЧЕСТВУЮТ ВО ВТОРНИК

## Автору

## "Золотого" гола

## чемпионата

## Европы-1960



лантов. И селекционная работа в клубах хромает. Помните, ведь Жиркова забраковали в "Спартаке", а в ЦСКА он как прижился! Найти такой самородок в Тамбове — вот работа селекционеров... А поехать по Южной Америке, конечно, здорово. Я бы сам с удовольствием прокатился. Погулял бы по Рио-де-Жанейро, зашел в отель, где мы жили... Но для работы лучше ездить по России.

— Ну, так ведь вводятся лимиты на легионеров. Это правильно, что для россиян искусственно расчищаются места? Или их надо отвоевывать в честной конкурентной борьбе?

— Речь о том, что расчищаются места, не идет. Лимит уменьшается на одного игрока в год. А вы представляете, сколько за эти годы выпускников спортивных школ было? Нет, рубить сплеча нельзя ни в коем случае. Но в конце концов мы должны прийти к пяти, а потом и к трем легионерам в составе одной команды на поле...

## "ХИДДИНКА НУЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ"

— Впервые нашу футбольную сборную возглавил иностранец. Ваше отношение к этому? И как, на ваш взгляд, Гус Хиддинк справляется со своими обязанностями?

— Это опытный тренер, заработавший имя в мировом футболе. Он гнет свою линию. Конечно, ему бы хотелось иметь в распоряжении больше высококлассных игроков. Но Гус ищет, привлекает молодежь с прицелом на будущее. При этом он прекрасно понимает, что сейчас ему нужны результаты. Именно для этого и пришел. И чтобы...



ветеран — даже в свете приближающегося 70-летнего юбилея — язык не поворачивается. Так и хочется на манер Станиславского крикнуть: «Не верю!» Никогда не унывающий, потрясающий оратор и мастер эпистолярного жанра (более 20 лет в журналистике не прошли даром) по-прежнему бодр и весел. И выглядит — дай Бог каждому!

## “СТАРАЮСЬ БОЛЬШЕ ХОДИТЬ ПЕШКОМ”

— Виктор Владимирович, 70 лет — это много?  
— Для человека, который был в большом спорте, конечно, много. Слишком многое пропускаешь через себя. Поэтому стараюсь как можно меньше думать об этом, а больше ходить пешком.

— Ярких воспоминаний у вас хватает. Но наверняка гол в 1960-м в Париже, который принес нам первое и пока единственное звание чемпионов Европы, стоит особняком?

— Естественно. Наверное, в карьере любого футболиста такой гол занял бы достойное место (а мне довелось играть в двух финалах чемпионата Европы).

— Сильно изменился футбол с тех времен?

— Он стал динамичнее, быстрее. Но, как и прежде, в футболе все решают личности. И никто меня не переубедит. Если будет больше в командах таких ярких игроков, как Жирков, Билялетдинов, Сычев, Аршавин, то и футбол хороший будет. Да, в наше время так локтями не толкались, но били так же. И судьи совершали грубейшие ошибки — все это футбольная жизнь... Еще отличие — касательно сборной СССР: перед нами тогда даже не ставилась задача выхода на чемпионат Европы или мира. Это само собой разумеется...

— Это точно: вы играли во времена, когда даже второе место расценивалось как провал и приводило к отставке главного тренера (как в случае с Бесковым на Евро-1964). Что же случилось? Почему на чемпионаты мира и Европы мы теперь попадаем через раз?

— Знаете, я вспоминаю свою юность — мы жили одним дыханием с теми людьми, которые заполняли трибуны и переживали за нас. “Заполняли” — это не штамп. Нынче трудно представить, что матч ростовского СКА и московского “Спартака” соберет 105 тысяч зрителей, а ведь было! И футболисты выкладывались на поле полностью — вот что главное... Сейчас часто можно услышать разговоры: дескать, игроки получают огромные деньги — и это портит футбол. Мы, ветераны, когда собираемся, то едины во мнении: да пусть им платят, но и они пусть отдадут все, что у них есть, на поле. Тогда и только тогда мы будем добиваться высоких результатов.

И еще. Вспомните, какие имена были в “Спартаке”, ЦСКА, Ростове, Баку, Тбилиси! Везде — звезды... Благодаря этому сборная и добивалась побед. В 1956-м в Мельбурне выиграли Олимпиаду, а тогда там играли отнюдь не молодежные сборные. Потом — “золото” Европы-1960. “Серебро” в 64-м — и это при том, что все видели, как судья душил в присутствии диктатора Франко нашу команду. Как раз тогда Константина Ивановича Бескова отправили в отставку за второе место. А сегодня я даже представить не могу, как наградят тренера, если наша сборная выйдет в финал чемпионата Европы!

## “НАЙТИ САМОРОДОК В ТАМБОВЕ — ВОТ ЗАДАЧА СЕЛЕКЦИОНЕРОВ”

— А есть звезды в современном отечественном футболе?  
— Безусловно. Считаю, что тот же Юра Жирков по мастерству — настоящая европейская звезда. А Игорь Акинфеев! Это — футболисты от Бога... Вообще здорово, что миллиардеры стали вкладывать деньги в детский футбол. Ведь очевидно, что легионеры ничего не сделают. Да, в ряде клубов есть иностранцы высокого уровня, но остальные — посредственности. Наши мальчишки, наши школы должны на этих местах играть...

# ЧЕСТИВУЮТ ВО ВТОРНИК

Автору  
“золотого” гола  
чемпионата  
Европы-1960  
исполнилось  
70 лет



Встреча с болельщиками. У микрофона Виктор Понедельник. За столом Лев Яшин. (Из личного архива Бориса Духона.)



Сборная СССР — победитель чемпионата Европы 1960 года

— А видели ли игрока, который по манере игры вам напоминал бы Виктора Понедельника?

— (Смеется.) Знаете, если выбирать из нападающих, то и фигурой, и манерой игры на меня похожи Павлюченко и Погребняк. Хотя в настоящее время у них, думаю, ориентиры должны быть другими, нежели Понедельник. Не надо на нас оглядываться, хотя историю свою надо знать.

— У вас есть еще один последователь...

— Напомните.

— Вратарь Дмитрий Бородин, которого Гус Хиддинк пригласил в сборную из “Торпедо”, клуба первого дивизиона. Вас же в свое время приглашали из “Ростсельмаша”.

— Уточню. Меня приглашали из класса “Б”, а это — вторая лига. Вообще уверен, что у нас в провинции много незамеченных та-

шается на одного игрока в год. А вы представляете, сколько за эти годы выпускников спортивных школ было? Нет, рубить сплеча нельзя ни в коем случае. Но в конце концов мы должны прийти к пяти, а потом и к трем легионерам в составе одной команды на поле...

## “ХИДДИНКА НУЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ”

— Впервые нашу футбольную сборную возглавил иностранец. Ваше отношение к этому? И как, на ваш взгляд, Гус Хиддинк справляется со своими обязанностями?

— Это опытный тренер, заработавший имя в мировом футболе. Он гнет свою линию. Конечно, ему бы хотелось иметь в распоряжении больше высококлассных игроков, но Гус ищет, привлекает молодежь с прицелом на будущее. При этом он прекрасно понимает, что от него ждут успехов сейчас. Именно для этого и приглашали — чтобы сейчас попала на Евро-2008. Если этого не произойдет, помяните мои слова, в адрес Хиддинка будет сказано много нелицеприятных. Считаю, его нужно поддерживать — по-любому это тренер сборной России!

— Есть мнение, что специалистов калибра Аркадьева, Качалина, Лобановского, Бескова нынче просто нет. Действительно нынешние российские тренеры не тянут по сравнению со своими зарубежными коллегами?

— Это вечный спор... Помню, как все молились на Аркадьева, но ему на смену пришли Якушин, Качалин, Бесков, прошедшие аркадьевскую школу. И работали здорово... Вообще думаю, что так категорично нельзя ставить вопрос. Разве плохо работают Газзаев, Бышовец? Плюс появляются молодые тренеры. Думаю, что и Семин, занимающий пост президента “Локомотива”, должен тренировать — любой клуб примет его с распростертыми объятиями.

— В общем, у нас есть хорошие тренеры и игроки. Вы верите в светлое будущее нашего футбола?

— Верю. На встречах ветеранов мы все приходим к мнению, что ждем успехов от наших ребят. Появление талантливых игроков показывает, что мы находимся на правильном пути. Жаль, что столько мы потеряли с этой злосчастной перестройкой. Были разрушены все школы и центры подготовки... И сейчас мы только делаем первые шаги в нужном направлении.

Александр ПОКАЧУЕВ.

## ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ

### Положение команд на 22 мая

	И	В	Н	П	М	О
1. “Спартак” М	10	5	4	1	12–7	19
2. “Зенит”	10	5	4	1	15–10	19
3. ЦСКА	10	4	5	1	16–9	17
4. “Кр. Советов”	10	4	4	2	9–5	16
5. “Локомотив”	10	4	4	2	10–8	16
6. “Москва”	10	4	4	2	8–6	16
7. “Динамо”	10	4	3	3	9–9	15
8. “Химки”	10	3	3	4	8–8	12
9. “Томь”	10	2	5	3	11–12	11
10. “Спартак” Н	10	2	4	4	5–10	10
11. “Кубань”	10	1	7	2	7–8	10
12. “Сатурн”	10	1	7	2	9–11	10
13. “Луч-Энергия”	10	2	3	5	5–10	9
14. “Амкар”	10	1	6	3	9–10	9
15. “Рубин”	10	2	2	6	8–13	8
16. “Ростов”	10	1	5	4	9–14	8

Бомбардиры: Вагнер Лав (ЦСКА) и Погребняк (“Зенит”) — по 5 мячей. Титов (“Спартак” М) — 4...



НАБАТ

# Открытое письмо губернатору Саратовской области

**Уважаемый Павел Леонидович!**

С начала 2007 года с передачей лесхозов и полномочий в отношении лесного фонда России Саратовской области лесохозяйственную отрасль губернии лихорадит. Складывается впечатление, что руководитель министерства лесного, охотничьего и рыбного хозяйства Борис Салимович Богапов не информирует руководство области о проблемах в отрасли, о всей сложности реформ. Создается ситуация преднамеренного банкротства лесхозов. Именно тревогой за судьбу лесного хозяйства области и продиктовано данное письмо.

Лесной кодекс Российской Федерации и закон о введении его в действие предусматривают с 1 января этого года кардинальное изменение системы ведения лесного хозяйства до начала 2008 года. Федеральный центр значительную долю функций по охране, защите и воспроизводству лесов, а следовательно, и ответственность переложил на субъекты РФ. Субвенции федерального бюджета в объявленной сумме покрывают только четверть необходимых затрат на охрану, защиту и воспроизводство лесов.

Остальные средства субъекты РФ должны выделить из своих бюджетов или организовать деятельность ОГУ лесхозов по моби-

лизации этих средств за счет переработки древесины от рубок ухода за лесом. Например, Базарнокарабулакский лесхоз в 2006 году заработал 15 млн рублей и направил их на охрану и воспроизводство лесов области. При этом его финансирование из федерального бюджета составило только 3 млн рублей.

В этом году бюджетные счета ОГУ лесхозов были открыты только в конце марта, а поступившие средства на зарплату за январь и февраль оказались значительно ниже прошлогодних. По состоянию на 1 мая 2007 года финансирование сократилось на треть к тому же периоду 2006 года. Министерство не предупредило руководителей и коллективы лесхозов о сокращении бюджетного финансирования.

Пятый месяц лесхозы находятся в подвешенном состоянии. Два месяца не имели зарегистрированных уставов, до настоящего времени нет банковских счетов для производственной деятельности... Все без исключения руководители ОГУ лесхозов области вынуждены идти на нарушения, переходя на расчеты наличными, не внося выручку в банк, не выплачивая налоги и отчисления. Ежечасно мы под угрозой прекращения электроснабжения, телефонной связи... Мы потеряли многих постоянных партнеров, не готовых перейти на расчеты наличными средствами. Лесное хозяйство области уже понесло значительный ущерб, что, безусловно, скажется на лесах и в будущем. В соседних областях таких проблем у ОГУ лесхозов не возникало. Там

еще в январе все организационные проблемы работы ОГУ были оперативно решены.

В течение четырех месяцев мы пытались разъяснить свои позиции руководству министерства, предлагая пути решения возникших проблем внутри отрасли. Вместо этого лесхозам предложили заняться созданием гостиниц для охотников и рыбозабавлением... При этом трудовые отношения министерства с руководством подведомственных лесхозов никаким образом не оформлены. До коллективов лесхозов не доведены производственные и финансовые планы.

Подведомственным учреждениям не доведены годовые лимиты бюджетного финансирования, критерии оценки их деятельности. Бухгалтерскую службу лесхозов в новых условиях хозяйствования никто не обучал, не знакомил с областной нормативной базой. Мы в информационном вакууме. С января информация о финансировании и результатах деятельности других ОГУ министерством засекречена. До специалистов ОГУ лесхозов не доводятся проекты федеральных и областных нормативных документов в сфере лесного хозяйства. У нас нет на руках решений МПР России и новых

нормативных документов, принятых Российской Федерацией. Для решения проблем лесоводов не организовано ни одной встречи и на уровне заместителей правительства области.

Саратовская область малолесная, и только благодаря деятельности лесхозов площадь лесов увеличивается. Да, коммерческое использование лесов не развито: используется лишь 20% имеющихся ресурсов. Но даже при морально устаревшей материально-технической базе существующие ОГУ лесхозов от использования низкокачественной древесины направляют в лесное хозяйство более 130 млн рублей ежегодно. Очевидно, что альтернативы ОГУ лесхозов для обеспечения охраны и воспроизводства лесов на сегодняшний день нет.

Лесхозы уже завершили посадки 2007 года, но мало кому известно, что министерством были выделены средства на посадку леса в размере 15% от норматива. А на подготовку к пожароопасному сезону в 1 квартале средства в ОГУ лесхозов совсем не поступали. Благо, что этой весной были дожди. В настоящее время министерство без согласования с профсоюзом в 3 раза по сравнению с нормативом сокращает численность

низшего звена лесной охраны — лесников. В начале пожароопасного сезона это по меньшей мере нелогично, а по сути преступно.

Вместо решения важнейших вопросов министерство затеяло бессрочные проверки ОГУ лесхозов. К ним подключали органы МВД (ОБЭП), прокуратуру, КРУ, комитет по труду и заработной плате и даже сотрудников других ОГУ лесхозов. При проверках комиссией министерства были нарушены все действующие нормы. Разве можно в таких условиях эффективно работать?

Из работы комиссии стало известно, что готовится смена руководства во многих ОГУ лесхозов, но вряд ли они будут работать эффективнее, если ими будут руководить "охотоведы", как это уже произошло в ОГУ Дергачевский лесхоз. Из лесхозов уйдут последние профессионалы, фанаты своего дела. Министр лесного хозяйства не встречается с трудовыми коллективами подведомственных ОГУ лесхозов даже при назначении "своих кадров" на должность руководителей.

Двухтысячный коллектив лесоводов области был готов к сложной и кропотливой работе в ходе реформирования лесного хозяйства. Но то, что сегодня происходит под руководством господина Богапова, не поддается никакому пониманию. Под угрозой леса Саратовской области и все то, что было создано десятилетиями в лесном хозяйстве области. Просим разобраться и навести порядок.

Профсоюзные комитеты лесхозов Саратовской области,  
В.В. Козлецов, Базарнокарабулакский лесхоз, заслуженный лесовод РФ  
Н.В. Екатеринушкин и коллектив Макаровского лесхоза, А.Ю. Никитин  
и коллектив Черкасского лесхоза, Ю.В. Хахалин и коллектив  
Балтайского лесхоза, Ю.В. Стифоров и коллектив Ширококарамышского  
лесхоза, Ю.Г. Муравьев и коллектив Аркадакского лесхоза, и др.

В последнее время от жителей нашей области все чаще поступают сигналы

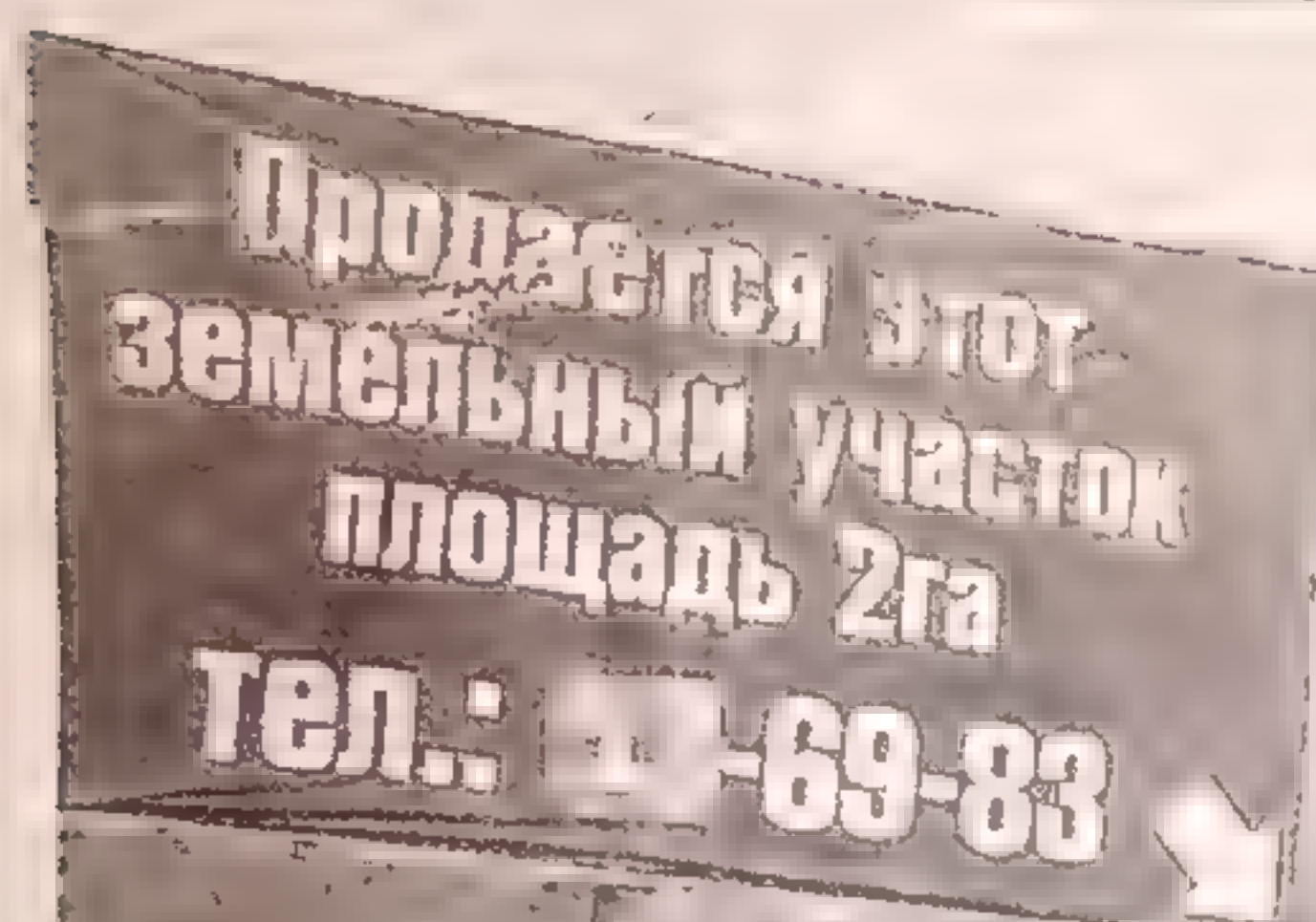
ПОДОМ ВЕСО



Остальные средства субъекты должны выделить из своих бюджетов или организовать деятельность ОГУ лесхозов по мобили-

средствами. Лесное хозяйство области уже понесло значительный ущерб, что, безусловно, скажется на лесах и в будущем. В соседних областях таких проблем у ОГУ лесхозов не возникало. Там

Н.В. Екатеринушкин и коллектив Макаровского лесхоза, А.Ю. Никитин и коллектив Черкасского лесхоза, Ю.В. Хахалин и коллектив Балтайского лесхоза, Ю.В. Стифоров и коллектив Ширококарамышского лесхоза, Ю.Г. Муравьев и коллектив Аркадакского лесхоза, и др.



В последнее время от жителей нашей области все чаще поступают сигналы тревоги за судьбу лесных насаждений. Скоро, мол, чистым воздухом дышать будут только избранные...

# ДОЛОЙ ЛЕС?

## ДА ЗДРАВСТВУЮТ ОСОБНЯКИ?



стройка. И не будет места птицам и зверюшкам, что здесь обитают.

Садоводы написали заявления о незаконной вырубке леса губернатору Саратовской области, в межрайонную природоохранную прокуратуру, в комитет по охране окружающей среды и природопользования и другие правоохранительные органы. Как скоро будут приняты меры, от этого зависит судьба пятидесятилетних дубов на берегу Волги, а также вера в закон людей, которые заступились за судьбу леса.

Итак, пока под селом Пристанное разгораются нешуточные баталии между садоводами и неизвестными вредителями леса, на другой окраине Саратова вновь идет торговля участком площадью 2 гектара, где растут молодые березки и культуры сосны. У всех на виду. Даже рекламный щит установлен с адресом купца, а по указанному телефону сообщается, что цена участка — 5 миллионов рублей. Вот поистине махнули рукой в нашей области на лесное хозяйство!

Но хотелось бы напомнить читателям, что лесов в нашей губернии не так уж и много. Всего 5 процентов от всей площади области. Что будем делать, когда все распродадим?

Надежда ЛЕСНАЯ

**Н**апример, жители Петровского района сообщают, как владельцы придорожных кафе у деревни Тарумовка и у лесного массива Черный лес (Петровский район) прогоняют граждан из леса, как будто это их собственность. Жителей села Атаевка Лысогорского района не пускают для заготовки сена в леса, закрепленные за охотничьим хозяйством "Сокино". Саратовцы сообщают, что ко многим островам по Волге, особенно поросшим лесом, пристать невозможно, — всюду таблички "Частные владения". Вседозволенность богатых людей просто шокирует. Верительные грамоты, которые подписывают чиновники для "новых русских", можно комментировать только с помощью Уголовного кодекса. Но последний случай чиновничьего самоуправства, против которого восстали граждане, стоит придать огласке.

Буквально в первые дни мая дачники садового товарищества "Высотник", что в районе турбазы "Сокол" у села Пристанное, заметили людей, которые вырубали кустарник и спиливали деревья, копали ямки и устанавливали столбы в лесном массиве на склоне, спускающемся к Волге.

По какому праву и кто распорядился отвести 8 участков под строительство коттеджей, пока узнать не удалось. А мнение дачников, что пилить и разрушать лес нельзя, человек от "Иван Ивановича" просто игнорировал.

Мы выяснили, что данный дубовый массив относится к лесному фонду России и выполняет противоэрозионные функции. Не будет этих деревьев на склоне, произойдет оползень, и что будет с окружающей природой — предугадать трудно.

А пока здесь установлены столбы под будущие заборы, завезен щебень, песок, емкость под воду. Все говорит о том, что скоро вместо леса возникнет



банкрот-  
зов. Именно тре-  
дью лесного хо-  
ласти и продикто-  
е письмо.

кодекс Российской  
закон о введении его  
едусматривают с 1  
года кардинальное  
системы ведения лес-  
а до начала 2008 го-  
ный центр значи-  
функций по охране,  
производству лесов,  
вно, и ответствен-  
ил на субъекты РФ.  
дерального бюджет-  
ой сумме покрыва-  
верть необходимых  
у, защиту и воспро-  
в.

средства субъекты  
делить из своих  
организ  
есхоз

периоду 2006 года. Ми-  
нистерство не предупредило руко-  
водителей и коллективы лесхозов  
о сокращении бюджетного финан-  
сирования.

Пятый месяц лесхозы нахо-  
дятся в подвешенном состоянии.  
Два месяца не имели зарегистри-  
рованных уставов, до настоящего  
времени нет банковских счетов  
для производственной деятель-  
ности... Все без исключения руко-  
водители ОГУ лесхозов области  
вынуждены идти на нарушения,  
перейдя на расчеты наличными,  
не сдавая выручку в банк, не вып-  
лачивая налоги и отчисления.  
Ежечасно мы под угрозой отклю-  
чения электроэнергии, телефон-  
ной связи... Мы потеряли многих  
постоянных партнеров, не готовых  
перейти на расчеты наличными  
средствами. Лесное хозяйство  
области уже понесло значитель-  
ный ущерб, что, безусловно, ска-  
жется на лесах и в будущем. В со-  
седних областях таких проблем у  
лесхозов не возникало. Там

Подведомств  
ниям не доведени  
ты бюджетного с  
критерии оценки  
Бухгалтерскую сл  
новых условиях  
никто не обучал, н  
ластной норматив  
информационном  
варя информация  
нии и результата  
других ОГУ минис  
речена. До специ  
хозов не доводят  
ра  
д  
з  
ни

В.В.  
Н.В.

Балт  
л

В послед  
жителей  
чаще пост



**Тринадцать майских театральных вечеров этого года проходят под знаком юбилея. Собиновский фестиваль — праздник, который уже двадцать лет с саратовцами.**

За эти годы местные меломаны имели возможность побаловать свой слух голосами действительно подлинных звезд отечественной оперной сцены. Участниками Собиновского являлись Ирина Архипова и Владислав Пьявко, Ирина Богачева и Александр Ведерников, Артур Эйзен и Константин Плужников.

Спектаклями дирижировали приглашенные маэстро, которых знает весь мир. Это и Фуат Мансуров, и Роберто Манфредини, и Дзень Сяолинь.

Изначально задуманный как чисто оперный фестиваль, Собиновский вырос из тесной одежды пусть и прекрасного, но одного жанра. Начиная с двенадцатого фестиваля, в репертуаре Собиновского появились серьезные изменения. Он вобрал в себя и ораториально-симфонический жанр, а также обогатился лучшими проявлениями рок-культуры. Устроителям фестиваля надо было обладать и мудростью, и широким взглядом на культуру, чтобы распахнуть двери академического театра для блистательных бунтарей и сотрясателей устоев вроде Юрия Шевчука и его ДДТ, Сергея Чигракова с его «Чижом и К», эпатирующего почтенных обывателей Петра Мамонова с «шоколадным Пушкиным» — моноспектаклем, куда нервновозбудимым натурам, поклонникам Александра Сергеевича, а также людям с кастрированным чувством юмора было лучше не соваться.

Смелость устроителей принесла свои добрые плоды. О фестивале заговорили не только поклонники элитного искусства, но и те, кто, может быть, благодаря альтернативной рок-культуре, впервые перешагнул порог оперного.

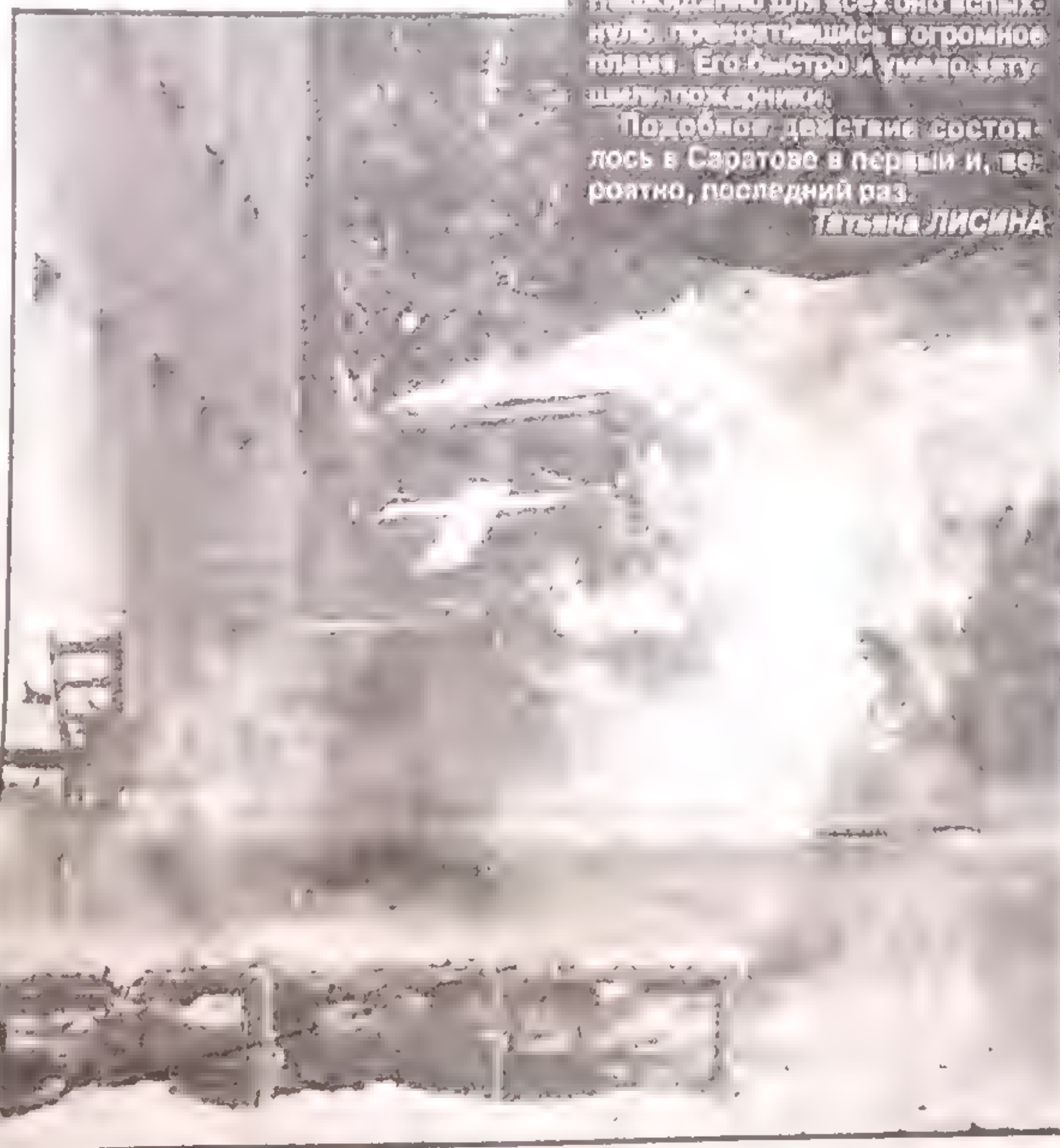
С того же, теперь уже далекого по времени двенадцатого фестиваля начал проводиться и Конкурс конкурсов вокалистов. Творческое состязание, которое не имеет аналогов ни в нашей стране, ни за рубежом. Изюм этого

блистать в партиях Каварадосси, Ленского, Тамино, царя Берендея.

Программа нынешнего, двадцатого фестиваля оказалась выстроена в традициях уже найденных и опробованных. Открылся фестиваль двумя редко звучащими со сцен концертных залов произведениями Людвига Ван Бетховена.

## ДЕНЬ ПЕРВЫЙ — СТРАСТИ ХРИСТОВЫ ВЫЗВАЛИ МУРАШКИ ПО КОЖЕ

Первый день удался уже потому, что официальное открытие меньше всего походило на официальное. То есть не было пресловутой натянутости, искусственности, сухости протокольных речей. Это была встреча друзей — теплая и яркая.



ТАТЬЯНА ЛИСИНА

### АУДИО-ВИЗУАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР «ПОСЛЕДНИЕ СТРАСТИ»

За час до премьерного показа оперы «Маргарита» на площадке рядом с театром состоялось скандальное представление (перформанс). Собравшиеся здесь в это время увидели крайне экстравагантное зрелище. К фортепиано вышел настройщик, работавший долго и тщательно. Затем за него сел автор проекта Андрей Устинов. Но вместо того чтобы сыграть что-то бравурное, он в каждую клавишу бедного инструмента молотком стал вбивать гвозди. Вышедшая в концертном зале певица (Надежда Федосеева, сопрано) представила последние вокалы приговоренного к смерти фортепиано. Неожиданно для всех оно вспыхнуло, превратившись в огромное пламя. Его быстро и умело потушили пожарники.

Подобное действие состоялось в Саратове в первый и, вероятно, последний раз.

ТАТЬЯНА ЛИСИНА

ит сделать — бесспорно. Три репетиции с оркестром предшествовали настоящему выступлению.

— Когда слушаешь ораторию, посещает мысль, что хоровиков тайно подменяет некая невидимая сила. Потому как диву даешься, что одни и те же люди столь блестяще исполняют абсолютно разные партии.

— «Христос на Масличной горе» — действительно колоссальное испытание для теноров. Сопрано пришлось полегче — они были только хором ангелов.

Свой эффект давало и то, что нам не с чем было сравнивать свое исполнение, мы никогда не слышали его ранее, оно действительно было незаслуженно забыто.

Отдельная тема — немецкий язык. Он и так-то достаточно сложен для пения, а в этом произведении просто сверхсложен, по три согласных буквы подряд. Так что во время работы над ораторией все сложности сошлись воедино, надлежало создать иллюзию трех разных хоров, надлежало осилить самый сложный немецкий текст.

— Чувство творческого удовлетворения после концерта посетило?

— Да, очень хорош был зал. Физически ощущалось, как нас слушали. Что стклик из зала, обратная волна большой силы шла. Так, к сожалению, не всегда бывает. Помню, как на одном из Собиновских фестивалей, посвященных Верди, зал был удручающе холодный. А открытие нынешнего не несло даже следа официоза, обычно сопровождающего первый фестиваль. День.

## ДЕНЬ ВТОРОЙ — ДЬЯВОЛ ПРИХОДИТ В БЕЛОМ

Признаюсь, после первого действия оперы «Маргарита» едва не сошла с ума. Более чем вольное толкование, а откровенная перепланировка сюжета старого доброго «Фауста» раздражала, вызывало недоумение недостаточная динамичность сюжета, были определенные претензии к голосам солистов.

Судя по всему, я была не одинока в своем стремлении. После первого действия начали зиять проплешины свободных мест. Если бы не служебная необходимость отслушать все до конца, тоже бы дезертировала. И слава богу, что эта необходимость меня задержала. Потому как и сюжет оперы и музыка ее автора Владимира

ку оперу, заслуживал благоуханности роз.

Придя домой, я обнаружила, что мурлыку себе под нос «Маргарита, Маргарита, ты как парус ветрам открыта». Мелодия была и впрямь хитовой, пробирающейся в память и сознание и обживающейся там.

## ДЕНЬ ТРЕТИЙ — ВЯЧЕСЛАВ СПЕЛ МНОГО ИЗ ВИКТОРА

Третий день Собиновского позволил оторваться всем фанатам русского рока. На сцене оперного «зажигал» Бутусов. Слушатели получили возможность покайфовать под старые песни «Наутилуса» и группы «Кино». Зал неистовствовал, на четвертом ярусе танцевали, во взметенных вверх руках зрителей партера горели огоньки зажигалок.

Светлую эмоциональную волну вызвала замечательная по теплоте песня, посвященная памяти Сергея Бодрова. Приятно порадовали своей свежестью и неординарностью совсем новые композиции из альбома, который выйдет только осенью. Так что зрители Собиновского получили возможность услышать то, о чем еще мало кто имеет представление. Очень красивую песню Бутусов приурочил непосредственно к открытию Собиновского. Рок-звезда был вообще на редкость политкорректен и несколько раз со словами теплой признательности отозвался о фестивале, в рамках которого и состоялось его выступление.

Когда концерт уже закончился, зал скандировал «Ю-Питеру» настолько горячо, что Бутусов сотоварищи вернулись на сцену и грохнули старым добрым хитом всех времен и народов «Гуд бай, Америка».

## ПОВЕШЕННЫЕ БАЛЕТНЫЕ ПАЧКИ И ВЫПОТРОШЕННЫЕ ПИАНИНО

Спектакли спектаклями, но, говоря о нынешнем Собиновском, нельзя не упомянуть еще об одной вещи. В театре, на высоте четвертого яруса, развернута интересная выставка на Союзе композиторов и музыкантов России, вице-президента ассоциации музыкальных конкурсов, главного редактора «Музыкального обозрения» Андрея Зинина. На сцену этого

# СОБИНОВСКИЙ



Смелость строителей принесла свои добрые плоды. О фестивале говорили не только поклонники элитного искусства, но и те, кто, может быть, благодаря альтернативной рок-культуре, впервые перешагнул порог Оперного.

С того же, теперь уже далекого по времени двенадцатого фестиваля начал проводиться и Конкурс конкурсов вокалистов. Творческое состязание, не имеющее аналогов ни в нашей стране, ни за рубежом. Изюм этого состязания состоит в том, что в нем имеют право принимать участие только те молодые исполнители, которые уже являются лауреатами всероссийских и Международных конкурсов. То есть, в сущности, это соревнование сильнейших. На подиум выходят только молодые оперные львы (львицы, разумеется, тоже!). Посещать конкурс конкурсов — вообще двойное удовольствие: красота голосов умножается на юность и красоту лиц! Однако к моменту приезда в Саратов многие из этих сильнейших отнюдь не являлись исполнителями заглавных партий оперного репертуара. У Собиновского оказалась легкая рука. Многие из молодых звезд, зажегшихся в эти майские дни на саратовской земле, стали впоследствии солистами столичных театров. Ведущие музыкальные критики России, традиционно приглашаемые на фестивали, обращали внимание на многих из состязавшихся на саратовской сцене. Не редки были случаи, когда молодые люди и девушки поистине прославились знаменитыми. Лауреатство на Собиновском становилось трамплином для прыжка из родного провинциального театра в маленький город на самые эффектные сцены страны.

Кстати, по свидетельству цвета отечественной музыкальной критики, по результатам опроса музыкальной общественности (абсолютно независимые эксперты!), наш Собиновский за эти годы трижды назывался лучшим музыкальным фестивалем в России. И еще один оптимистический штрих. Так как саратовский фестиваль носит имя великого тенора Собинова, саратовские устроители этого праздника музыки сделали немало для того, чтобы на отечественной оперной сцене заигались звезды-теноры.

Как известно, театр — это вообще и всегда дело общее. Это общие сцены, общие люди, общие страсти. Саратовский же Собиновский фестиваль немало для продвижения людей, способных



# СОБИНОВСКИЙ ДВАДЦАТЫЙ

Маэстро Кочнев выглядел очень светски и весьма по-европейски, отказавшись от традиционного фрака или смокинга. Черные стильные брюки с лампасами, свободная черная рубашка сообщали его образу нечто демоническое и торжественное. На сцене торжествовал соответствующий моменту черный с серебром. Он присутствовал в туалетах скрипачек Симфонического, в костюмах духовиков из «Волга-Бэнд».

Черный и серебро — это магнетизировало, создавало определенную атмосферу. Но вот взвились смычки скрипок, заискрились, затанцевали в руках артистов ударные — и мурашки побежали по коже. Батальная картина из пяти частей «Победа Веллингтона в битве при Виттории» произвела колоссальное впечатление. Мощная, брутальная, темпераментная, парадная, очень театральная музыка. Одним словом — Бетховен. Ни убавить, ни прибавить.

Слушалось это произведение настолько идеально, что не было никакого сомнения: оркестранты прониклись духом этого произведения, его праздничностью, его ликованием. Ведь Бетховен приурочил сочинение этого произведения к открытию Венского конгресса, на который съехались победители Наполеона.

Антракт позволил перевести немного дыхание от этих бурных страстей, чтобы впоследствии перенестись в еще большие страсти — ораторию для солистов, хора и оркестра «Христос на Масличной горе». Очень хорошие оказались приглашенные звезды — солист Большого театра Марат Гали, солист Самарского академичес-

кого театра Андрей Антонов. По-хорошему поразила грандиозная работа Губернского театра хоровой музыки, хора Саратовской государственной консерватории. Молодые музыканты поистине превзошли самих себя! Особенно грандиозная нагрузка упала на плечи, хотя по отношению к музыкантам точнее будет сказать — голосовые связки теноров. По сюжету произведения тенора исполняют партии и учеников, и воинов Христа. То есть, по сути, это две кардинально разные роли, партии. Это различная эмоциональная насыщенность, это разные музыкальные высоты. Людмила Лицова, создатель и руководитель театра хоровой музыки достойна, как и ее хоровики, самых комплиментарных слов. Потому как даже непосвященному человеку во время исполнения этого произведения понятно: чтобы оживить своими голосами грандиозное полотно этой полифонии, требуется большое мастерство. А чтобы перевоплощаться то в гонителей, то в приверженцев сына Божьего, необходима не только колоссальная музыкальная подготовленность, но и недюжинные артистические таланты, способность вживаться в сложнейшую духовную музыку.

Людмила Алексеевна, — поинтересовалась я у Лицовой после концерта, — как вам работало над этим произведением?

— Прежде всего я должна сказать, что сотрудничать с маэстро Кочневым — одно удовольствие. Уж не знаю, насколько маэстро импровизирует, но то, что он, приступая к работе, имеет в голове, в сознании полную и ясную концепцию того, что ему предсто-

ит, — это, безусловно, большое толкование, а откровенная перепалка сюжета старого доброго «Фауста» раздражала, вызывало недоумение недостаточная динамичность сюжета, были определенные претензии к голосам солистов.

Судя по всему, я была не одинока в своем стремлении. После первого действия начали зиять проплешины свободных мест. Если бы не служебная необходимость отслушать все до конца, тоже бы дезертировала. И слава богу, что эта необходимость меня задержала. Потому как и сюжет оперы, и музыка ее автора Владимира Кобекина, и, если хотите, само сердце этого произведения, соединенное из музыкальной ткани танго и рок-оперных арий, блесков мюзикла и черного вихря трактирной вакханалии, режиссуры Дмитрия Исачева и сценографии Александра Арешева (обеим творческим личностям нет и тридцати!), заискрилось, забило в полную силу во втором действии.

Опера, как цветок, пошла в рост, солисты распелись; от безупречности освящения сцены, выстроенности отдельных мизансцен просто захватывало дух. Старенькая шхуна, аккумуляировавшая в себе и ангельскую любовь, и бесовские страсти, мерцала в полумгле, как кусочек незнакомой и одновременно привычной жизни. А псевдодобропорядочные немецкие бюргеры и портовые уличные девчонки, одетые в свою яркую спецодежду представительниц древнейшей профессии, были пугающе похожи на то и тех, кого можно увидеть на саратовских улицах. Да и игривый, и одновременно благостный от осознания собственной вседозволенности дьявол, одетый в светлый костюм цвета сливочного мороженого (А. Багмат), и стареющий корректный ученый Фауст (В. Григорьев), благими намерениями вымостивший дорогу сами знаете куда, сильно напомнили представителей саратовской номенклатуры. (Фамилии можете вставить сами!)

Что касается Маргариты, то О. Кочнева оживила образ той самой вечной женственности, которая способна очеловечить даже того, от кого веет серой. Когда занавес упал, зрители, проникшиеся вполне земными страстями, хотя и неземными героями, и аплодировали, и кричали сладостное для сердца каждого артиста «браво». Солисты со столичным шиком красиво бросали преподнесенные им букеты в оркестр. И правильно делали, ибо оркестр, исполнивший столь изумительную, столь сложную, столь мало похожую на привычную класси-

## ПАЧКИ И ВЫПОТРОШЕННЫЕ ПИАНИНО

Спектакли спектаклями, но, говоря о нынешнем Собиновском, нельзя не упомянуть еще об одной вещи. В фойе театра, на высоте четвертого яруса развернута интересная выставка члена Союза композиторов и журналистов России, вице-президента Ассоциации музыкальных конкурсов России, главного редактора газеты «Музыкальное обозрение» Андрея Устинова. Это то, что образы в виде утопленных в озере музыкальных инструментов, балетные пачки и черные пуанты на фоне зловеще бьющих метрономов, фотоколлажи, на которых музыкальные инструменты танцуют, где они вздергиваются, превращаются в Нику Самофракийскую, где их препарируют — и все это под гром аплодисментов из установленного здесь же телеэкрана. Судя по книге отзывов, на зрителей такие вещи воздействуют диаметрально противоположно. Одни «посылали» автора, другие пугливо вопрошали, не болен ли он, третьи сравнивали его с Дали, а четвертые и вовсе признавались, что ради этой выставки и приехали на Собиновский — кто из Пензы, а кто и из Питера.

Как мне представляется, Устинов отнюдь не мальчиш-плохиш современного искусства и, уж конечно, не эстетический варвар, а человек, видящий трагизм и уязвимость красоты, чувствующий, из какой крови рождается волнующая душу музыка. Да, эта выставка эпатажна, но когда бродишь по ней, то физически ощущаешь мастерство и одаренность человека, придумавшего такое.

А театру, предоставившему свои площади под устиновские творения, хочется сказать отдельное спасибо за то, что академический классический театр НЕ ПОБОЯЛСЯ распахнуть двери другому, не похожему на его искусство. В этом тоже есть определенное мужество — увидеть и признать инакость. Во всяком случае, всем гостям фестиваля я насущно рекомендую побывать на этой выставке. Поднявшись на четвертый этаж, вы погрузитесь в другое измерение!

Вот, пожалуй, и весь рассказ о первых трех днях фестиваля, впереди еще много интересного. Встретимся на Театральной площади. В шесть вечера — на «Тоске», на «Травиате», на «Щелкунчике». Все перечисленные спектакли с участием солистов столичной сцены. Так что не пропустите!

Светлана МИКУЛИНА



# ИНФОРМБЮРО

## "СЕРДЦЕ ОТДАЮ ДЕТЯМ"



РОДИНА ПЕНСИОНЕРЫ ЖИЗНЬ

Учитель года-2007 —  
Ольга Гусева:  
"Все учителя  
достоинны награды"

Порт  
фин

"наградил  
-а-2007"

Саратовской

Саратовской

Балакотова

Газеты

В-  
У-  
на-  
Ю-  
С-  
Г-  
ке не  
нужно в  
льзовать  
рального  
"Справед-  
лствует за  
бстной пла-  
раз. Тем бо-  
овые возмож-  
льного центра  
го сделать —  
гор Иванович  
с "Учитель года"  
го учителя Сара-  
ласти всегда на-  
на успех. Уровень  
антов был очень вы-  
Они доказали, что с  
тью могут решать са-  
ложные задачи в обра-  
нии. Они потрудились  
на славу, поэтому партия  
"Справедливая Россия" пос-  
читала, что будет справед-  
ливым наградить всех. 12  
учителей получили от "Спра-  
ведливой России" в подарок  
цветные телевизоры. Для  
них это стало неожиданным,  
но приятным сюрпризом.  
Многие единодушно заяви-  
ли, что поставят телевизор в

своем классе, и это позво-  
лит применять в процессе  
обучения современные тех-  
нологии.

Несмотря на то что каж-  
дый из финалистов — уже  
лидер в своей профессии,  
победителей только трое. III  
место досталось учителю  
русского языка из Балакова  
Раисе Субоч, II место заняла  
балаховская учительница  
начальных классов Татьяна  
Кобзева. Лучшим учителем  
2007 года стала Ольга Гусе-  
ва, преподаватель истории  
средней школы г. Петровска.  
Ей досталась и главная пре-  
мия — 100 тысяч рублей.  
Ольга Васильевна призна-  
лась, что не рассчитывала на  
победу, но на всякий случай  
придумала, куда потратить  
столь значительную сумму  
— на покупку ноутбука и  
мультимедийного проектора  
для рабочего кабинета. Еще  
Ольга рассказала, что за  
почти 20 лет работы она час-  
то участвовала в местных

конкурсах, на областном со-  
ревновании она второй раз.

— Сегодня мне повезло  
больше, чем остальным, —  
скромно сказала она. — Но я  
уверена, что все учителя  
достоинны награды. Для меня  
же преподавать — это уже  
счастье, а самая лучшая наг-  
рада — видеть улыбки моих  
учеников.

— Чтобы молодые люди  
могли в полной мере развить  
свои таланты, на их пути  
должен встретиться настоя-  
щий учитель, тогда они смо-  
гут чего-то достичь в жизни.  
— поделился с корреспон-  
дентом Виктор Тютин. —  
Приятно, что у нас есть такие  
учителя, как сегодняшние  
финалисты. Замечательно,  
что в нашей области прохо-  
дит конкурс "Учитель года".  
Остается только пожелать  
всем преподавателям, что-  
бы они и в дальнейшем пока-  
зывали только лучшие ре-  
зультаты.

Мария МИШИНА

## ИЗВЕСТНЫЙ ПОЛИТИК



Однако государство должно позаботиться о том, чтобы учителя не оставались один

но приятным сюрпризом. Многие единодушно заявили, что поставят телевизор в

Ольга рассказала, что за почти 20 лет работы она часто участвовала в местных

звали только лучшие результаты.

Мария Мишина

# ИЗВЕСТНЫЙ ПОЛИТИК КИРА ЛУКЬЯНОВА СТАЛА ТЕЛЕВЕДУЩЕЙ

**С**аратовские телеканалы не так часто радуют новыми собственными программами. Тем более заметно появление в эфирной сетке Рен-ТВ авторской передачи Кира Лукьяновой "Земляки". Премьера состоялась в начале мая, и новый ТВ-продукт вызвал такой интерес аудитории, что его смело можно назвать сенсационным. На вопросы нашего корреспондента отвечает идейный вдохновитель и ведущая программы "Земляки" Кира Лукьянова.

«Людам надоело смотреть мыльные оперы, криминал и как злобствуют политики в эфире.»

— Кира Александровна, в Саратове Вас знают как политика, благотворителя и бизнесмена. Теперь Вы решили покорить и эфирное пространство?

— Меня и в СМИ, и в партийных кругах почему-то все называют журналистом, хотя журналистом я работала всего несколько лет и очень давно, всю жизнь занимаюсь бизнесом. Я подумала, что гордое звание журналиста нужно оправдывать, и решила вернуться в профессию. Я ведь закончила журфак МГУ и просто обожала свою профессию. Это

была моя мечта. Я была уверена, что стану известным журналистом. Просто судьба так сложилась, что я стала заниматься другим делом, правда, не менее любимым.

— Как создавалась программа "Земляки"?

— Саратов — удивительно талантливый город, оказалось, что многие знаменитые актеры, певцы, политики — мои земляки, родом из Саратова. Посмотрите, сколько звездных имен: Табаков, Янковский, Валерия, Римма Маркова,

Алина, Громов (губернатор Московской области) — все так или иначе связаны с Саратовом. Я подумала, что людям будет интересно узнать, как нашим землякам покорилась Москва, каким был их путь к успеху, где они жили в Саратове, где учились, как сейчас относятся к своей малой родине.

— Передачу снимаете в Москве?

— И в Москве, и в Саратове. Съёмочная площадка, конечно, в Москве. У моих гостей очень плот-

ный график, и вырвать их на съемки в Саратов было бы просто невозможно. Поэтому для съемок мы выбрали уютное кафе на Старом Арбате. Я же часто приезжаю в Саратов. Мне нравится гулять по городу, мы со съёмочной группой отыскиваем места, о которых говорит гость программы, роюсь в архивах. А еще я люблю кафешки на саратовском Арбате. Здесь такие вкусные пирожные! Хотя я и слежу за фигурой, не могу удержаться, чтобы не съесть что-нибудь вкусное.

— Часто ли знаменитости отказываются от съемок?

— Пока еще никто не отказывался. Как правило, звезды неохотно идут на "нераскрученные" передачи, но именитые саратовцы оказались очень отзывчивыми. Когда узнавали, что мы снимаем программу о Саратове и для Саратова, тут же давали согласие. Вообще саратовцы стараются держаться друг друга в столице. Есть, например, Саратовское землячество в Москве. Многие, кто чего-то добился, готовы помочь своим менее успешным землякам. Это уникальное явление: в Москве человек человеку скорее волк, чем брат.

— В Вашу программу Вы приглашаете только звезд?

— Вовсе нет. Сначала мы хотели снимать только знаменитостей. А потом поняли, что есть люди, которые, может, и не мелькают на экране, но в своей профессии многого достигли. Врачи, дизайнеры, стилисты... Их истории не менее интересны.

«Меня и в СМИ, и в партийных кругах почему-то все называют журналистом, хотя журналистом я работала всего несколько лет и очень давно, всю жизнь занимаюсь бизнесом.»

— Почему Вы стали делать именно семейную программу, а не, скажем, сенсационные расследования? Рейтинги у таких передач бьют рекорды...

— Мне кажется, людям надоело смотреть мыльные оперы, криминал и как злобствуют политики в эфире. В воскресный день хочется видеть добрую, спокойную семейную передачу. Так что смотрите нас по воскресеньям, в 12:30 на телеканале Рен-ТВ.

Людмила ПРОВОРНОВА



# ИНФОРМБЮРО

## "СЕРДЦЕ ОТДАЮ ДЕТЯМ"

Партия "Справедливая Россия" наградила финалистов конкурса "Учитель года-2007"



РОДИНА ПЕНСИОНЕРЫ ЖИЗНЬ

Учитель года-2007 —  
Ольга Гусева:  
"Все учителя  
достоинны награды"



**З**а пятнадцать лет существования этого конкурса он уже успел полюбить и участникам, и зрителям. "Учитель года-2007" — это "звездопад" творческих педагогов, коллег, соратников. Здесь опытные и молодые, они — те, кто в коллегам, драматическая ролевая игра, расный — позволю искренне и благодарно. В действительности, сердце отдаю своему делу. Начал свое выступление депутат областной думы, первый заместитель председателя Саратовского регионального отделения политической партии "Справедливая Россия" Виктор Тютин: — Ваша профессия — одна из самых многочисленных. К сожалению, ваш труд не всегда получает достойную оценку. Однако государство должно позаботиться о том, чтобы учителя не оставались один

на один со своими проблемами. Совместно с областным правительством мы, депутаты, на днях примем решение о повышении надбавки учителям на тысячу рублей. И хотя это серьезная сумма на областной бюджет, для достойного вознаграждения, конечно же, не достаточно. Поэтому нужно использовать возможности федерального бюджета. "Справедливая Россия" выступает за достойную заработную плату учителям. Тем более, финансовые возможности федерального центра позволяют это сделать. — Объявил Виктор Иванович. Конкурс "Учитель года" показал, что учителя Саратовской области всегда нацелены на успех. Уровень конкурсантов был очень высоким. Они доказали, что с легкостью могут решать самые сложные задачи в образовании. Они потрудились на славу, поэтому партия "Справедливая Россия" посчитала, что будет справедливым наградить всех. 12 учителей получили от "Справедливой России" в подарок цветные телевизоры. Для них это стало неожиданным, но приятным сюрпризом. Многие единодушно заявили, что поставят телевизор в

своем классе, и это позволит применять в процессе обучения современные технологии. Несмотря на то что каждый из финалистов — уже лидер в своей профессии, победителей только трое. III место досталось учителю русского языка из Балакова Раисе Субоч, II место заняла балашовская учительница начальных классов Татьяна Кобзева. Лучшим учителем 2007 года стала Ольга Гусева, преподаватель истории средней школы г. Петровска. Ей досталась и главная премия — 100 тысяч рублей. Ольга Васильевна призналась, что не рассчитывала на победу, но на всякий случай придумала, куда потратить столь значительную сумму — на покупку ноутбука и мультимедийного проектора для рабочего кабинета. Еще Ольга рассказала, что за почти 20 лет работы она часто участвовала в местных

конкурсах, на областном соревновании она второй раз. — Сегодня мне повезло больше, чем остальным, — скромно сказала она. — Но я уверена, что все учителя достойны награды. Для меня же преподавать — это уже счастье, а самая лучшая награда — видеть улыбки моих учеников. — Чтобы молодые люди могли в полной мере развить свои таланты, на их пути должен встретиться настоящий учитель, тогда они смогут чего-то достичь в жизни. — поделился с корреспондентом Виктор Тютин. — Приятно, что у нас есть такие учителя, как сегодняшние финалисты. Замечательно, что в нашей области проходит конкурс "Учитель года". Остается только пожелать всем преподавателям, чтобы они и в дальнейшем показывали только лучшие результаты.

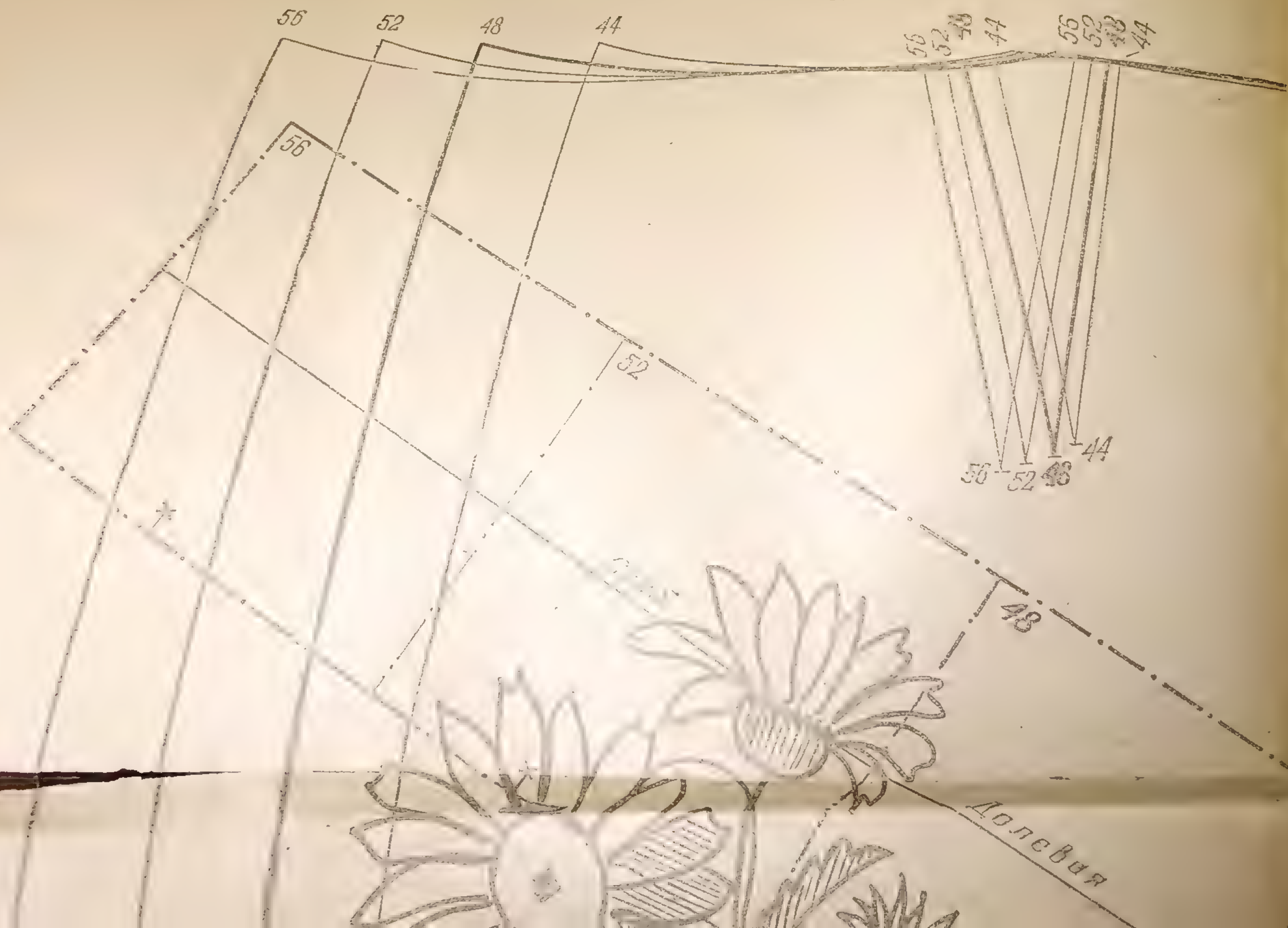
Мария МИШИНА



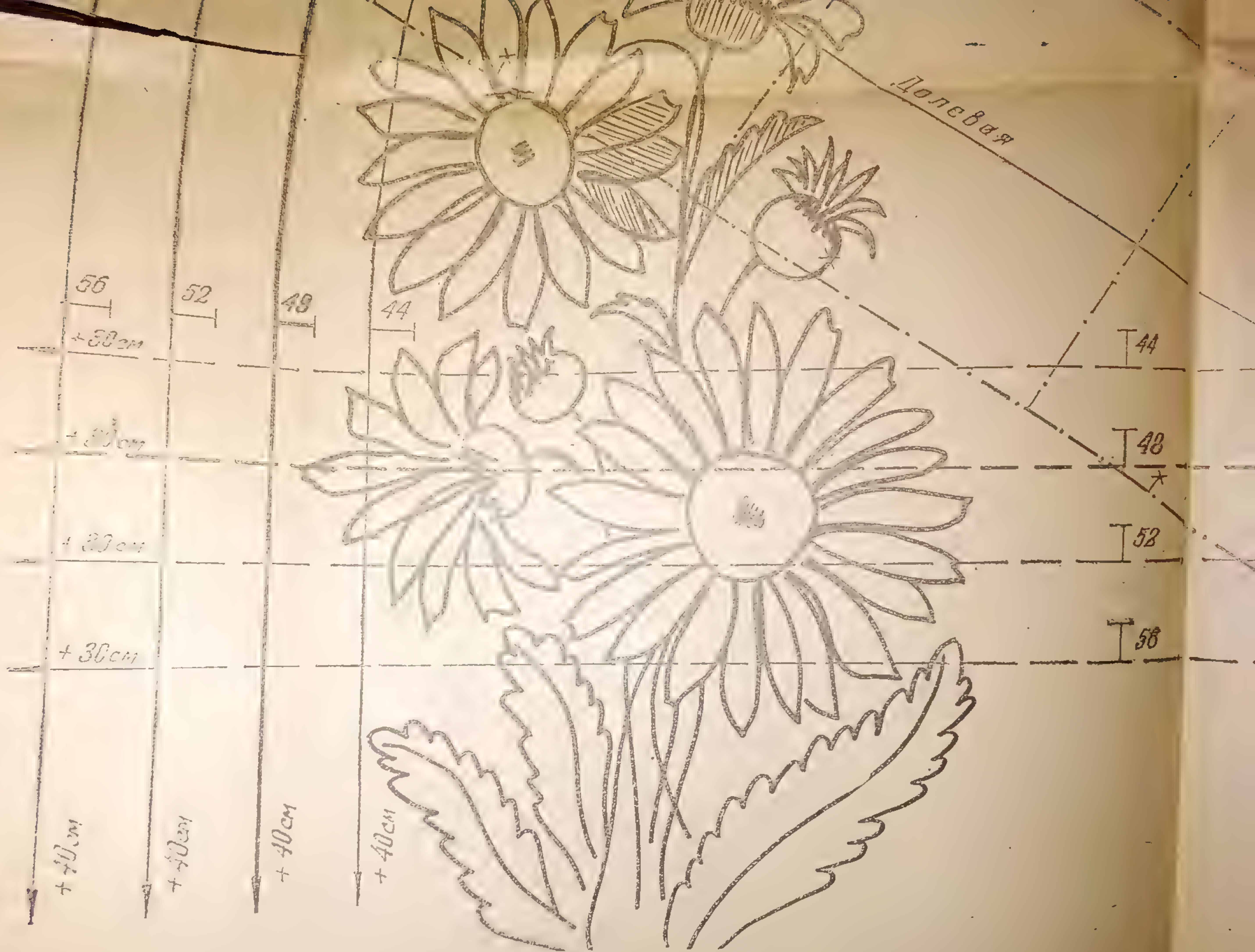


+30 см.

Середина спинки.









Сенд.

Долевая.

44-56

44-56

52-56

44-56

52-56

перед

44  
48  
52  
56

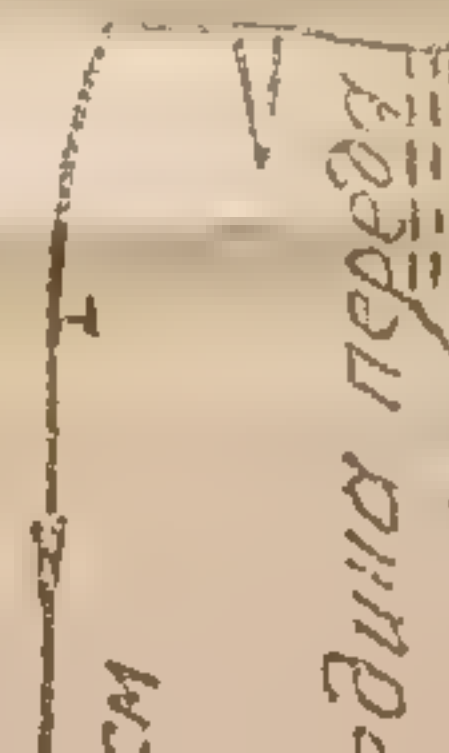
44  
48  
52  
56

44  
48  
52  
56

Сенд +48см  
Долевая +54см.

едина

едина'слики.  
Долевая.



речн. скл.

м. Сенд

Долевая

Условные обозначения:

Переднее полотни юбки - 1 дет.

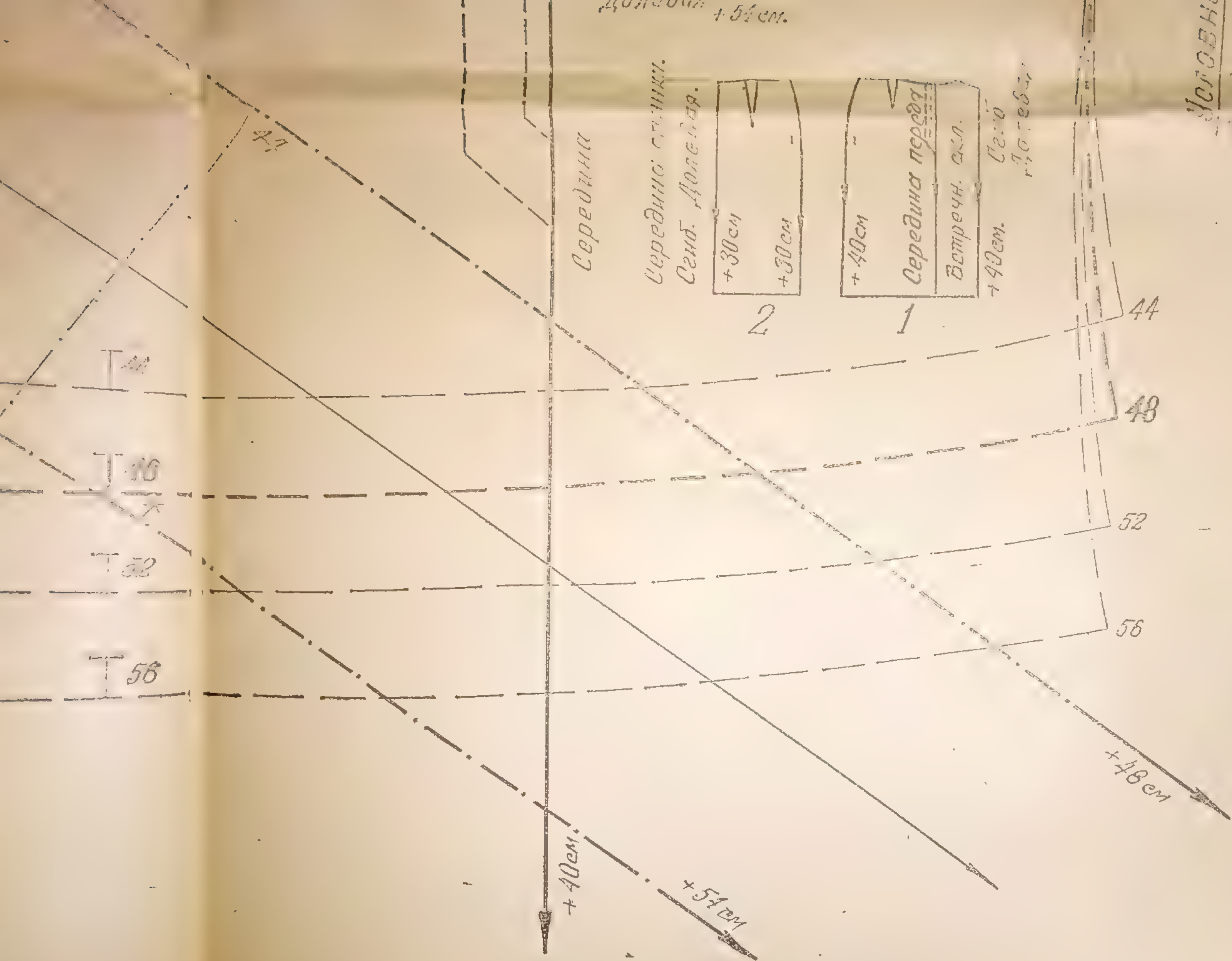
Заднее полотни юбки - 1 дет.

Пояс - 1 дет.

Сенд.

ва я.





+40 см.

+40 см.



## КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

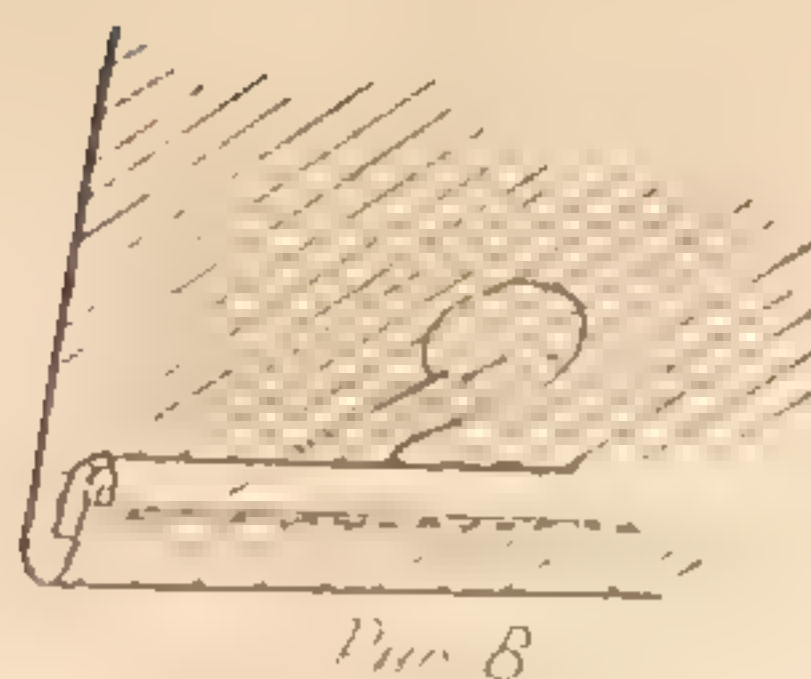
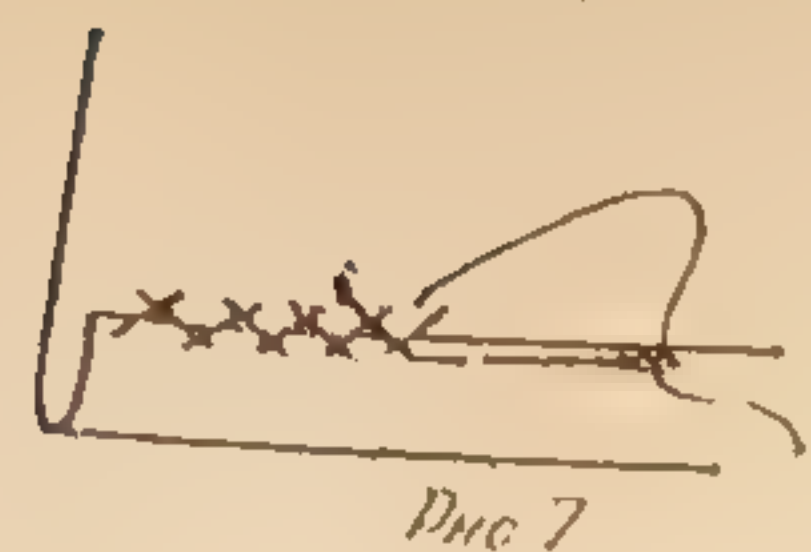
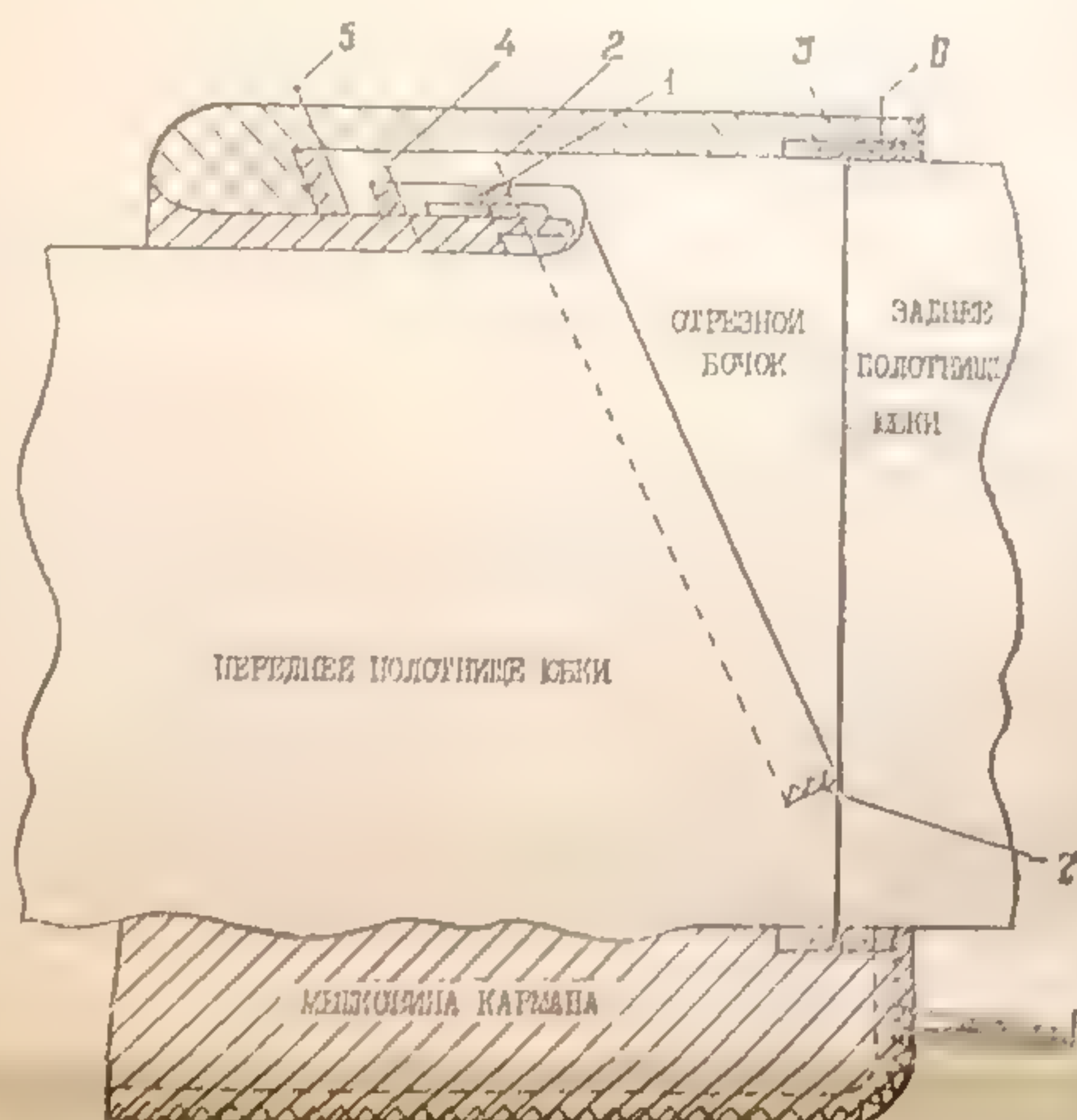
### КАРМАН С ОТРЕЗНЫМ БОЧКОМ

В таких карманах боковые части передней половины юбки являются одновременно мешковиной кармана.

Верхний край кармана можно обрабатывать обтачкой (строчка 1) или за счет припуска основной части передней половинки юбки. В последнем случае с изнанки намечают линию сгиба кармана, в соответствии с которой прокладывают кромку. При выполнении отделочной строчки (2) здесь подкладывают срез мешковины. Предварительно верхний край кармана выметывают. Следующая строчка (3) стачивает боковой шов.

Внутренний срез припуска переднего полотнища юбки (или обтачки) настрачивают (строчка 4) на мешковину. Отрезной бочок с мешковиной соединяют (строчка 5).

Переднюю половинку по концам линии входа в карман настрачивают (строчка 7) на бочок — это лучше сделать швом «зигзаг». Мешковину с боковым швом в верхней его части можно соединить при стачивании мешковины (строчка 6).



край низа обшивают косой бейкой, пристрачиваемой с лицевой стороны, отвертывают бейку наизнанку и прострачивают по подшивке рядом с кантом, чтобы строчка закрепила и нижнюю его часть. Затем подшивают юбку потайными стежками (рис. 8).

Выкройку, которую мы даем, можно использовать при шитье и остальных семи фасонов юбок.

2. В этой двухшовной юбке две складки. Встречная складка спереди не застрачивается на расстоянии 20—25 см от линии низа. Складка отделана строчкой. Карманы с подкройным бочком (описание его обработки дается ниже). Вместо вытачек 4 заплата. Пояс шириной 4 см, по краям отстрочен на ширину лапки. На поясе — шлевки для ремешка. Складка на спине глубиной 8 см заложена на одну сторону.

3. Прямая юбка, в которой нет боковых швов, но есть два шва спереди и сзади. Шов спереди как бы с запахом, правая половинка юбки настрочена на левую. Припуск к средней линии 6 см на левой половине юбки и 8 см — на правой. После того, как стачаны обе половинки юбки, оба припуска заутюживаются к правому шву. Шов не застрачивается на 15 см от линии низа. В обрабатываемом разрезе пришиваются отделочные пуговицы. На расстоянии 15 см от низа юбки — чимолния в заднем шве. Распашная юбка с за-



1

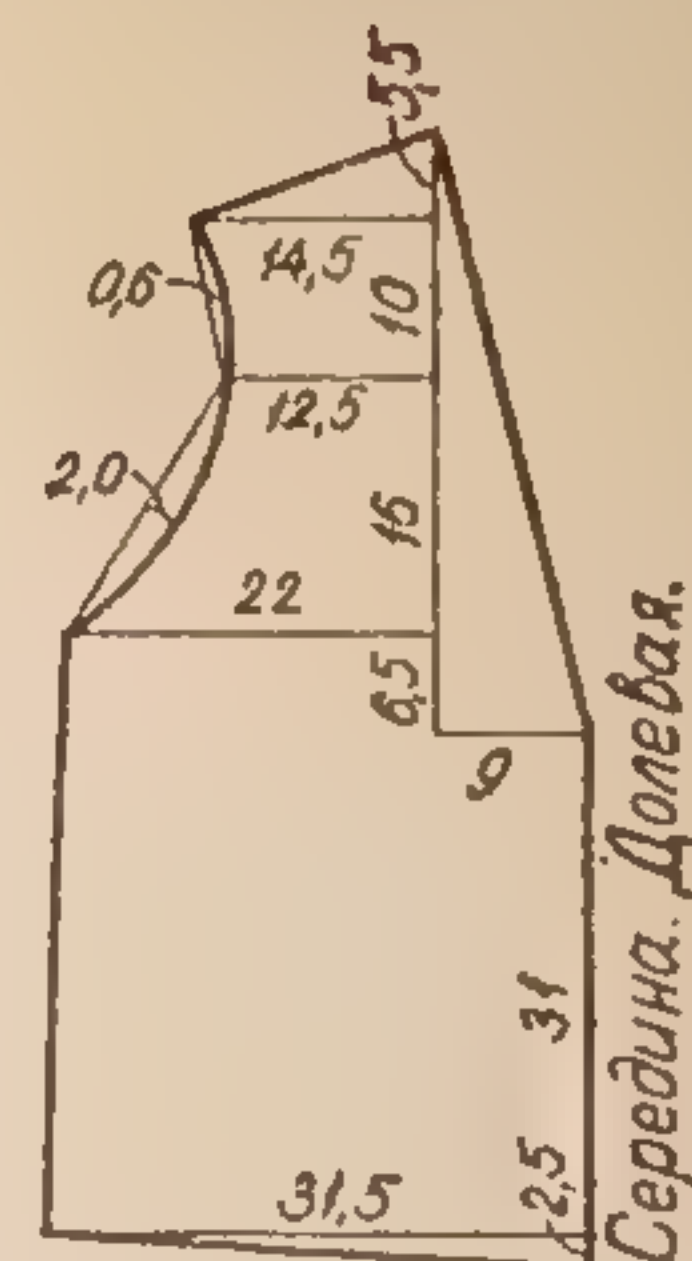
2

3

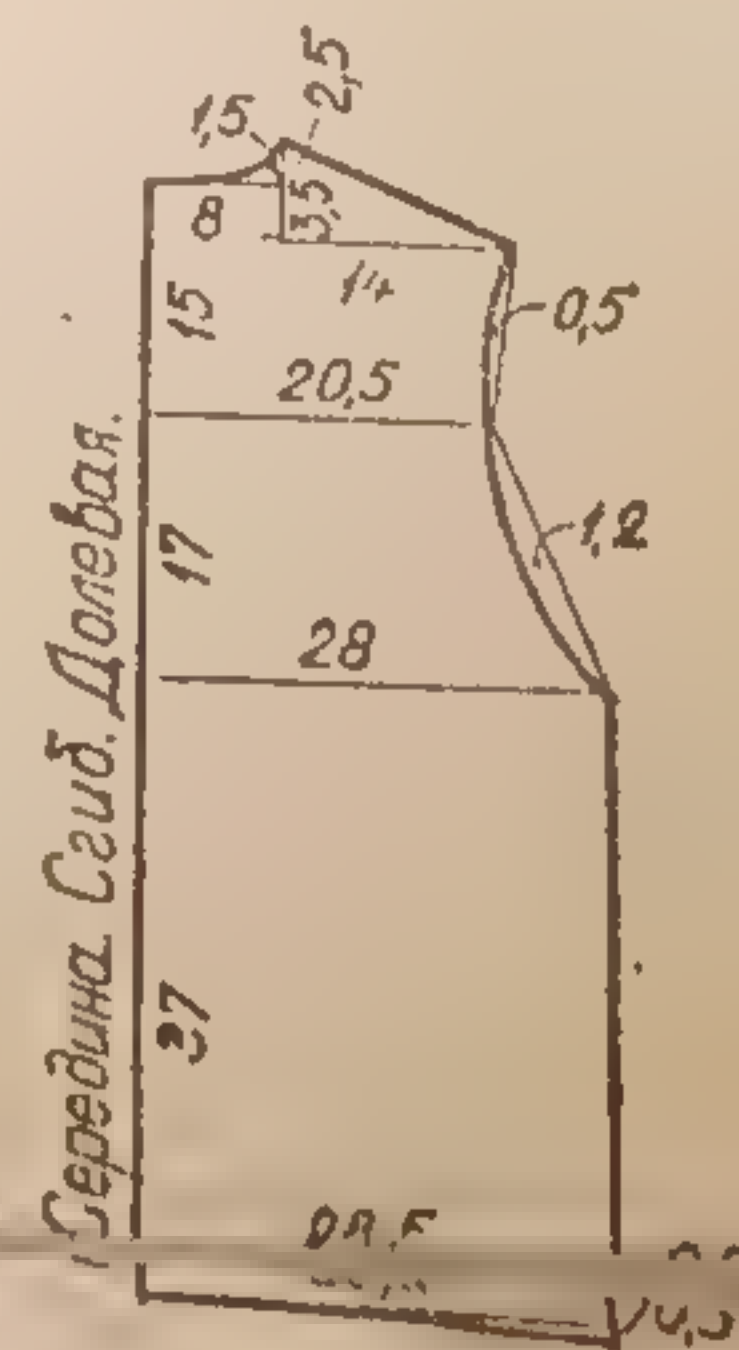
Часто в доме лежат без употребления старые детские шубки, воротники, шапки, а ведь мех, пусть даже ношенный, на многое годится. Из детской шубки можно сделать удобный меховой жилет, который носят с брюками (рис. 1), теплой юбкой (рис. 2) или поверх плаща или демисезонного пальто (рис. 3). Если меха маловато, можно нарезать его полосками шириной 8—10 см и вшить между ними полосы ткани шириной 3—4 см. Горловина, пройма и низ тоже заделываются тканью, застежка на крючках (рис. 1). Жилет, показанный на рис. 2, сооружен из старой детской дубленки, соединительные швы можно располагать по-разному. Можно такой жилет собрать и из кусочков разного цвета. Горловина, борта и пройма отделаны мехом. Прямой свободный жилет (рис. 3) из меха. Карманы прорезные, в рамку. Если меха недостаточно, бочка можно сделать из ткани или искусственной кожи. Выкройка жилета в уменьшенном виде дана на этой стороне приложения для 48—54-го размеров.

Модели И. КРУТИКОВОЙ.  
Конструктор Н. МАЛЬКОВА.

Из  
старого  
меха



Полочка жилета  
2 дет.



Спинка жилета  
1 дет.



строчена на левую. Припуск к средней линии 6 см на левой, половине юбки и 8 см — на правой. После того, как стачаны обе половинки юбки, оба припуска заутюживаются к правому боку. Шов не застрачивается на 15—20 см от линии низа. В образовавшемся разрезе пришиваются небольшие отделочные пуговицы. На спинке — разрез в 15 см от низа юбки. Застежка «молния» в заднем шве.

4. Прямая распашная юбка с застежкой на пуговицы. Планка отстрочена по лицевой стороне юбки. Вместо вытачек по два защипа. Карманы с отрезным бочком отстрочены по лицевой стороне. Пояс шириной 3,5 см. Сзади встречная складка, застроченная на расстоянии 30—32 см от талии. Строчка украшает верхнюю часть пояса, низ юбки. Строчка может быть и контрастной.

5. Двухшовная юбка, в которой вытачки спереди переведены в две встречные складки, не стачанные на 20—25 см от низа юбки. Сзади две односторонние складки, застроченные на таком же расстоянии, что и складки переда. Строчка украшает передние складки и верхнюю часть юбки, сзади выстрочена только верхняя часть складок.

6. На этой юбке две встречные складки спереди, расходящиеся от линии бедер. В 8 см от пояса проложены три отделочные строчки. Если позволяет объем бедер, под строчку можно подложить прокладку, тогда она получится рельефней. Пояс (ширина 4 см) отделан строчкой с интервалом в 1 см. Юбку можно украсить пуговицами или блокками, как показано на рисунке. Спинка гладкая, с двумя вытачками.

7. Спереди на юбке бантовая складка, закрепленная в 25 см от низа. Карманы с отрезными бочками. Вытачки переведены в защипы, застроченные на 3 см. Отделка — строчка. На спинке две встречные складки, застроченные в 20—25 см от низа юбки.

8. Перед юбки гладкий, вытачки переведены в сборку, строчка. На спинке бантовая складка, закрепленная на расстоянии 30—32 см от пояса, ширина которого 5—6 см. Пояс краю отстрочен.

Конструктор Т. ЛЕСНОВА.  
Модели М. САБЛИНОЙ.

Панно известной эстонской вышивальщицы Лейды Кирст, показанные на третьей обложке журнала, вышиваются гладью шерстяными нитками. Мы даем узоры для вышивки двух панно — «Земляника» (на этой стороне приложения) и «Ромашки» (на обороте).

## ВЫШИТЫЕ

## ПАННО

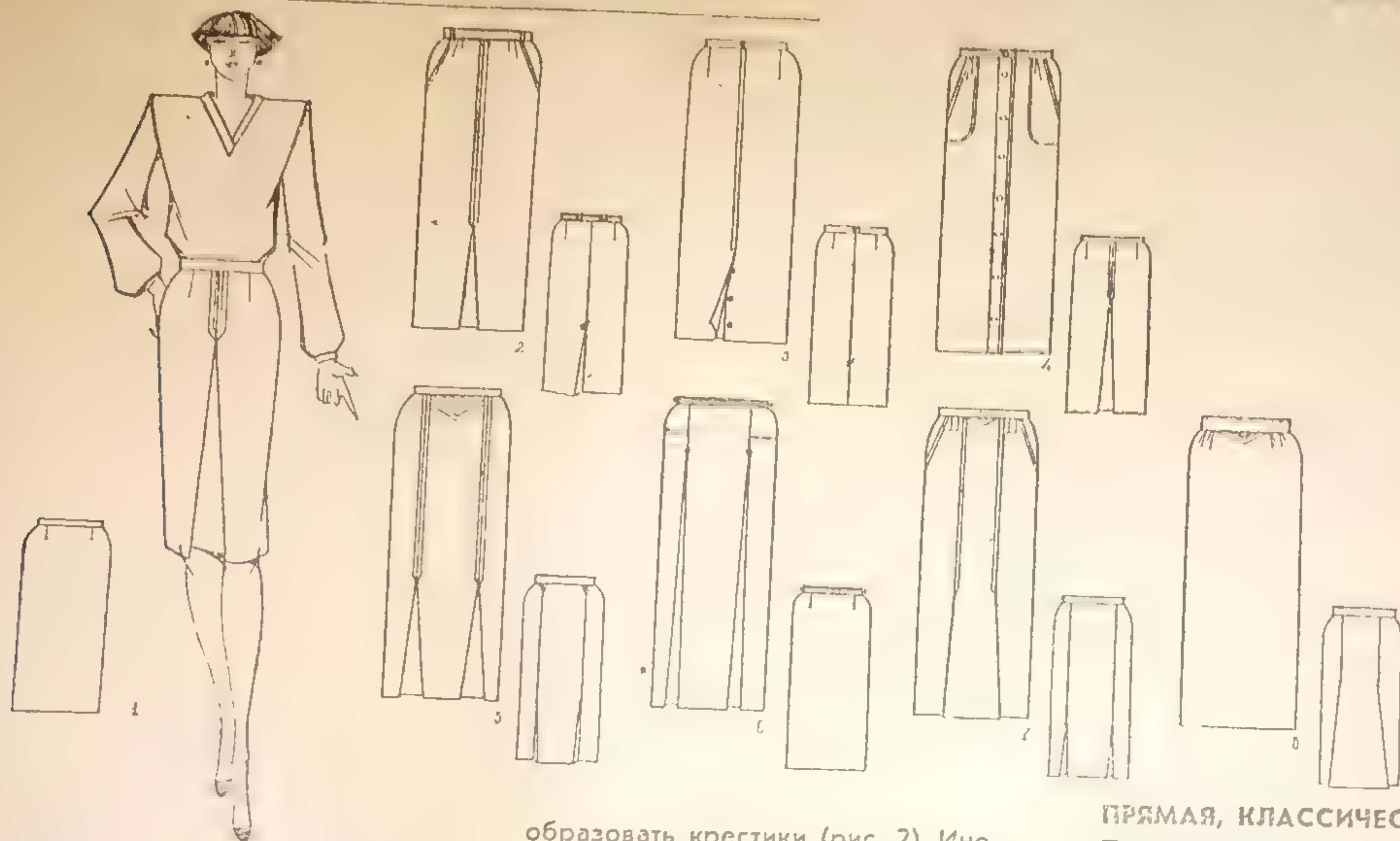


Если меха недостаточно, бочка можно сделать из ткани или искусственной кожи. Выкройка жилета в уменьшенном виде дана на этой стороне приложения для 48—54-го размеров.

Модели И. КРУТИКОВОЙ.  
Конструктор Н. МАЛЬКОВА.

Спинка жилета  
1 дет.





Новая рубрика, которую мы с этого номера открываем в приложении, предназначена для тех, кто хочет научиться правильно, грамотно шить. Все публикуемые под этой рубрикой выкройки даются на четыре основных размера — 44, 48, 52, 56, рост III-й. Чтобы получить выкройку промежуточных размеров — 42, 46, 50, 54, 58-го, надо уменьшить или увеличить выкройки, данные нами. Разница в них небольшая — в один сантиметр, поэтому все коррективы можно вносить по линии боковых швов.

Прежде чем снимать выкройку, еще раз уточните свой размер — снимите мерку на уровне груди и

образовать крестики (рис. 2). Иногда на выкройке дается стрелка, обозначающая, что эту линию надо в этом направлении продолжить. Цифры рядом со стрелкой указывают, на сколько сантиметров продлевается линия. Обычно это делается на выкройках юбок и брюк, которые не умещаются на листе приложения (рис. 3).

Лучше всего снимать выкройку на кальку или другую тонкую бумагу. Но можно снимать и на миллиметровку. Бумагу подкладывают под лист с выкройками и специальным резцом обводят чертеж. Потом эти линии обводят карандашом.

Снятые детали не спешите вырезать — сначала надо проверить, соответствуют ли они вашим меркам. Выкройка дается на стандартную, пропорционально сложенную фигуру и не учитывает индивидуальных особенностей человека. Так как размер выкройки соответствует вашему объему груди, эту

## ПРЯМАЯ, КЛАССИЧЕСКАЯ ЮБКА

Предлагаемые модели выполнены по единой конструктивной основе. На обороте приложения мы даем выкройку первой модели — в натуральную величину, для 44, 48, 52, 56-го размеров, III роста.

Это прямая, двухшовная юбка, со встречной складкой спереди. Складка начинается на расстоянии 15 см от линии притачивания пояса, украшена двумя рядами декоративной строчки. Спереди и сзади по две вытачки. В левом боковом шве — застежка «молния». Ширина пояса — 4 см, застегивается пояс двумя крючками.

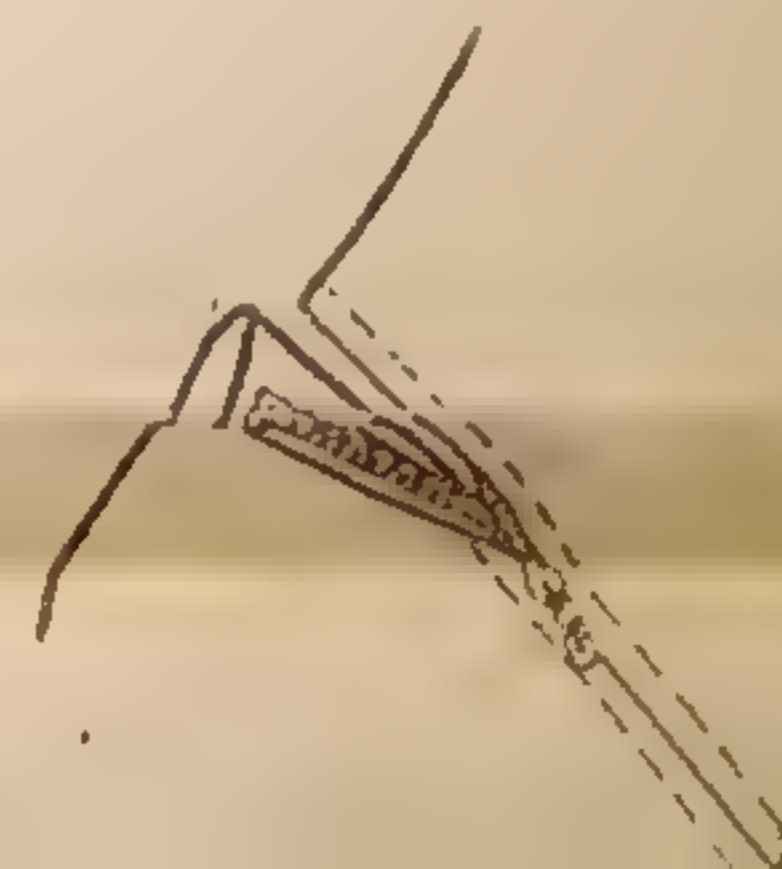
Расход ткани на юбку зависит от вашего размера. Если оба полотна юбки и пояс умещаются по ширине ткани, достаточно будет, как говорят портные, одной длины. Но если ткань для юбки большой, придется брать две длины. Если при этом остается довольно большой кусок ткани, имеет смысл, скооперировавшись с кем-то из подруг, взять три длины на две юбки.

сделайте их на правой стороне юбки. Перенести вытачки к боковым швам, углубить их или, наоборот, уменьшить, сделать юбку посвободнее, отодвинув боковые швы, — все это отмечается булавками. Наметка распускается, закалываются новые линии. После примерки изменения переносятся на левую половину юбки, все сметывается заново, затем делается вторая примерка.

Если юбка сидит хорошо, уточните ее длину.

Теперь можно приступать к шитью. Отметив наметкой боковые швы — на каждом полотне в отдельности, — выньте наметку, соединяющую тот боковой шов, где не будет «молнии». Другой боковой шов, складку и вытачки прострочите. После этого отутюжьте швы — лучше это делать на гладильной доске. На изнаночной стороне юбки вытачки откладывают в сторону середины и так заутюживают через влажную тряпку. Боковые швы (пока только один) обычно разутюживают на две стороны, но иногда откладывают к переду. После этого по линейке на лицевой стороне юбки наносят мелом или обмылком линии строчек на складке и аккуратно их прострачивают.

«Молнию» сначала примечивают — надо следить, чтобы вся застежка была скрыта под тканью. Потом непременно по линейке намечают места, где пройдет строчка. Пришивают «молнию» (рис. 4). Теперь можно сметать, затем прострочить и второй боковой шов. Еще раз обращаем внимание на то, что все швы надо строчить аккуратно, наметив линии по линейке и не отступая от них, иначе вещь получится некрасивой.





еще раз уточните свой размер — снимите мерку на уровне груди и разделите ее пополам. Если обхват груди 96, то, значит, у вас 48-й размер. Не советуем пришить опираться на одно лишь усмотревшееся у вас мнение, дескать, «всегда у меня был 48-й размер», значит, и сейчас тот же. Увы, размеры легко меняются.

Теперь можно заняться выкройкой. Выкройка в натуральную величину дается обычно на обороте приложения. Посередине листа проходит белая полоса шириной примерно в полсантиметра, — здесь нет линий выкроек. Карандашом проведите линии по обеим сторонам этой полосы. Затем по одной из линий разрежьте лист и склейте обе половины так, чтобы линии выкройки совпали (рис. 1).

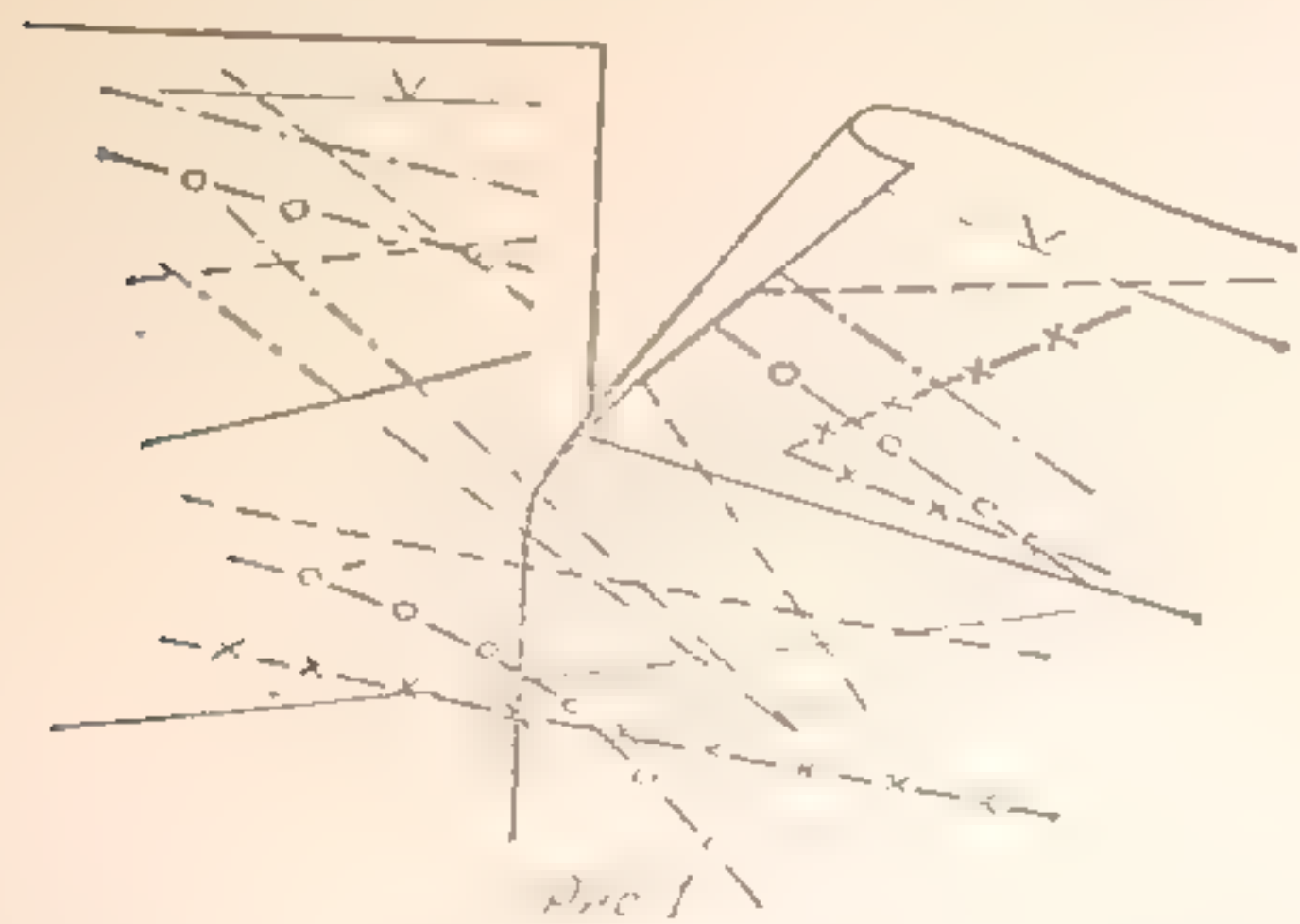


Рис. 1

После этого надо обратиться к условным обозначениям, где даны уменьшенные чертежи деталей вещи и показано, какими именно линиями они обозначены на основном чертеже. Так как лист нашего приложения невелик, некоторые детали состоят из двух и более частей. На линиях разреза деталей нанесены специальные знаки «галочки», которые при совмещении деталей должны

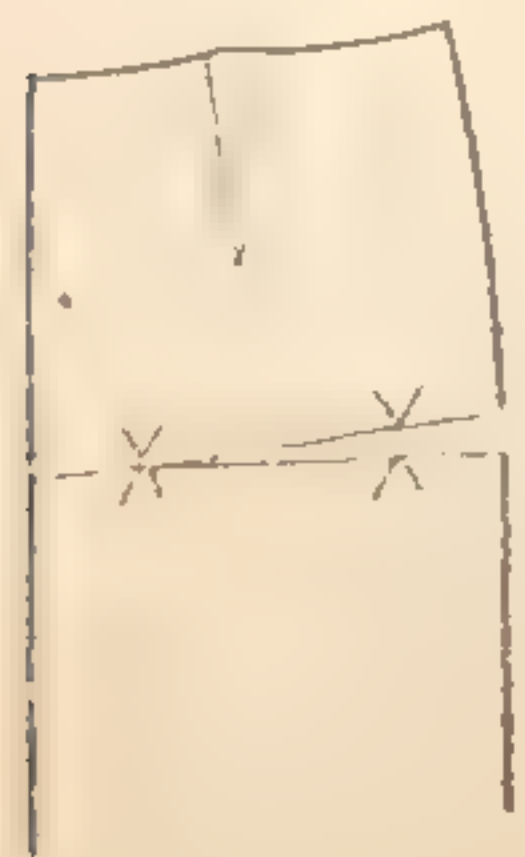


Рис. 2

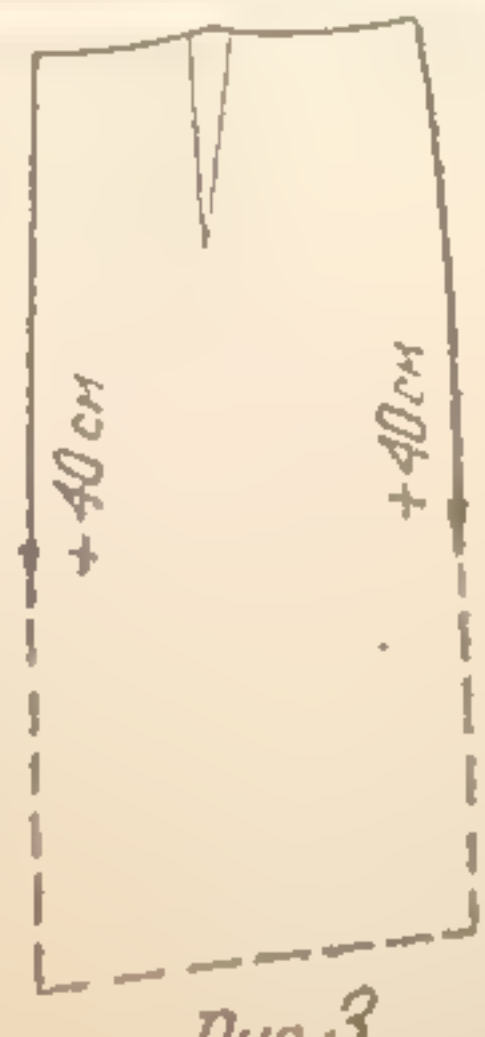


Рис. 3

Снятые детали не спешите вырезать — сначала надо проверить, соответствуют ли они вашим меркам. Выкройка дается на стандартную, пропорционально сложенную фигуру и не учитывает индивидуальных особенностей человека. Так как размер выкройки соответствует вашему объему груди, эту мерку проверять не надо. А вот объем талии, бедер, ширину и длину рукава, расстояние от плеча до талии, плечо, длину изделия надо непременно проверить. Если выкройка свободнее, чем вам требуется, излишки можно будет убрать и при примерке. А вот если она окажется тесной, ошибку не поправишь. Поэтому прежде чем вырезать выкройку, внесите в нее все необходимые изменения.

Ткань, из которой вы собираетесь шить, прогладьте утюгом через влажную тряпку или выстирайте, чтобы потом в готовой вещи она не дала усадку.

Вырезанные из бумаги детали платья разложите на ткани, следя за правильным направлением долевой нити. Каждую деталь обведите мелом или сухим обмылком и отметьте припуски на швы и подшивку низа. Все наши выкройки даются без припусков на швы. Еще раз уточните по условным обозначениям, какие детали надо кроить по дсе (рукава, воротник, манжеты и т. д.). Решите, как будете обрабатывать низ рукавов, горловину, застежки и другие срезы. Их можно обтачать косой бейкой или подкройными обтачками, которые выкраиваются точно по контуру основной детали, и долевая нить в них должна проходить в том же направлении. Не забудьте оставить на ткани место для обтачек и беек. Если контуры деталей обмеляют сплошной линией (по ней впоследствии пройдет строчка), то припуски надо нанести пунктиром, тогда при раскрое не будет ошибок. После этого надо сколоть все детали булавками, а затем вырезать только основные детали. Обтачки, детали карманов лучше вырезать позднее, после примерки: если изменится форма горловины, придется менять и обтачку.

ткани, достаточно будет, как говорят портные, одной длины. Но если ткань узкая или размер юбки большой, придется брать две длины. Если при этом остается довольно большой кусок ткани, имеет смысл скооперировавшись с кем-то из подруг, взять три длины на две юбки.

«Длина» в нашем определении — это длина юбки в готовом виде, определяемая по боковому шву, плюс припуск на шов на талии, плюс припуск на подшивку низа. К этому надо прибавить еще 5—10 см на усадку, неизбежную при декатировке ткани (иногда ткань дает усадку и при обычной глажке). Если ткань в клетку, придется добавить еще и на подбор клетки.

После того, как детали выкройки перенесены на ткань, отмечены вытачки, линии строчки на складке, выкройку снимают с ткани и делают прибавки на швы: по линии талии прибавляют 1—1,5 см, по боковым швам — по 2 см, на подшивку низа — от 4 до 8 см, к самому поясу — по 0,7 см. Сколите ткань булавками, чтобы при крое она не сдвинулась. После того, как детали вырезаны, надо перенести на другую сторону все намеченные мелом линии. Это можно сделать разными способами. Проложить силки по лицевой стороне, раздвинуть ткань и перерезать нити — тогда на второй части ткани нужные линии окажутся отмеченными. Можно сколоть ткань булавками и в соответствии с ними проложить — по линейке — необходимые линии и на другой стороне ткани. Можно просто сложить ткань обмеленной стороной внутрь и ладонью постучать по местам, где проходят нанесенные мелом линии чертежа, они отпечатаются и на другой стороне. После этого чертеж можно обмелить еще раз или проложить стежки по нужным линиям.

Боковые края юбки сразу после раскрытия обметывают на машине швом «зигзаг», что особенно важно, когда ткань сыпучая.

Сметайте складку, вытачки и боковые швы. В левом боковом шве оставьте незаметными 15—17 см — здесь позже вышьете «молнию». Пряматайте пояс. Теперь можно сделать первую примерку. Если юбка сидит хорошо, ее можно стачивать. В том случае, когда требуются исправления,

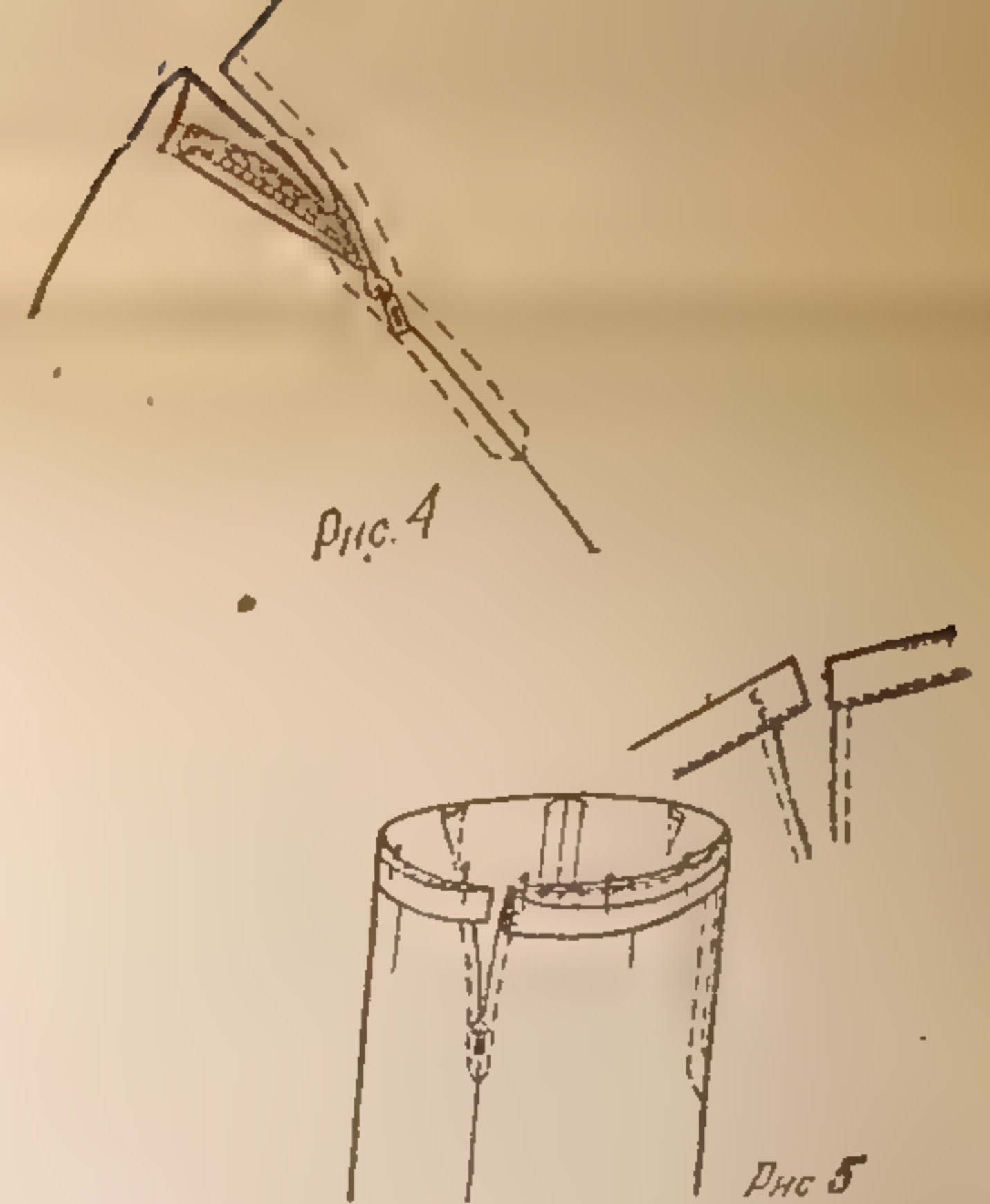


Рис. 4

Рис. 5

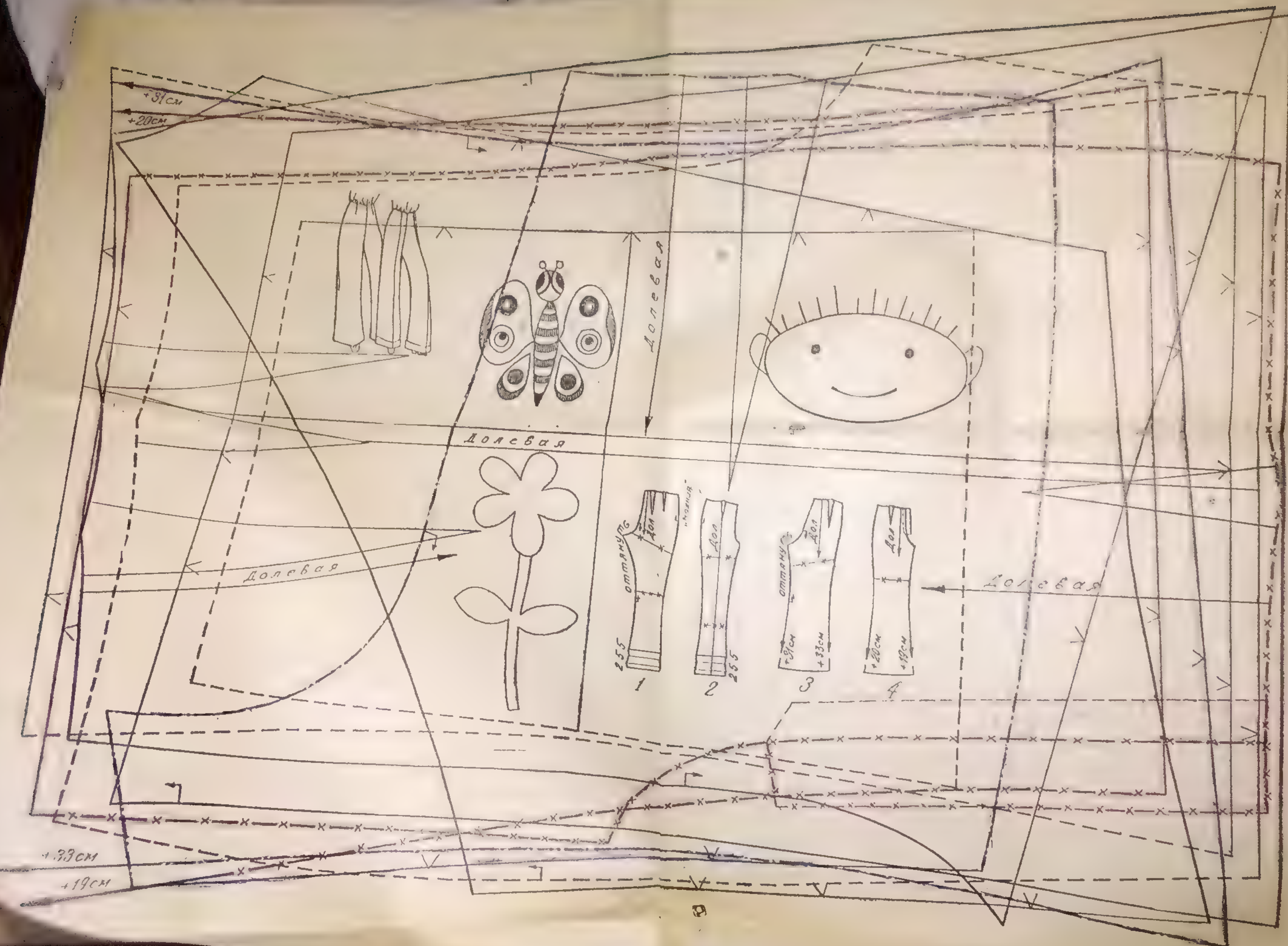
После того, как второй боковой шов будет отутюжен, притачивают к юбке пояс. Прежде чем приметывать пояс, его накалывают булавками к середине переда и спинки, к разрезу у «молнии», так, чтобы припуск на застежку остался со стороны спинки (рис. 5). Пристроив пояс, его отвертывают вверх и разутюживают шов, убирая края ткани вовнутрь. Затем на машинке делают два шва по краям пояса, вывертывают, отутюживают их и сначала наметкой подшивают пояс с изнаночной стороны юбки. Снова отутюживают край и только после этого подшивают его на руках потайным швом.

Можно пришить пояс и иначе: пристрочить его к юбке с изнаночной стороны, потом отвернуть на лицевую и настрочить на машине, перекрывая первую, нижнюю, строчку.

Пришивают к поясу крючки и петли, две вешалки по бокам.

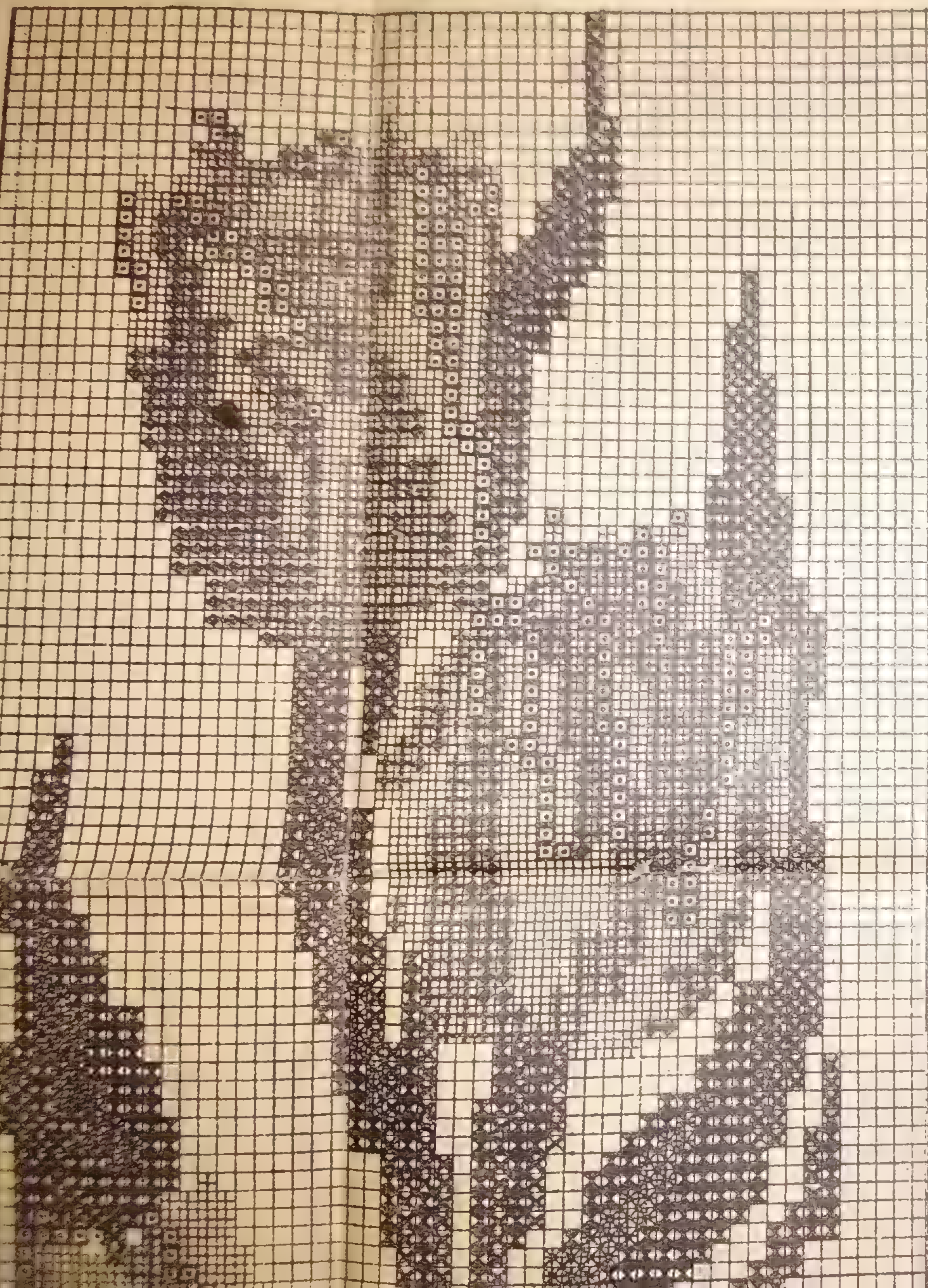
Низ юбки обычно подшивают потайными стежками, которые выполняют справа налево, захватывая как можно меньше ткани юбки, чтобы стежки не были заметны с лицевой стороны (рис. 6). Если юбка из толстой несипучей ткани, то ее лучше подшить так называемым «бархатным» швом, крестиком. Шов идет слева направо, а игла движется справа налево (рис. 7). Когда ткань сыпучая, лучше применить окантовку —







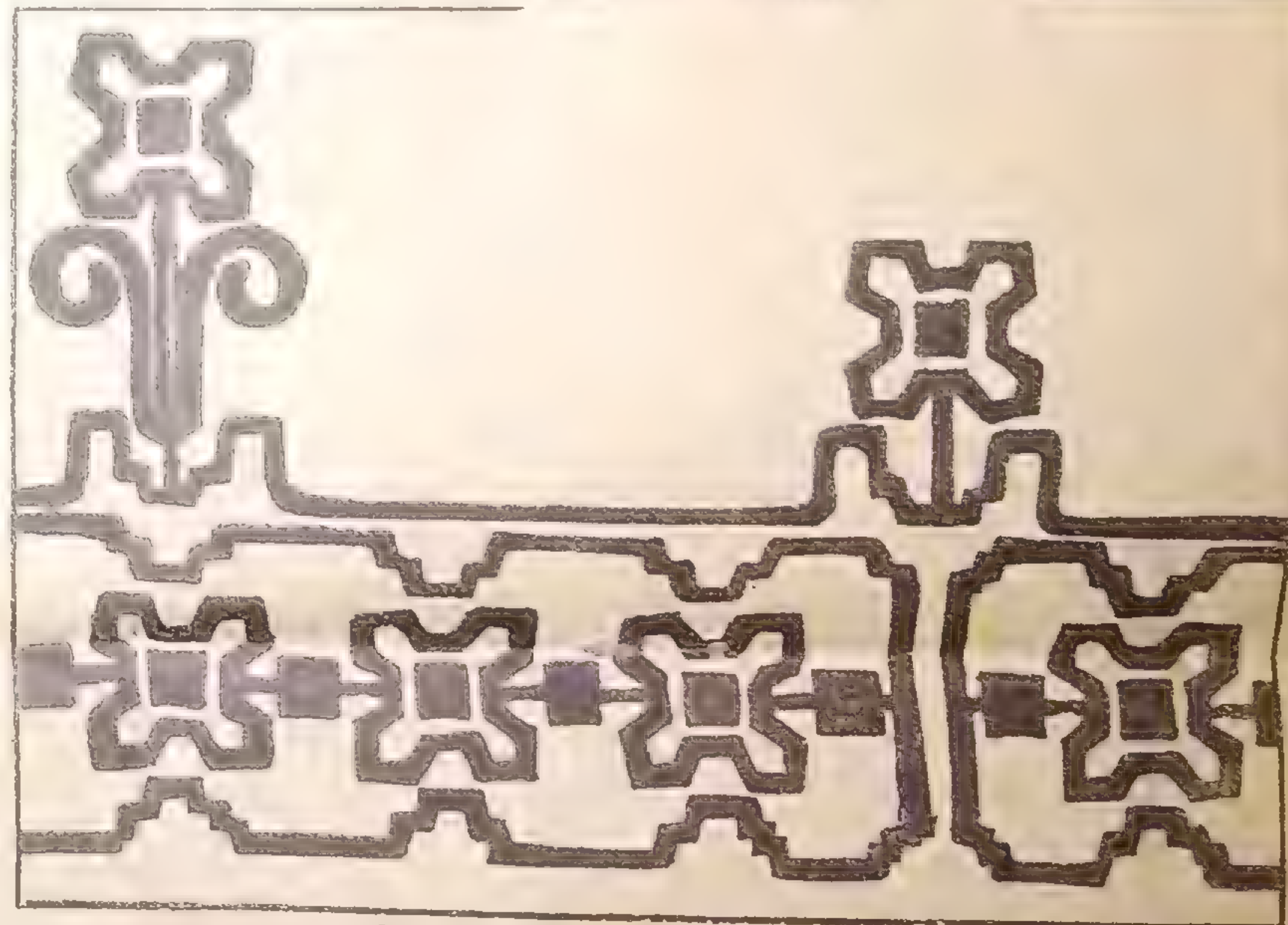
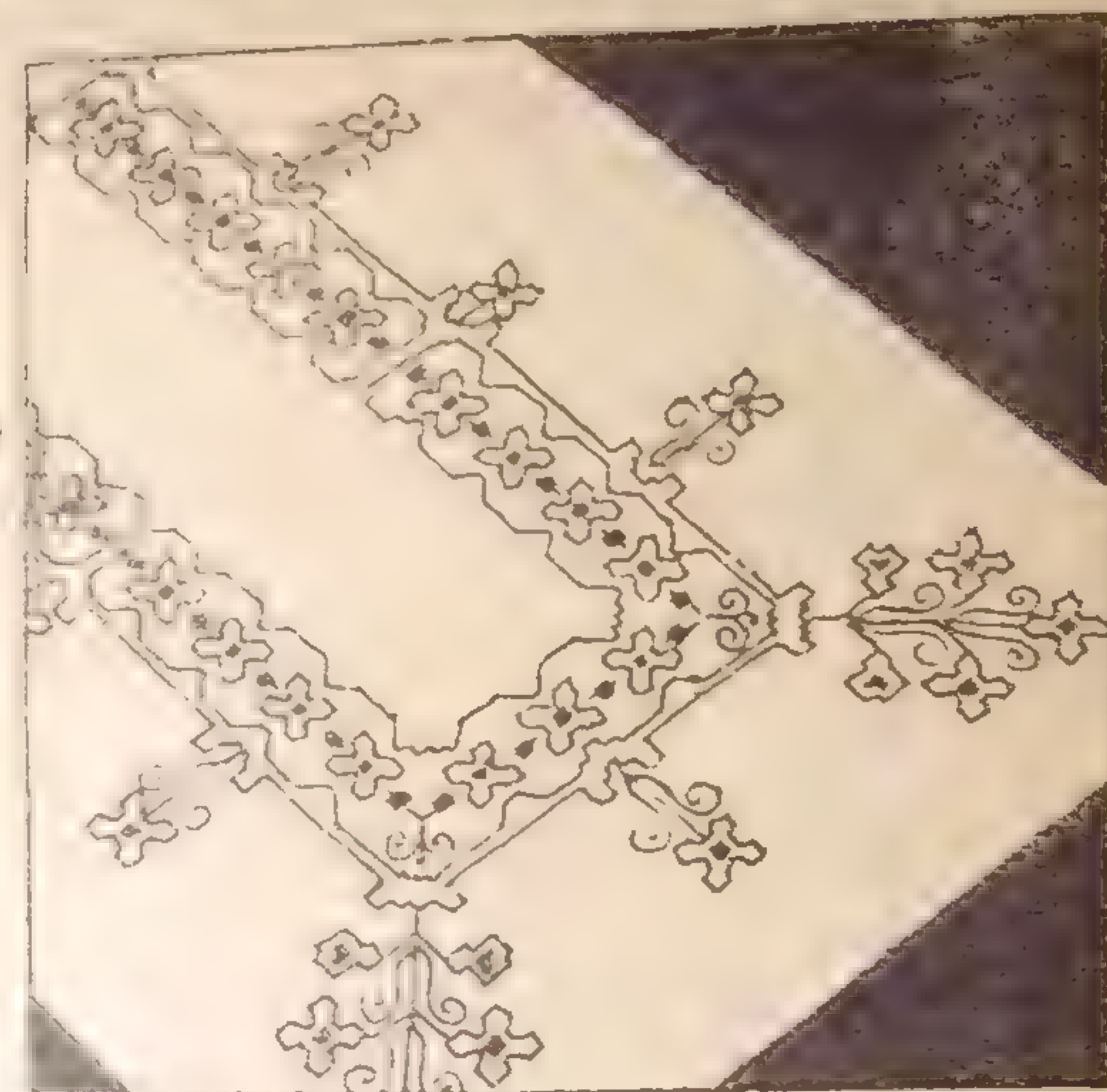
# БОЛГАРСКАЯ ВЫШИВКА



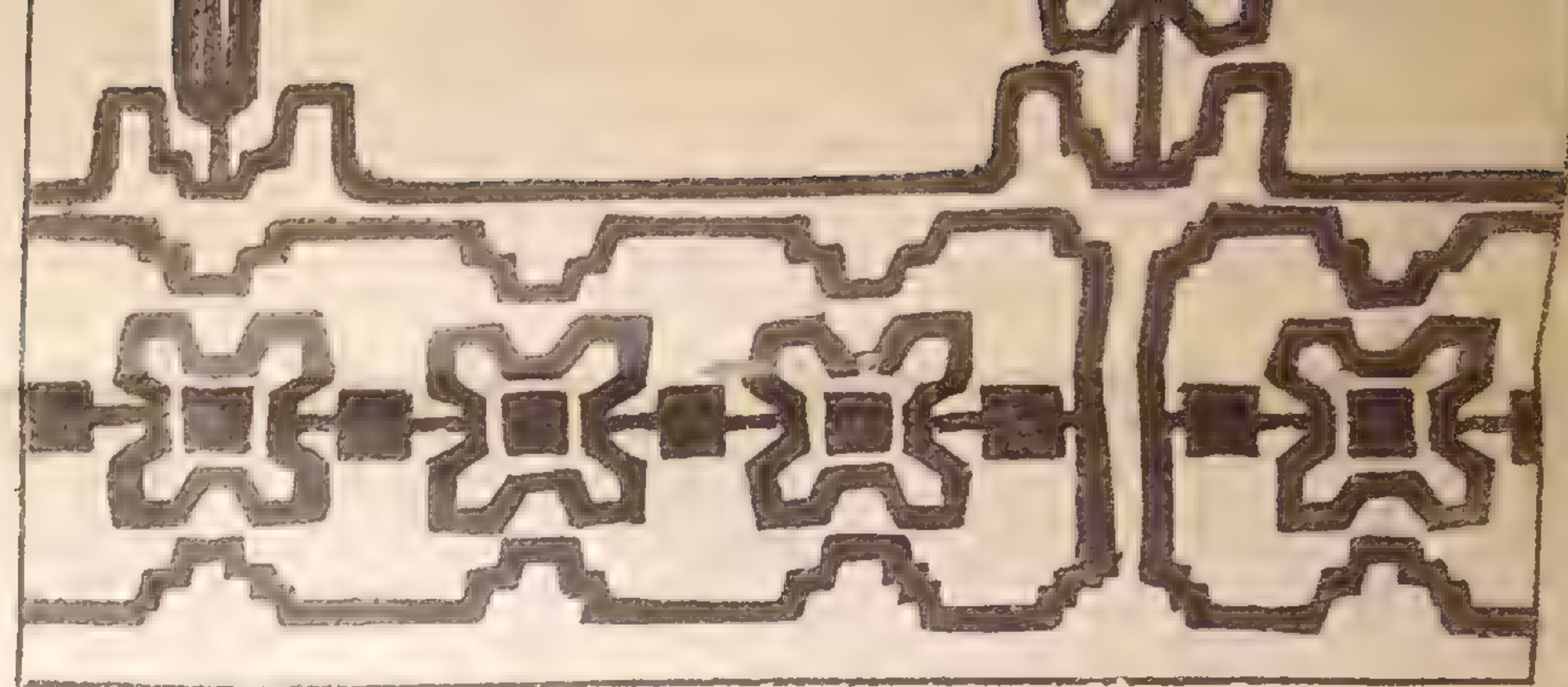
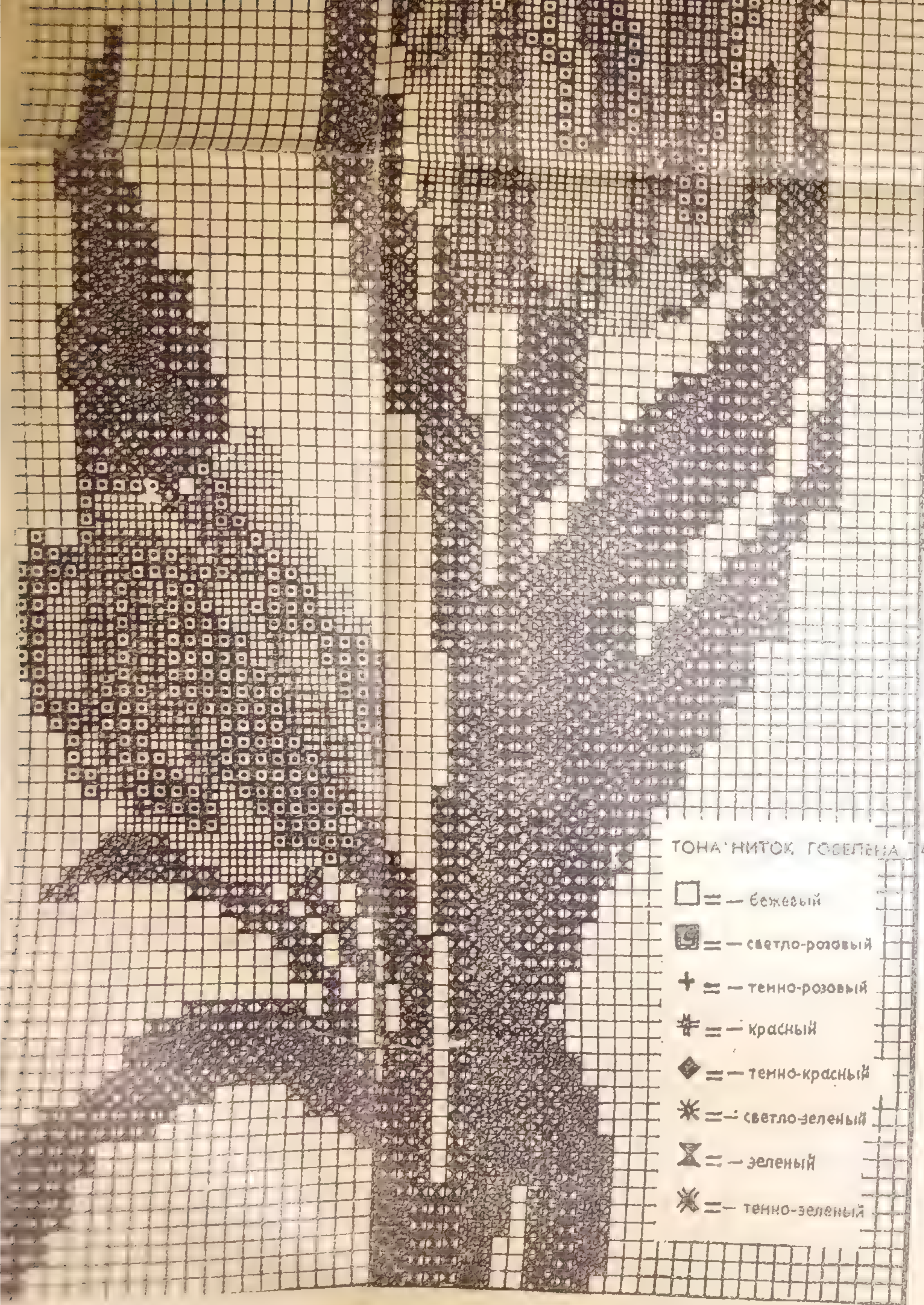
ГОБЕЛЕН «ТЮЛЬПАНЫ» вышивается крестом или полукрестом прямо по ткани или по нитке.

ДОРОЖКА из льна или сурового полотна. Вышивка швом назад иголку нитками одного тона.

УЗОР для подушки. Листья и стебли вышивают гладью светло-зелеными и темно-зелеными нитками. Цветы по контуру вышиты бежевыми нитками, швом назад иголку. Тычинки желтые, вышивка — узелки. Ягоды розовые, вышиты гладью. Ткань лучше темно-бежевого цвета.











Особенно важно проверить высоту сидения. На выкройке задней половинки брюк по самому широкому месту проведите горизонтальную

Конструктор Т. ЛЕСНОВА.

На обороте приложения узоры для аппликации на детскую одежду.



Особенно важно проверить высоту сидения.  
На выкройке задней половинки брюк по самому широкому месту проведите горизонтальную

«молнию». К поясу пришиваются крючки.  
Выкройки даны в натуральную величину,  
без припусков на швы.

Конструктор Т. ЛЕСНОВА.

На обороте приложения узоры для  
аппликации на детскую одежду.

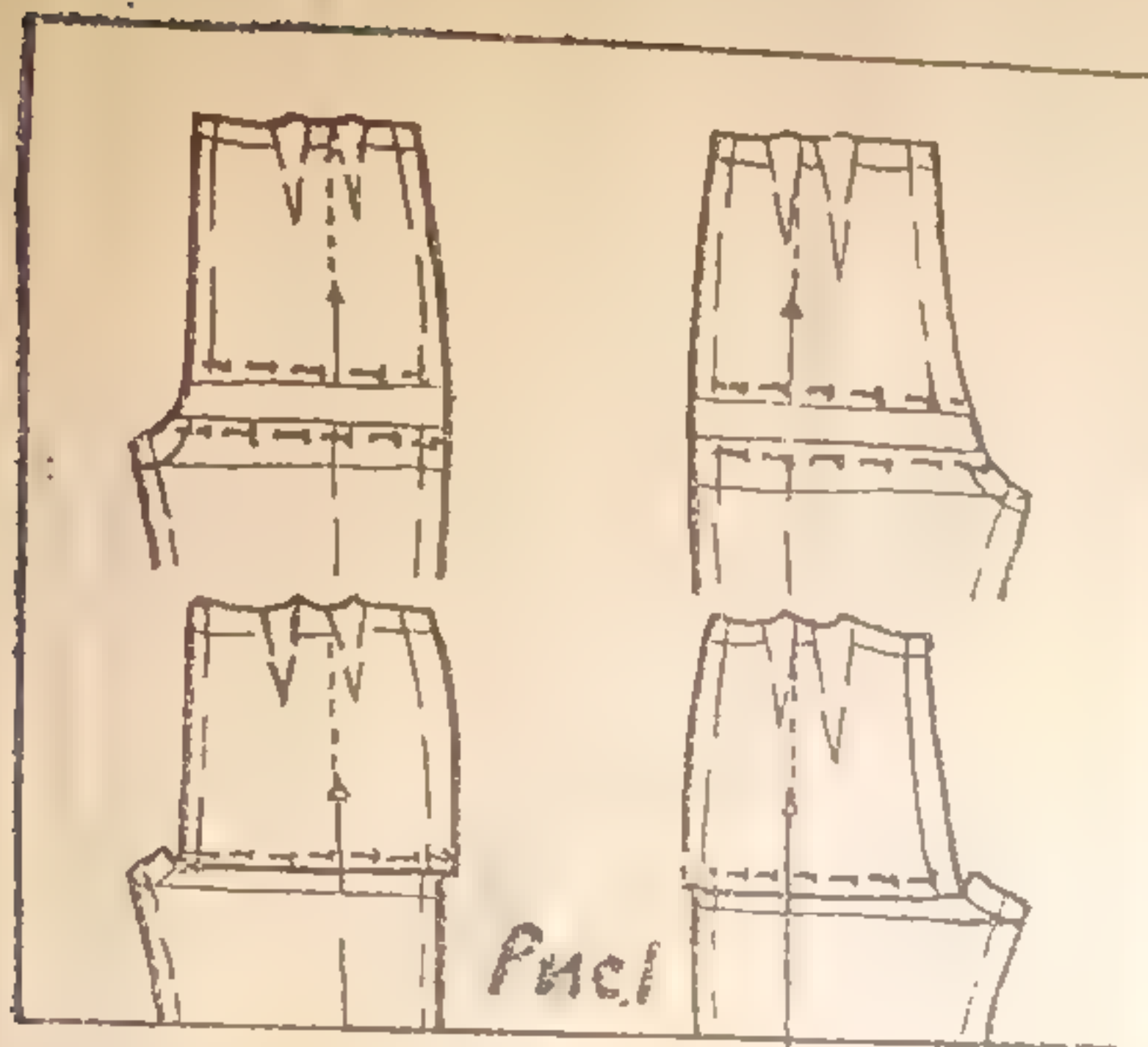


Рис. 1

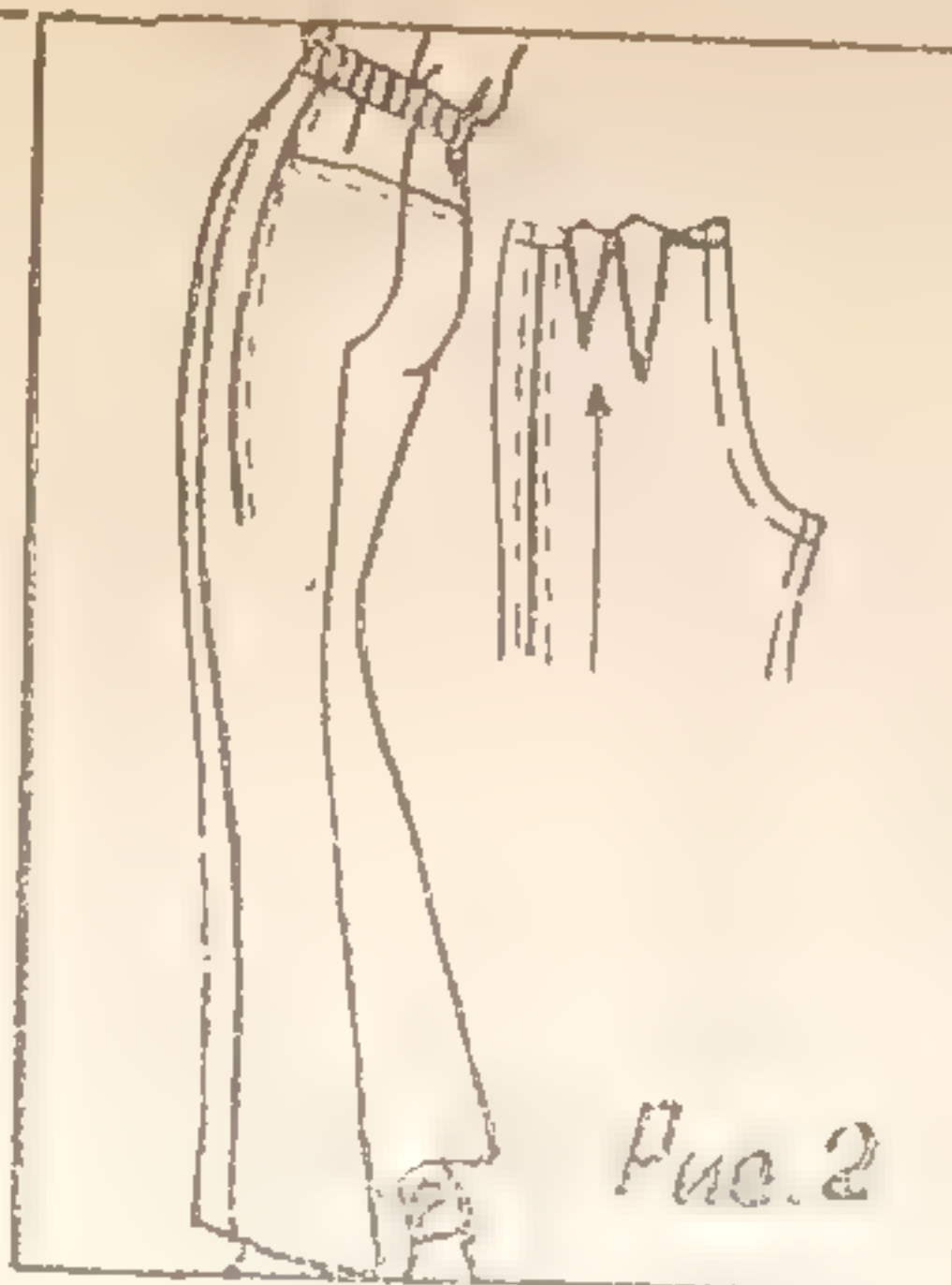


Рис. 2

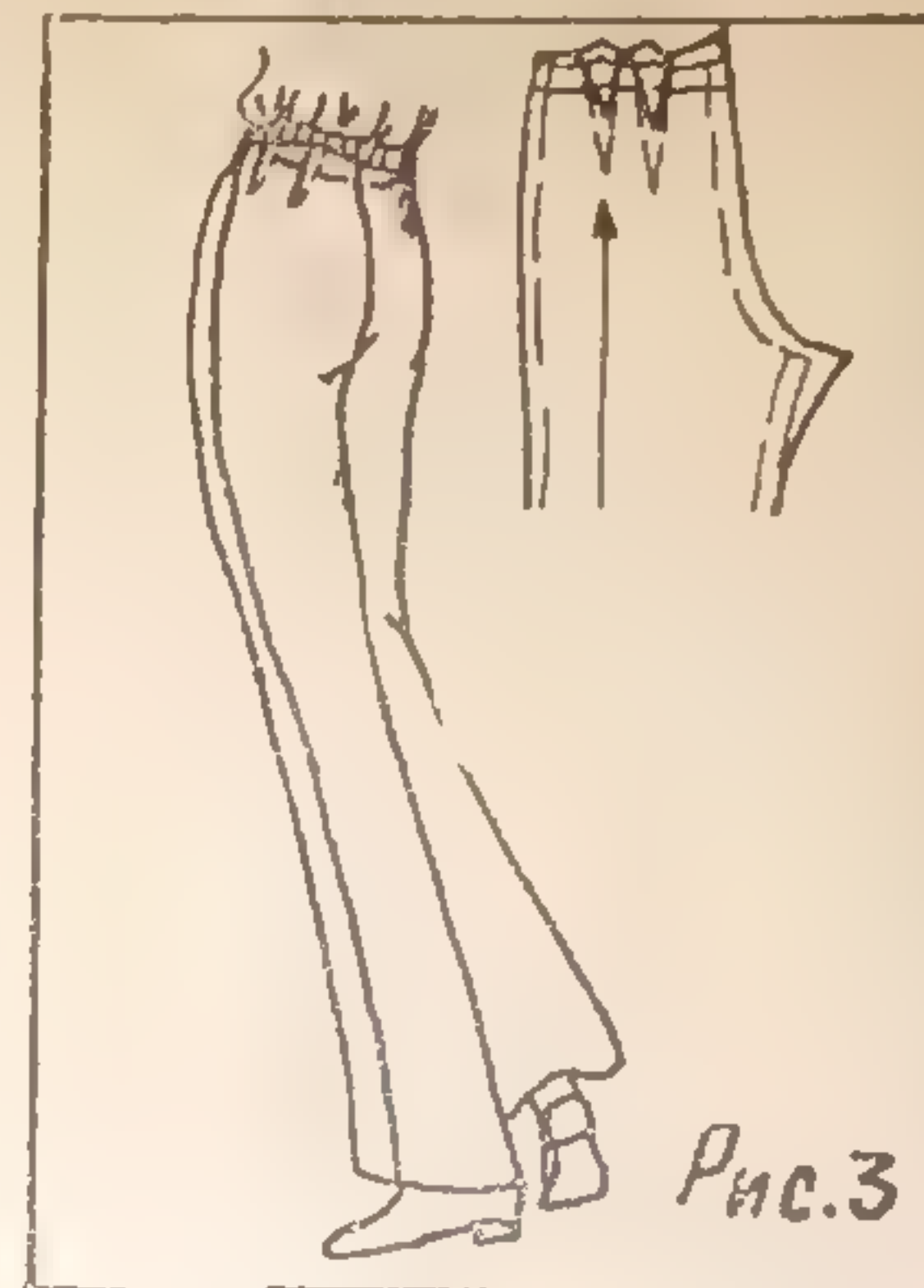


Рис. 3

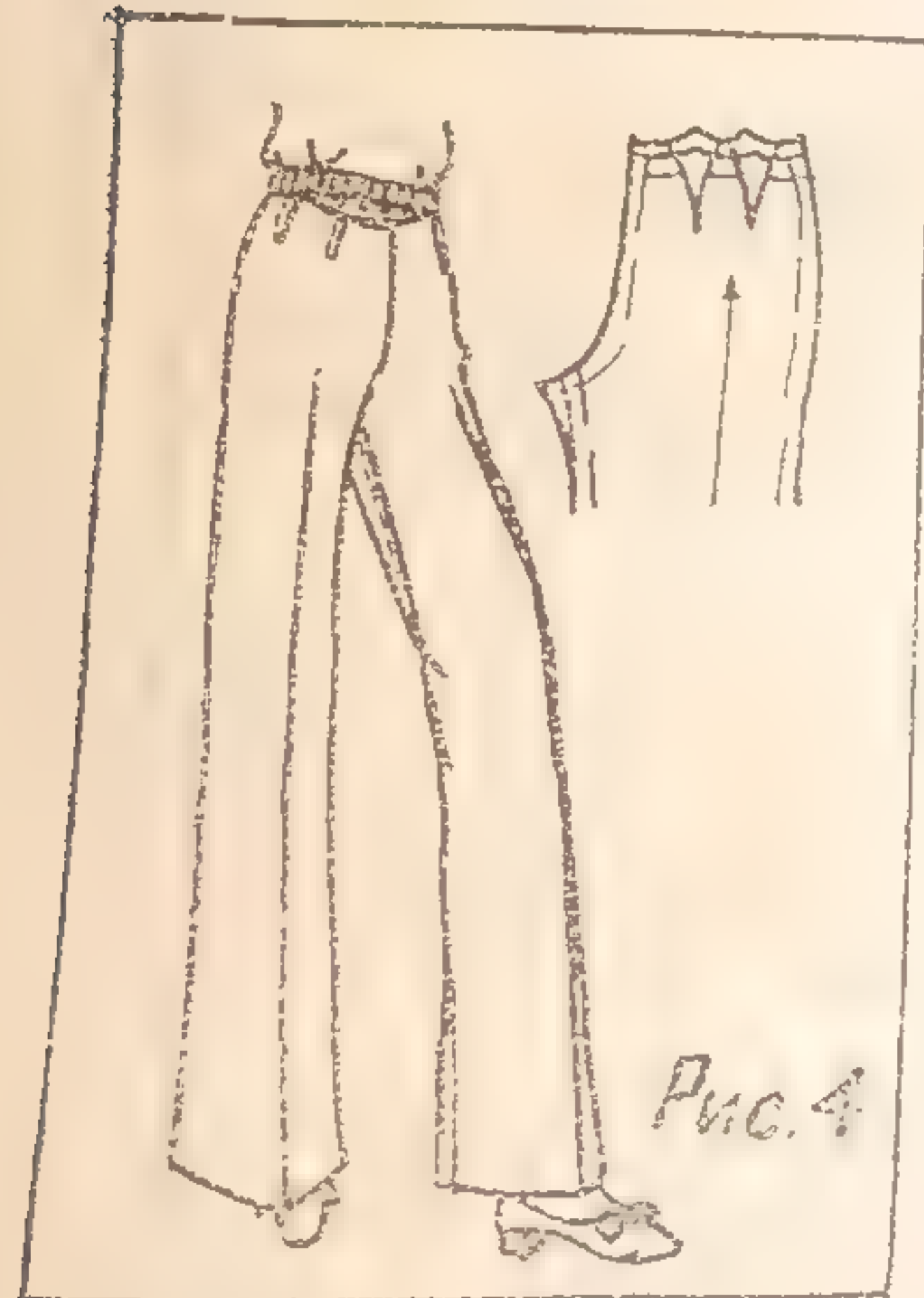


Рис. 4



Рис. 5

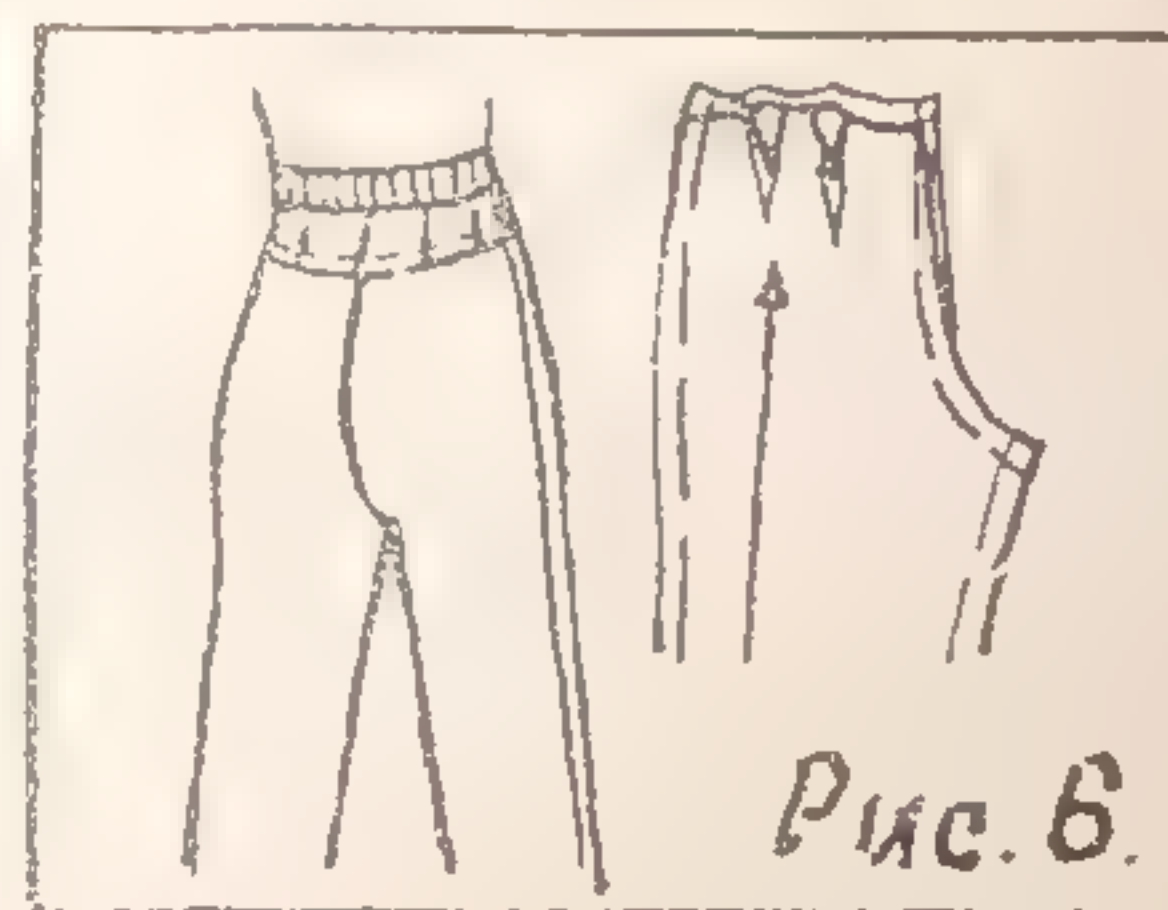


Рис. 6

### Условные обозначения:

Брюки (размер - 54)

- 1. Задняя половинка - 2дет. —————
- 2. Передняя половинка - 2дет. - - - - -

Брюки (размер - 46)

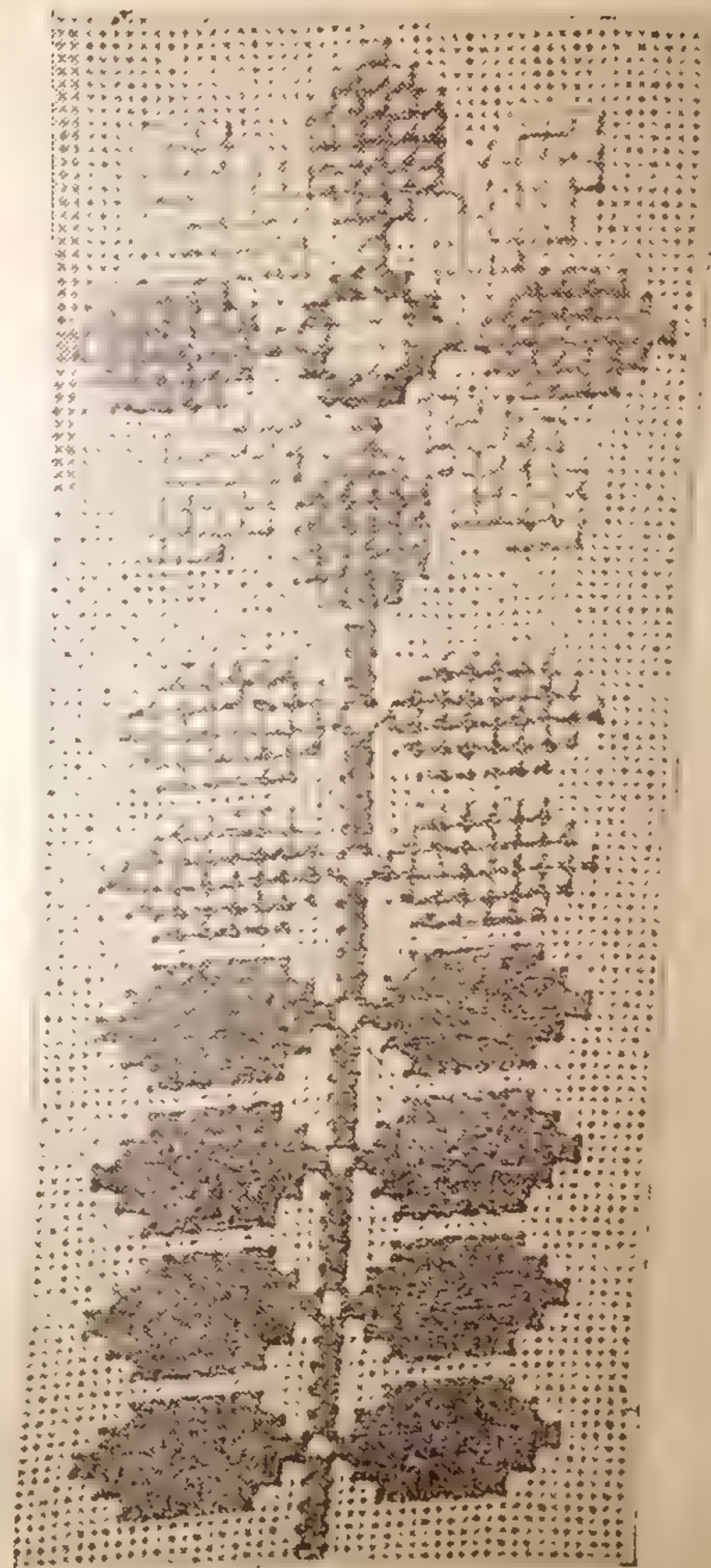
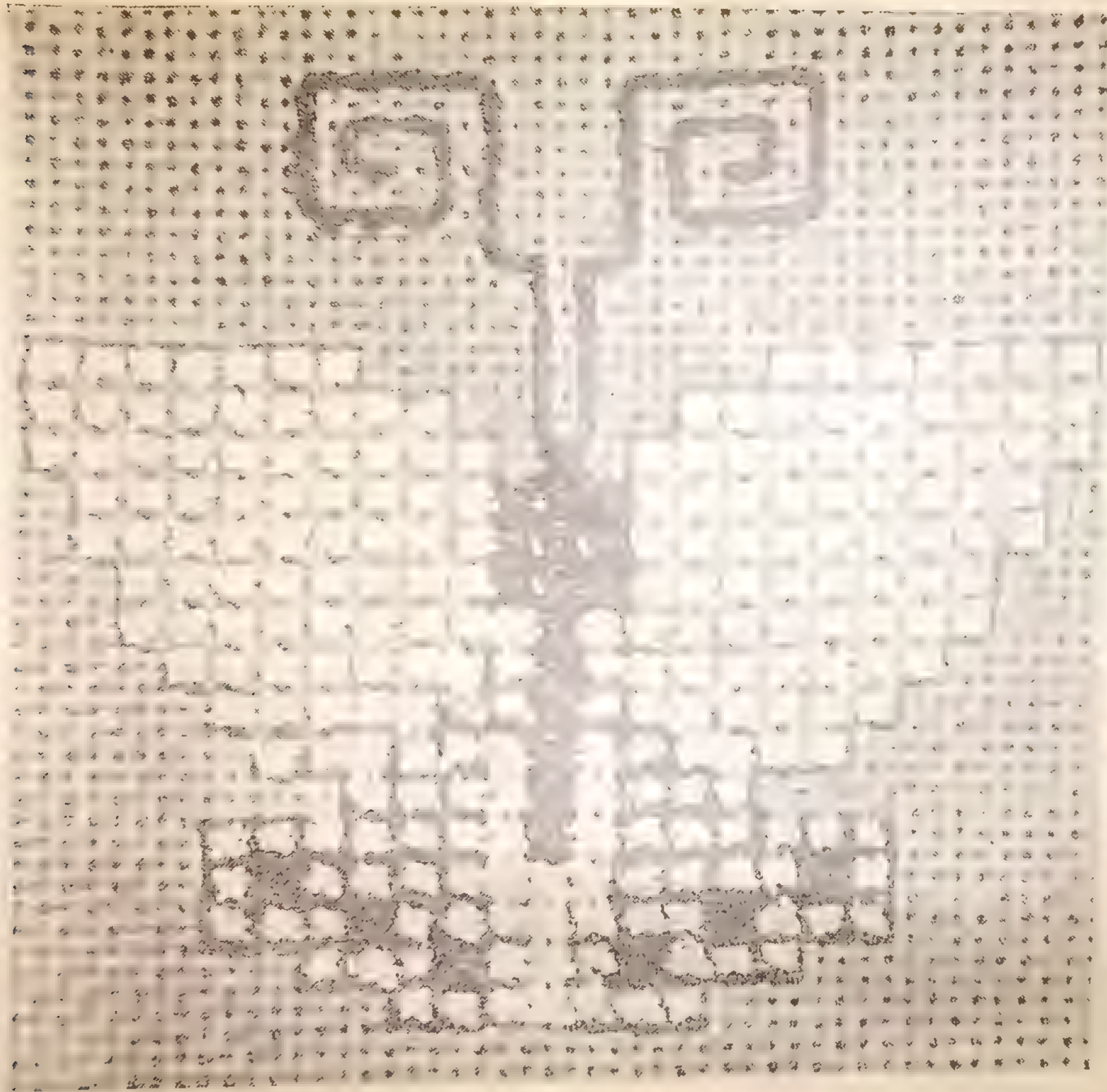
- 3. Задняя половинка 2дет. — · — · — · —
- 4. Передняя половинка - 2дет. — x — x —















## ВЫШЕЙТЕ, СВЯЖИТЕ

Одуванчик, вышитый крестом, может украсить панно, картину-подушку, летальную сумку. Зеленые — три цвета оттенка листья и стебли, белый пух, желтые тычинки.

Две вышивки крестом: бабочка, выполненная мулине в шесть нитей, желтых, оранжевых, красных и коричневых тонов, и цветок на длинном стебле — лепестки оранжевые и красные, пестик коричневый, листья светло- и темно-зеленые.



Одуванчик, вышитый крестом, может украсить панно, подушку, занавеску, чехол для сумки. Для него вышивают листья и стебли, белый пух, желтые пылинки.

Две вышивки крестом: бабочка, выполненная мулине в шесть нитей, желтых, оранжевых, красных и коричневых тонов, и цветок на длинном стебле — лепестки оранжевые и красные, пестик коричневый, листья светло- и темно-зеленые. Узоры хороши для детской одежды, блузок, салфеток.

Летнее платье из льна или хлопка вышито тамбурным швом и гладью. Лучше взять близкие тона ниток, например, красные и коричневые.

Чехол для диванной подушки связан из хлопчатобумажных ниток крючком, столбиками с накидом. Цветы и листья связаны отдельно, а потом нашиты сверху.

Фотографии из журнала «Бурда моден».



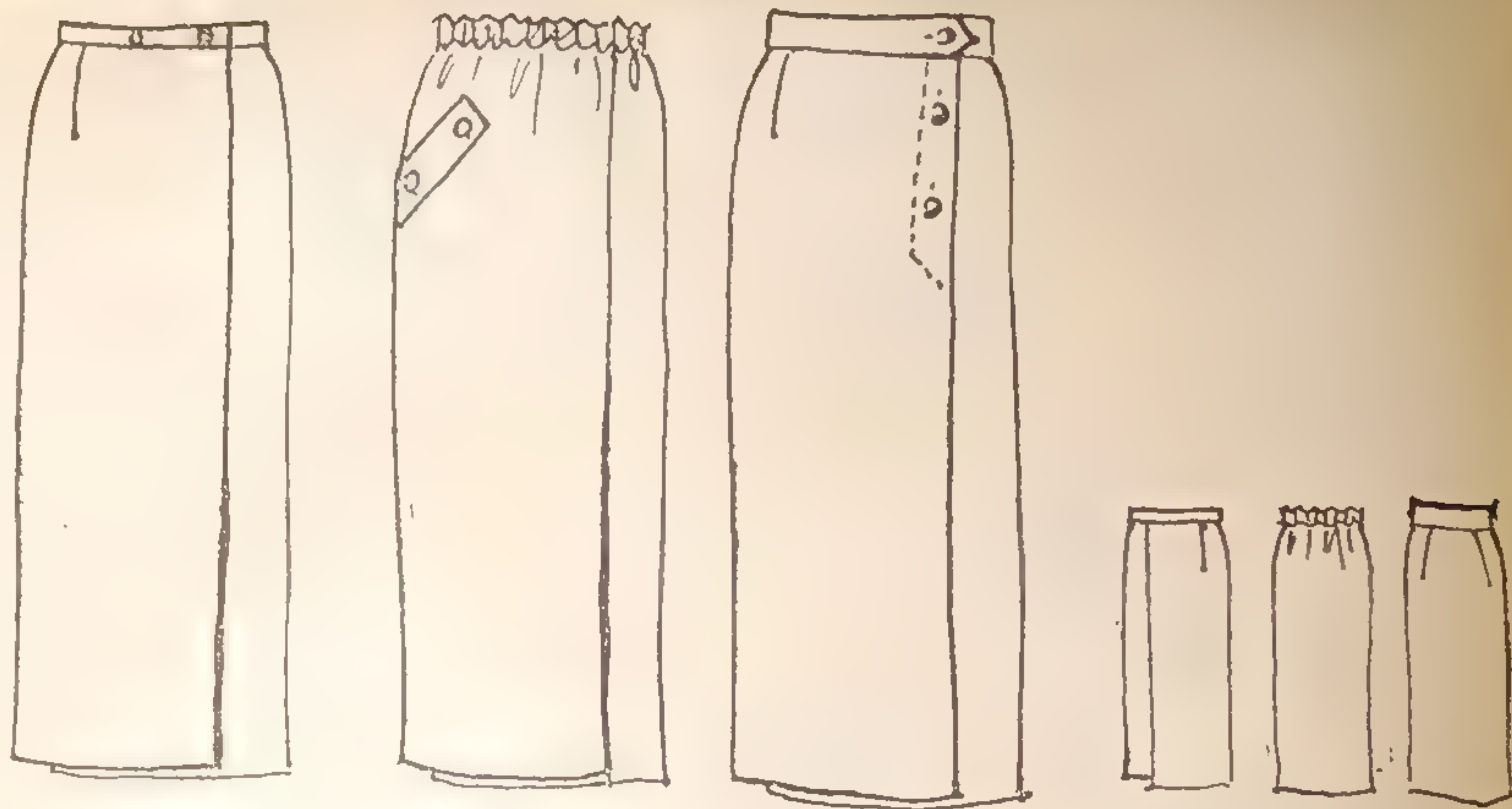


## МОДНАЯ ЮБКА

Самая модная юбка этого сезона — юбка с запахом. Шьют ее из шерсти и кримплена, плотного шелка, льна с лавсаном. Тонкие ткани, ситец и сатин, например, для этого не годятся — слишком мнутся. Длина юбки за колени. На рисунках — три варианта такой юбки. Первая — с вытачками, застегивается на поясе на две пуговицы. Часть запаха можно застрочить, чтобы юбка не распаивалась. У второй модели вытачки нет, вместо пояса продернута широкая резинка. Пояс с резинкой застегивается на пуговицы. Сбоку — карман или клапан. В третьей юбке застежка на пуговицы вертикальная. Юбку с запахом лучше шить на подкладке.

Сколько понадобится ткани — рассчитайте. Для этого к полной мерке окружности бедер прибавьте 3—4 см на свободное облегание, 30 см на запах и 20 см на подшивку края (по 10 см с каждой стороны). Так, например, окружность бедер 86 см:  $86 + 3 + 30 + 20 = 139$  см. Значит, можно брать одну длину, если ткань шириной 140 см. При ширине ткани 80—90 см понадобятся две длины. Если окружность бедер большая, например, 110 см ( $110 + 3 + 30 + 20 = 163$  см), придется взять две длины ткани шириной 90 или 120—140 см. В последнем случае останется большой кусок, поэтому можно купить ткани сразу на две юбки — себе и подруге, то есть три длины. Кроить юбку следует так, чтобы швы располагались по бокам.

Конструктор Т. ЛЕСНОВА



## Ш Ь Е М Ю Б К У

В этом номере журнала мы расскажем о том, как самой сшить юбку.

Если в вашей семье растет девочка, советуем познакомить и ее с нашим материалом. Выберите минутку, посадите рядом с собой дочь, предложите ей сшить для себя юбку. Думаем, она с интересом возьмется за дело. Все операции девочка должна будет выполнять сама, но чтобы ей было понятно, как и что делать, шейте вместе с ней. Расскажите, что в шитье большое значение придается аккуратности, что неряшливо и небрежно выполненная вещь никогда не будет нарядной. Объясняйте, пользуйтесь, но не торопите — не горячитесь.

Что понадобится для работы? Прежде всего швейная машина, лучше ножная и желательно со строчкой зигзаг. Затем две пары ножниц — одна с длинными концами для раскроя ткани, вторая — с короткими для ручной работы; набор иголок, катушка ниток, лента, наперсток. Также понадобится сантиметровая лента, линейка, бумага — миллиметровую и

Некоторые ткани после стирки садятся. Поэтому, прежде чем кроить такую ткань, ее следует декатировать. Вот два способа. Сложите ткань в чистый белый лоскут (старую простыню или наволочку) намочите в теплой воде и, слегка отжав, накройте им с изнаночной стороны разложенную на столе ткань. Утюжьте до тех пор, пока белый лоскут не высохнет, снимите его и, не растягивая ткань, досушите утюгом. Можно поддерживать ткань над горячим паром (над ванной), а потом просушить ее горячим утюгом через тряпку. Кроить декатированные ткани следует только на другой день.

Легкие ткани просто намочите в теплой воде, слегка просушите (не досуха) и отутюжьте.

### РАСКЛАДКА

Важным и обязательным условием правильного раскроя является предварительная раскладка деталей выкройки на ткани.

### ОБМЕЛКА

Раскладка закончена. Все детали выкройки лежат на своих местах. Чтобы случайно не сдвинуть детали с места, придавите их грузиками или заколите булавками. Теперь можно обводить, или, как говорят, обмелять, контуры и внутренние линии деталей выкройки. Делают это специальными мелками — плоскими, треугольной формы. Если мелков нет, их можно заменить маленькими кусочками туалетного мыла, края которого надо заострить ножом. У мыла есть свои преимущества — во время работы оно не осыпается и не оставляет ткань, под горячим утюгом мыльный след быстро исчезает.

### ПРИПУСКИ НА ШВЫ

Выкройки, которые вы построили сами, не имеют припусков на швы. Если вы купили в магазине не готовую выкройку, посмотрите, как она расчерчена: с припусками на швы или без них.



Что понадобится для работы? Прежде всего швейная машина, лучше ножная и желательно со строчкой зигзаг. Затем две пары ножниц — одни с длинными концами для раскроя ткани, вторые поменьше, для ручной работы; набор иглоу, булавок, ниток, сантиметровая лента, наперсток. Для работы с выкройками припасите линейку, угольник, карандаш, бумагу — миллиметровую и

Если у вас есть своя проверенная выкройка, воспользуйтесь ею. Вообще же выкроить прямую двухшовную юбку несложно (рис. 1). Длина полотнища ткани должна быть равна длине юбки. Ширина — окружности бедер плюс припуск на свободу облегание (2—4 см или больше — в зависимости от фасона). Разница между окружностью бедер и окружностью талии убирается в вытачки. Их шесть: по две спереди и сзади и по одной на боковом шве. Расположение их и глубина зависят от особенностей фигуры, но боковая вытачка, как правило, глубже остальных. Вершина вытачки находится обычно на 2 см выше линии бедер. В боковых швах сделайте хотя бы минимальный — на 1—2 см — раскос книзу.

## ГОТОВИМ ТКАНЬ К РАСКРОЮ

ткань над горячим паром (над ванной), а потом просушить ее горячим утюгом через тряпку. Кроить декатированные ткани следует только на другой день.

Легкие ткани просто намочите в теплой воде, слегка просушите (не досуха) и отутюжьте.

Важным и обязательным условием правильного раскроя является предварительная раскладка деталей выкройки на ткани.

Раскладку и последующий раскрой никогда не делайте на краешке стола — места должно быть достаточно.

Ткань для раскладки и раскроя складывают вдвое лицом внутрь, совмещая кромки.

Правильно разложить детали выкройки — значит не только прикинуть, выйдет ли юбка (или платье) из имеющейся ткани. Детали раскладывают на ткани в соответствии с надписями на них: «долевая», «сгиб» (или «целая»). Край детали, помеченный надписью «сгиб», совмещается со сгибом ткани, идущим вдоль кромки (рис. 3).

Направление долевой нити, указанное на деталях выкройки, должно совпадать с долевой нитью ткани. Проверяйте линейкой или сантиметровой лентой правильность положения долевой (рис. 4). В большинстве случаев при раскладке детали выкройки можно размещать, не обращая внимания на «низ» и «верх» детали (рис. 5).

Но если ткани ворсовые, в асимметричную клетку или полосу, если рисунок имеет четко выраженное направление, следите, чтобы он не нарушался в целой вещи: верхние срезы всех деталей должны смотреть в одном направлении (рис. 6). Имейте в виду, что в готовых изделиях из фланели, хлопчатобумажной замши и вельвета ворс должен лежать сверху вниз. А вот на бархате детали раскладывают в направлении против ворса (цвет его будет более сочным).

Иногда юбку надо выкроить по косой, тогда долевая нить должна располагаться под углом в 45 градусов к обычному направлению, указанному на выкройке (рис 7). Ткани при этом потребуются значительно больше (рис 8).

При раскладке на тканях с крупным, четко выраженным рисунком надо помнить о подборе рисунка в швах соединения.

Начинайте раскладку с полотнища юбки, мелкие детали — кокетку, карманы, пояс — размещайте между ними. Попробуйте разные варианты, чтобы обрезков («выпадов») оставалось как можно меньше и концентрировались бы они в одном месте, — это позволит сэкономить ткань. Большие лоскуты в последующем можно будет использовать для отделки, для комбинирования с другими тканями, в детской одежде

ми мелками — плоскими, треугольной формы. Если мелков нет, их можно заменить маленькими кусочками туалетного мыла, края которого надо заострить ножом. У мыла есть свои преимущества — во время работы оно не осыпается и не пачкает ткань, под горячим утюгом мыльный след быстро исчезает.

Выкройки, которые вы построили сами, не имеют припусков на швы. Если вы купили в магазине готовую выкройку, посмотрите, как она разработана: с припусками на швы или без них.

Раскладывая детали выкройки на ткани, оставляйте на припуски: для открытых швов — 1,5 см; для внутренних — 0,7 см; для подшивки низа — от 3 до 6 см.

Припуски на швы должны быть параллельны контуру детали, их ширина — равномерной. Тому, кто не имеет большого навыка в раскрое, трудно будет ножницами на глаз вырезать ровные припуски; для начала советуем после обметки деталей наметить и припуски на швы.

После обметки снимите с ткани детали выкройки. Проверьте, все ли внутренние линии (складки, вытачки, марки и т. д.) перенесены на ткань. Сколите ткань булавками и приступайте к раскрою. Ножицы должны быть с длинными концами и хорошо наточены.

Мы сделали обметку только на одном, верхнем слое ткани. Как перевести ее на вторую деталь? Для этого существует несколько способов. Первый: густо нагрите мелом кусок картона, стряхните пыль и положите на картон выкроенные и сколотые булавками детали. Проведите резцом по контуру детали и по всем внутренним линиям, картон даст меловой отпечаток на нижней стороне ткани.

Второй способ — «силки» (навесные петли). Контур и все линии прометайте насквозь редкими стежками, оставляя воздушные петли. Слои ткани разведите (растяните на ширину петель), нитки между ними разрежьте (рис. 9).

К первой примерке швы не стачивайте. Детали кроя сначала сколите булавками, затем сметайте вручную. Подгладьте. Примеряйте вещь в той обуви, с которой будете ее носить.

Очень хорошо, если во время примерки кто-ни-



она сможет вам помочь: со стороны недостатки и исправления сделать легче.

Надев юбку, посмотрите, как выглядит она в целом. Потом проверьте каждый элемент — состояние прилегания в талии и бедрах, правильность расположения вытачек и швов, ровность низа и т. д.

Среди многих возможных неполадок наиболее часто встречаются такие:

1. Юбка слишком широка в бедрах. Значит, в выкройке переднего и заднего полотнищ запроектована излишняя ширина. Исправьте, забрав излишки в боковые швы или в средний шов сзади, если он есть. Если есть складки, увеличьте их глубину.

2. Спереди на юбке у талии поперечные заломы, при этом нередко боковой шов идет не вертикально, а отклонен назад, низ юбки спереди провисает. Это происходит оттого, что на переднем полотнище юбки по талии недостаточна выемка. Увеличьте глубину выемки верхнего среза переднего полотнища юбки (рис. 10).

3. Поперечные заломы на юбке сзади у талии, боковой шов отклоняется к переду, юбка провисает сзади — значит, недостаточна выемка у та-

лии на заднем полотнище юбки. Надо увеличить глубину выемки верхнего среза заднего полотнища юбки (рис. 11).

4. В верхней части юбки по всей окружности образуются поперечные заломы, и, как ни одергивай юбку, она все равно «лезет вверх». Это происходит оттого, что юбка узка. Выпустите запасы из боковых швов, а если есть складки, уменьшите их глубину (рис. 12).

## ОБРАБОТКА

Вытачки стачайте: строчите от широкого конца к узкому. Удалите наметку. Закрепите концы строчки. Прутюжьте. На тонких тканях вытачки заутюживают «на сторону», направляя с изнанки их припуски к середине спинки или переда (рис. 13), на более плотных — «распластывают» (рис. 13б), на толстых грубых тканях (драп, сукно) — рассекают, но не до конца, срезы обметывают и разутюживают на обе стороны (рис. 13в).

Боковые швы стачайте, удалите наметку, обметайте, прутюжьте. Чтобы припуски на швы не дали отпечатка на лицевой стороне юбки, подкладывайте под них во время утюжки полоски плотной бумаги.

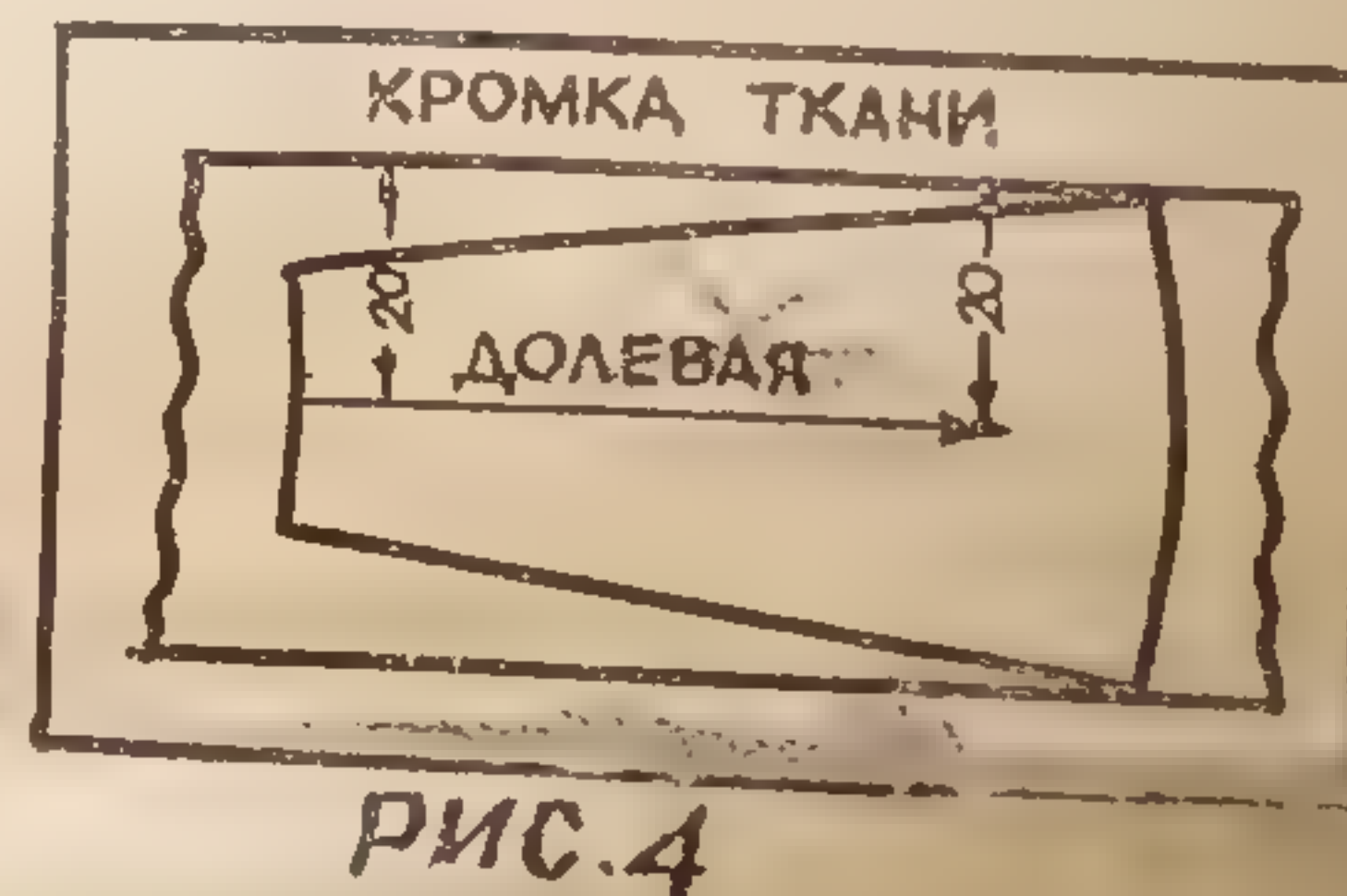
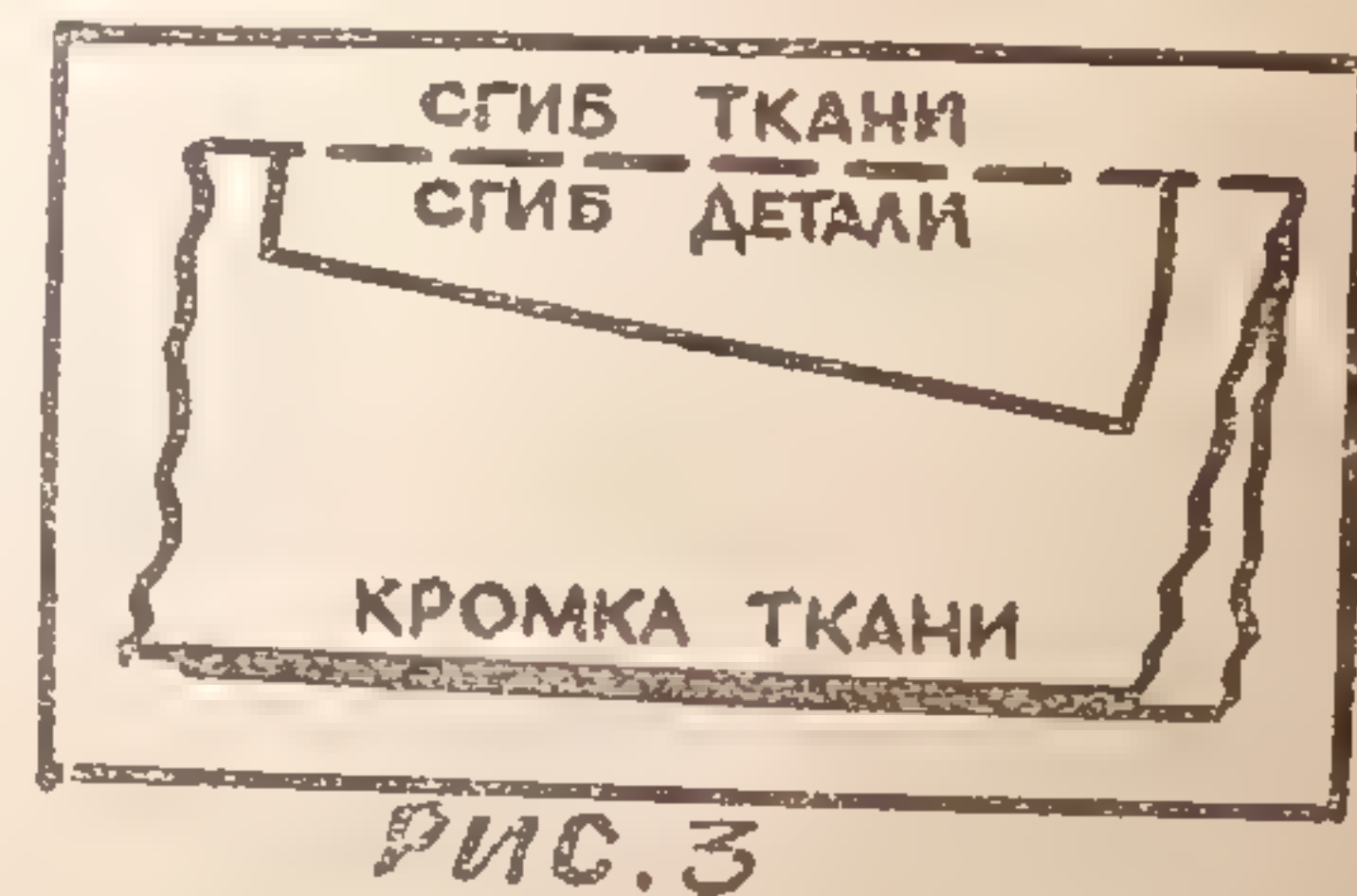
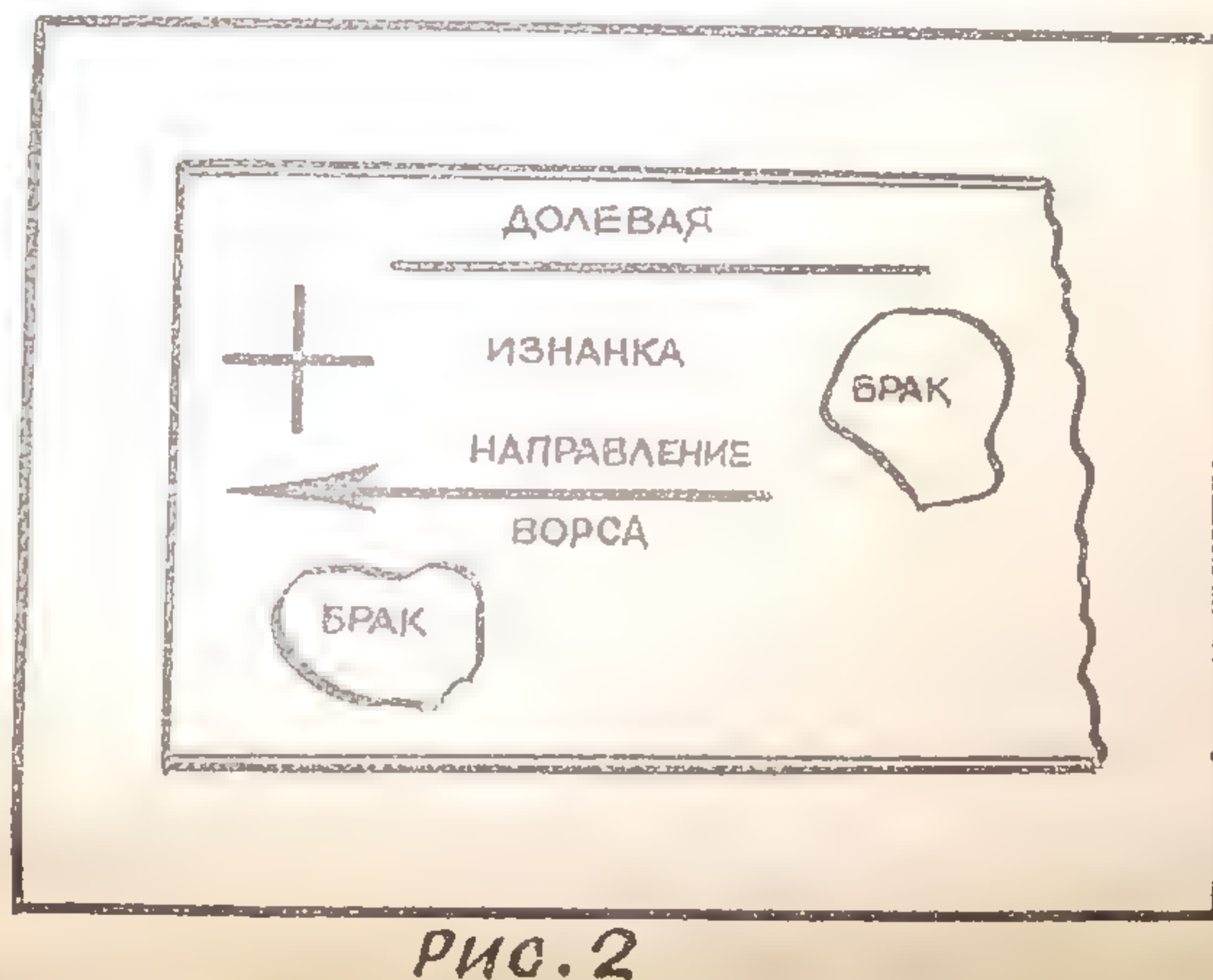
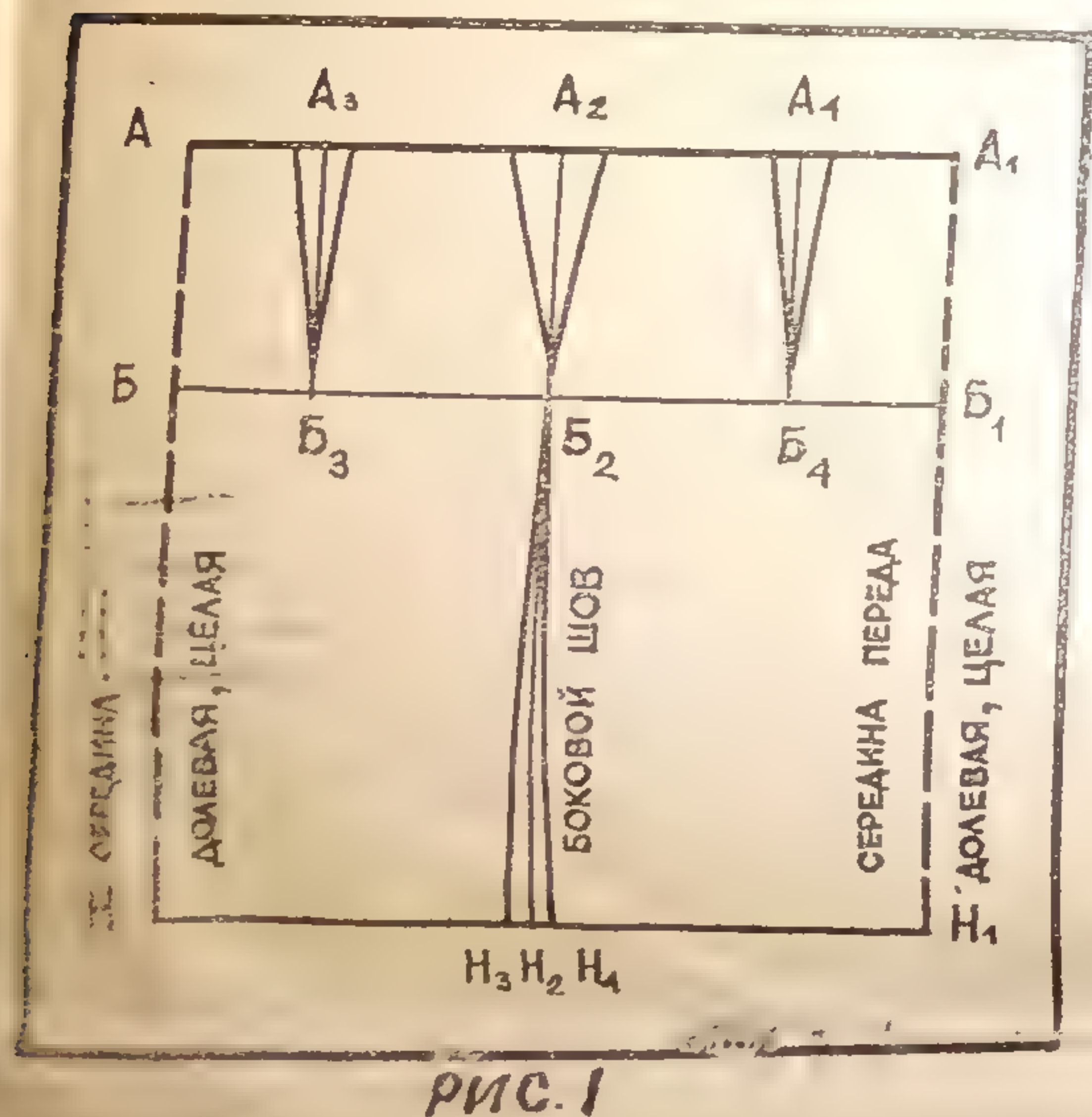
Замок «молнию» втачайте в левый боковой шов. Сгиб заднего полотнища настрочите в край на тесьму «молнии», вплотную к змейке. Сгиб переднего полотнища настрочите на тесьму шириной 0,7—1 см, закрывая змейку «молнии». В конце сделайте горизонтальную закрепку (рис. 14).

Притачной пояс юбки кроите в долевом направлении: сложите вдвое вдоль и заутюжьте. Корсажную ленту приматайте с изнаночной стороны вплотную к заутюженному сгибу и притачайте к поясу.

Пояс сложите лицом внутрь, прострочите с концов, делая с одной стороны запас для застежки (рис. 15). Внутреннюю часть пояса приматайте к изнаночной стороне юбки, притачайте. Верхнюю часть пояса настрочите на лицевую сторону юбки в край, закрывая предыдущую строчку. Отстрочите пояс по всему контуру.

И еще несколько важных мелочей. Чтобы нитка во время шитья не путалась и не захлестывалась узелками, вдевайте ее в иголку тем концом, который оторвали от катушки, на нем же завяжите узелок. Наперсток во время работы не будет соскакивать с пальца, если, прежде чем надеть, подышать в него.

Л. ИЩЕУЛОВА





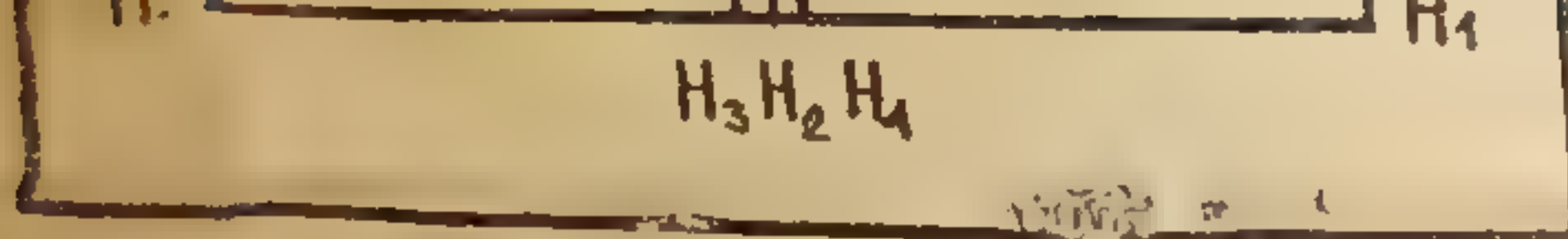


РИС. 1



РИС. 4

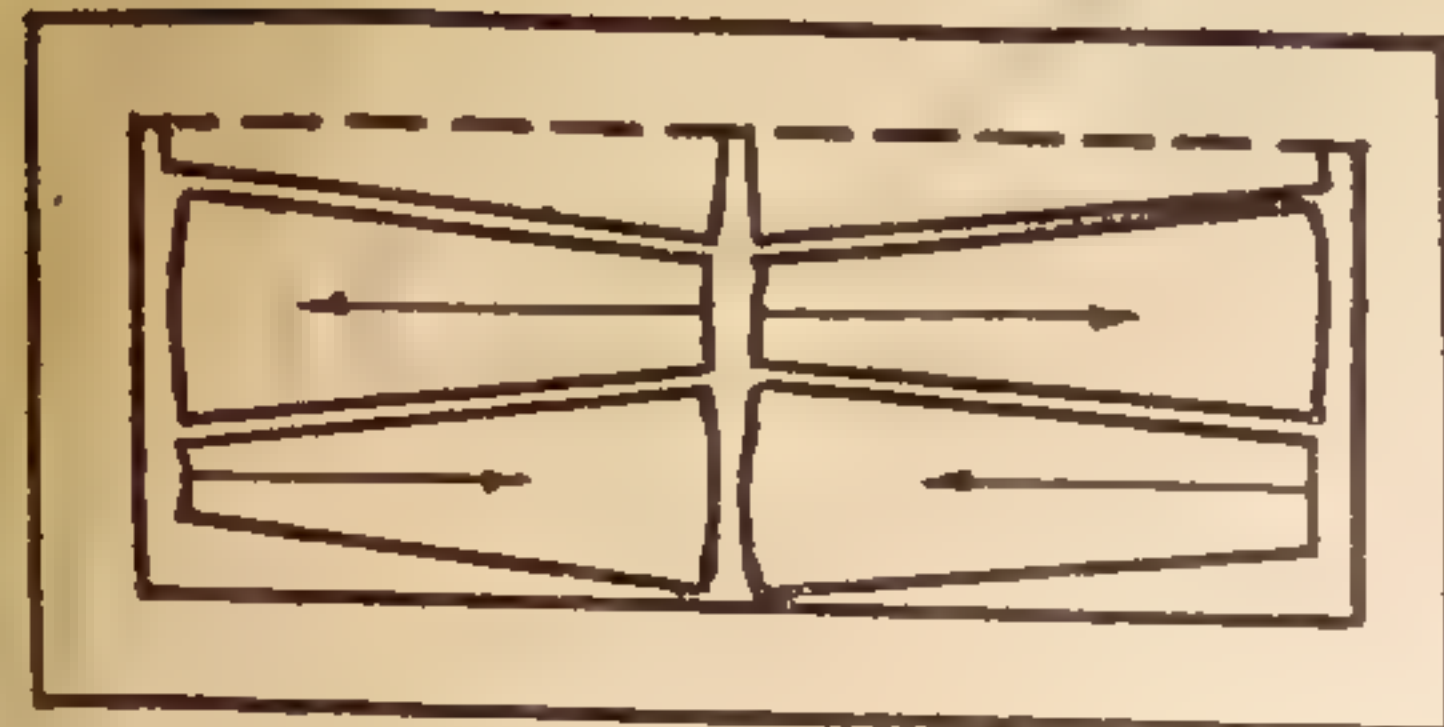


РИС. 5

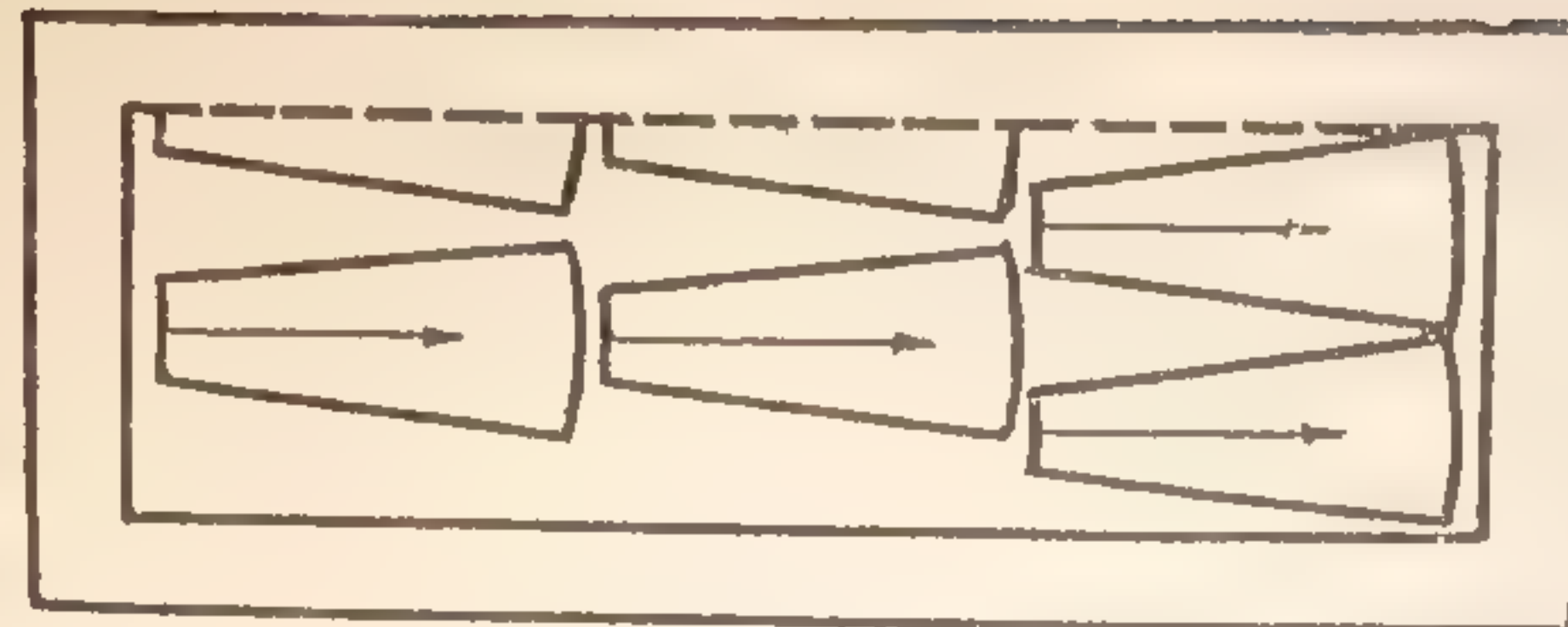


РИС. 6

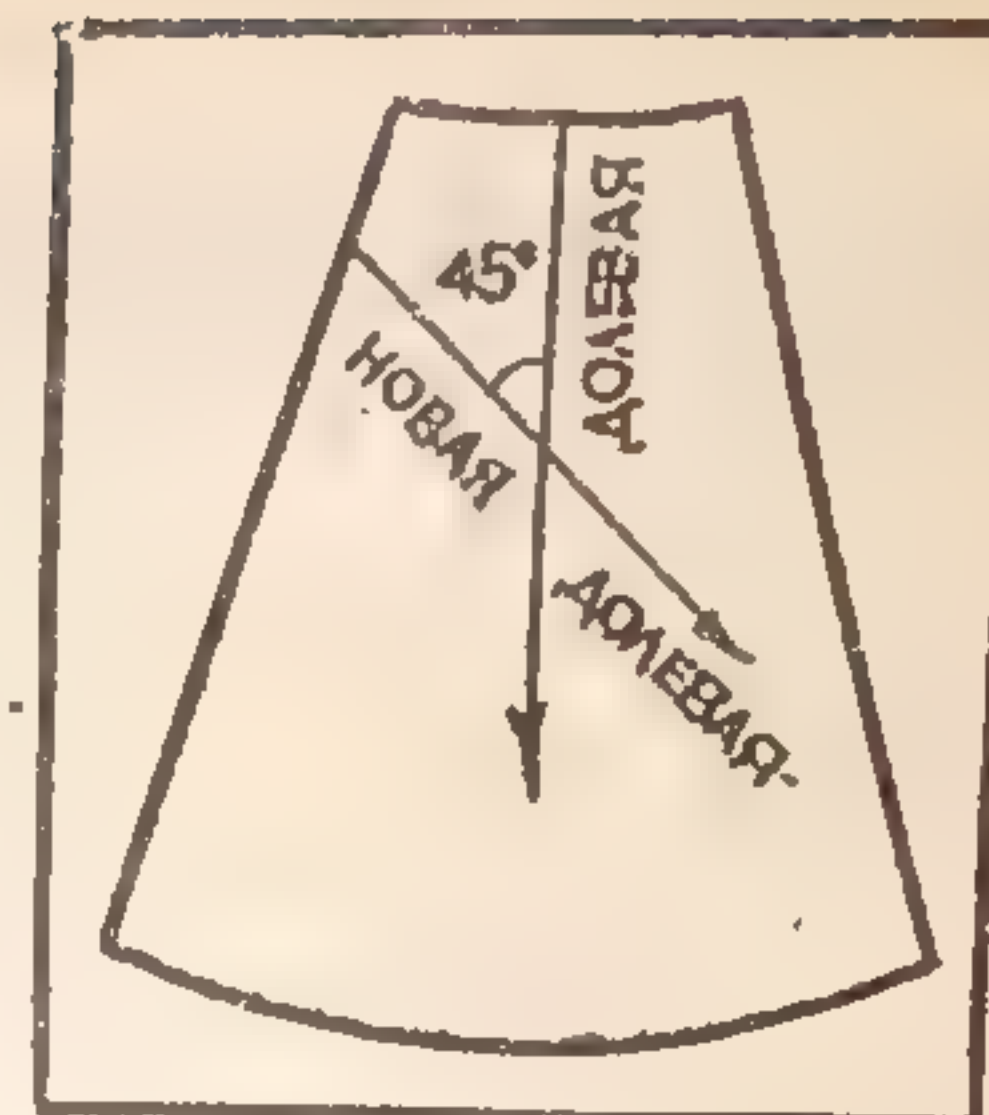


РИС. 7



РИС. 8

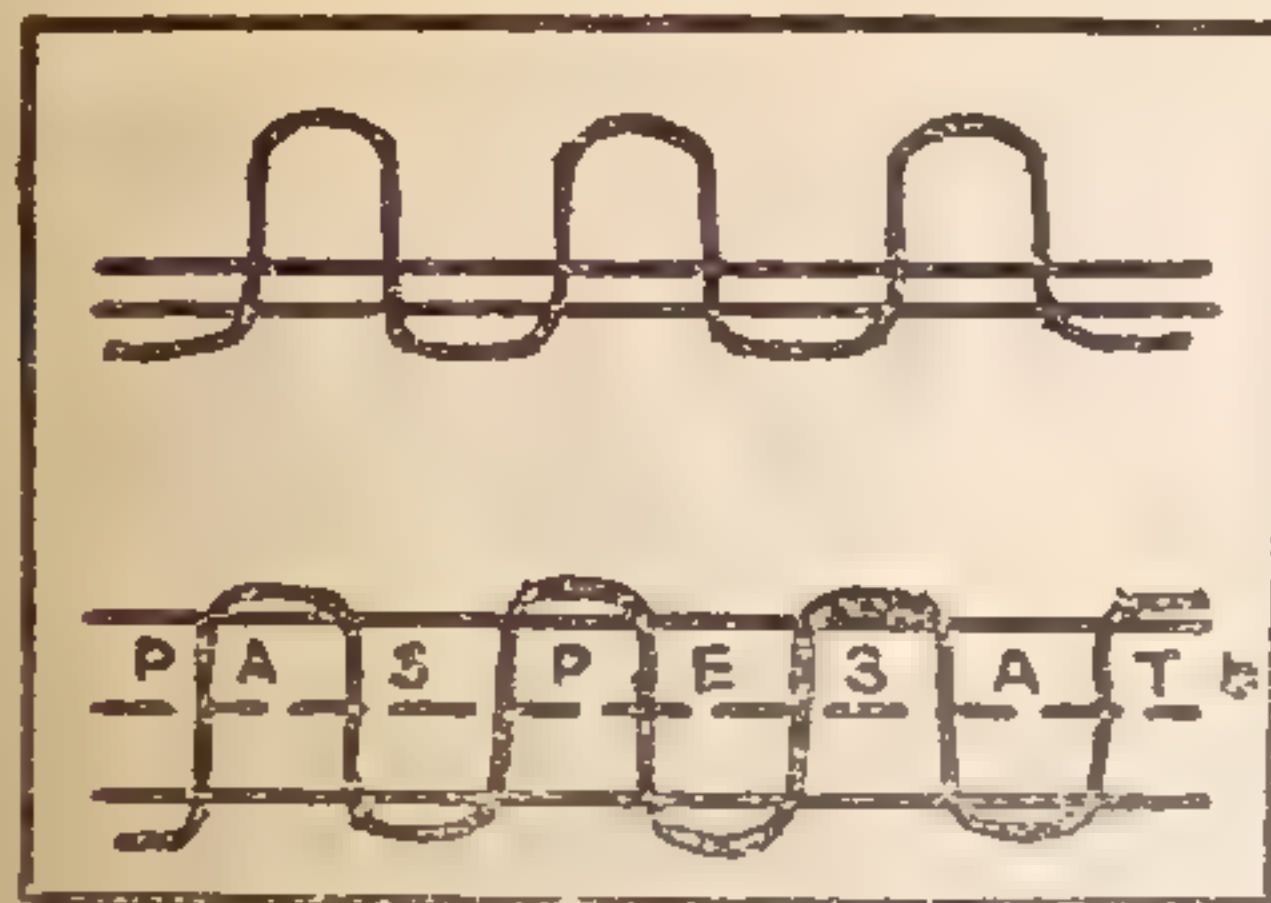


РИС. 9

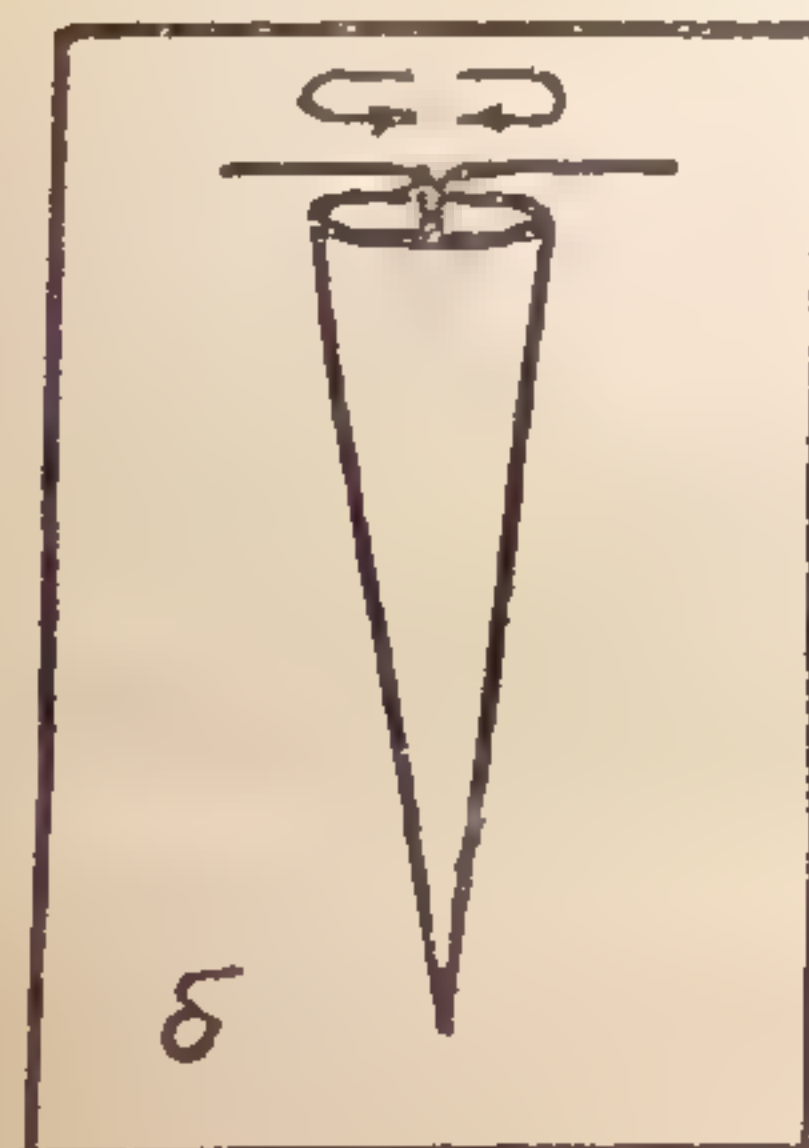
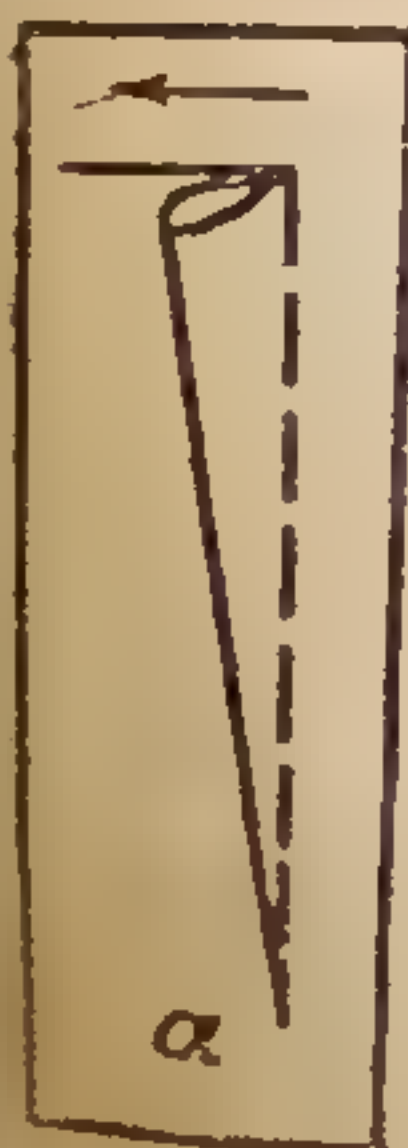
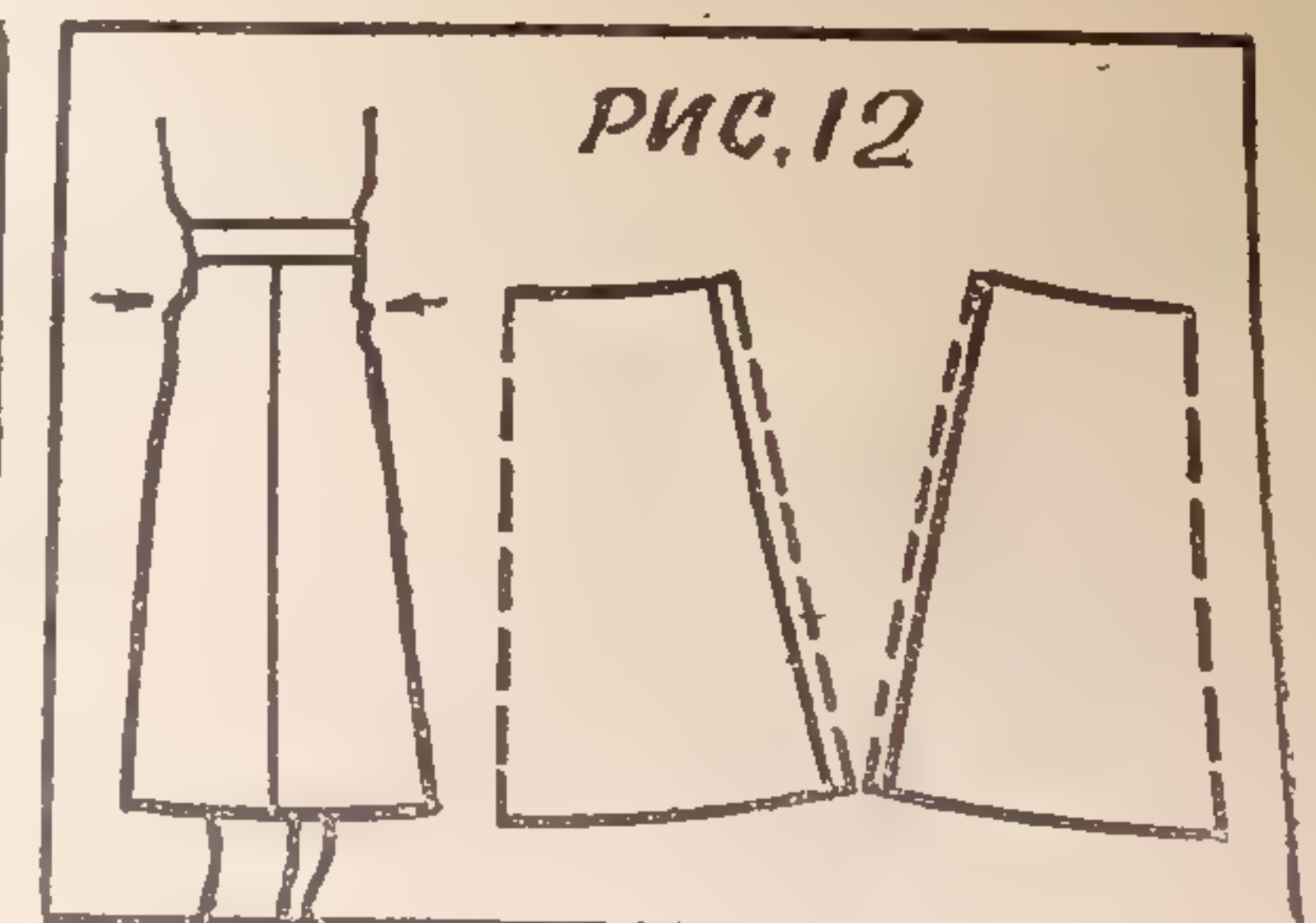
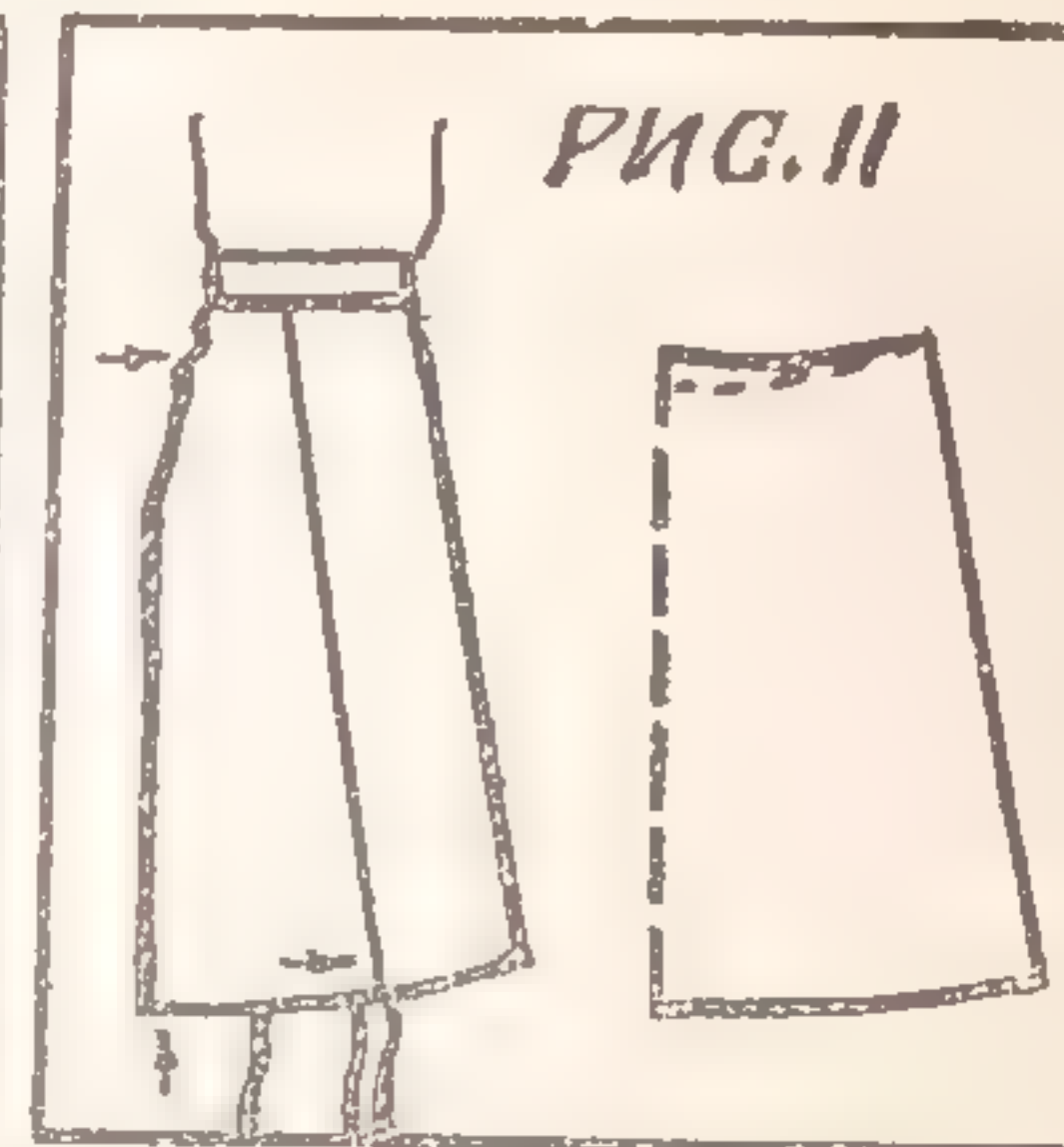
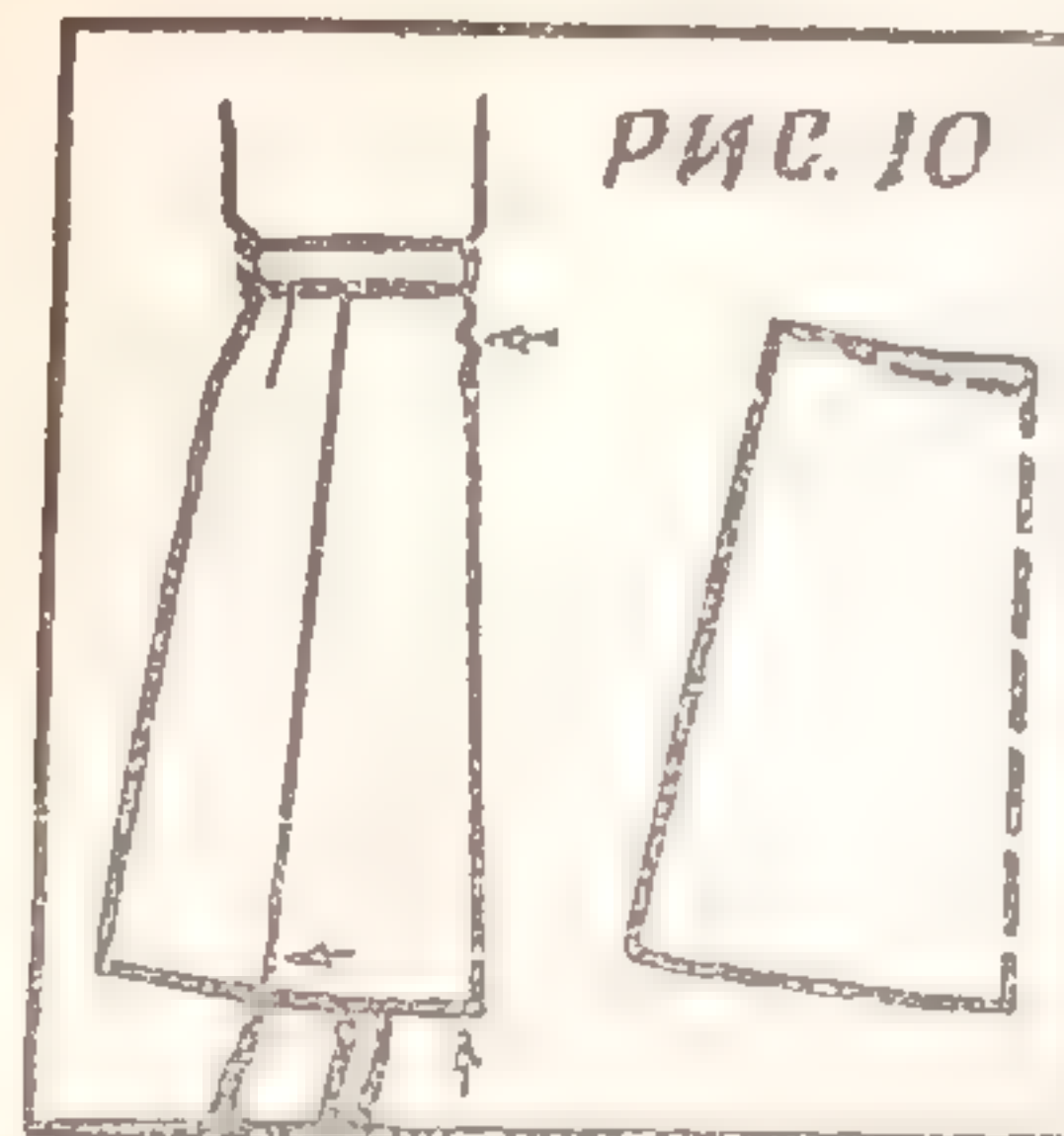


РИС. 13

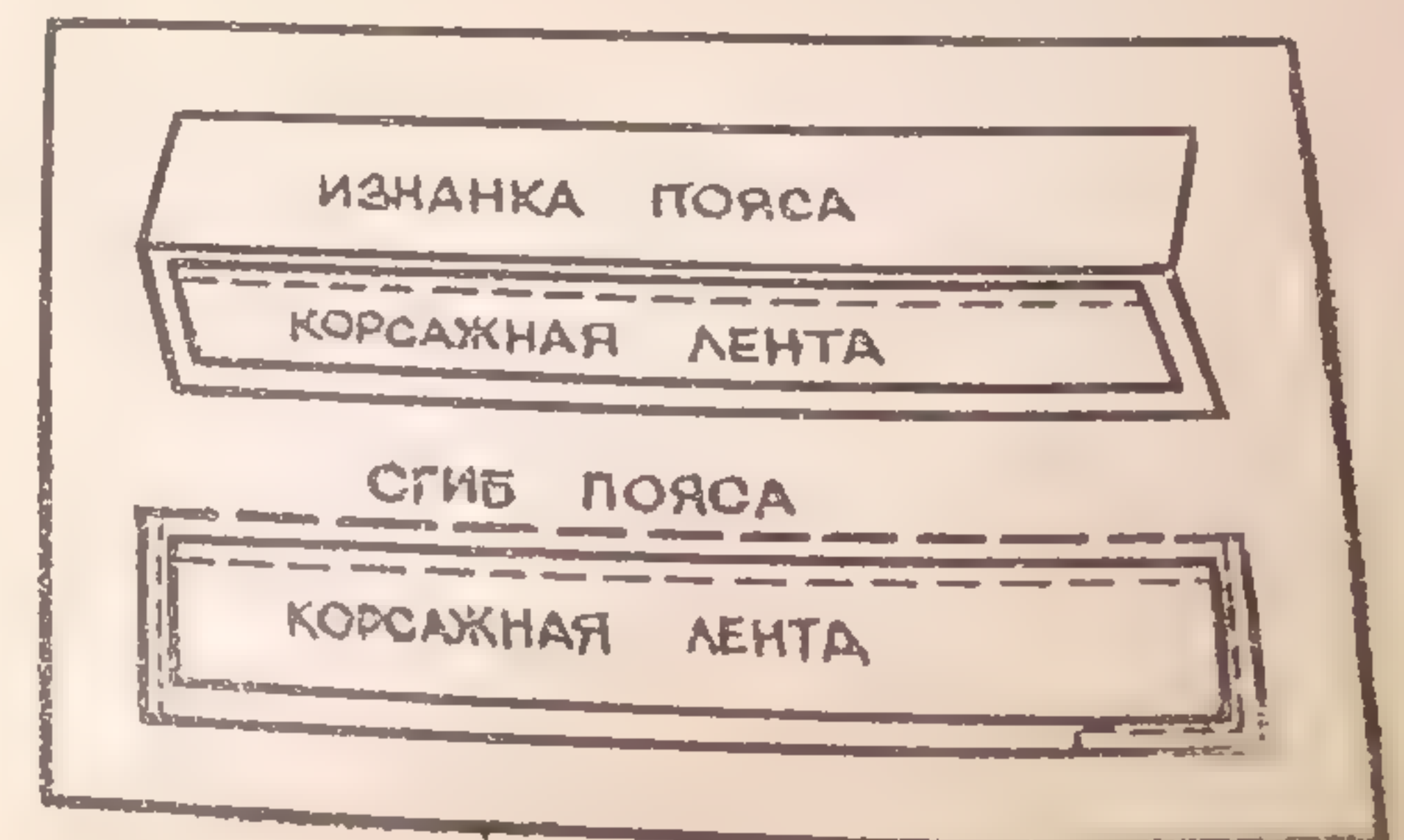
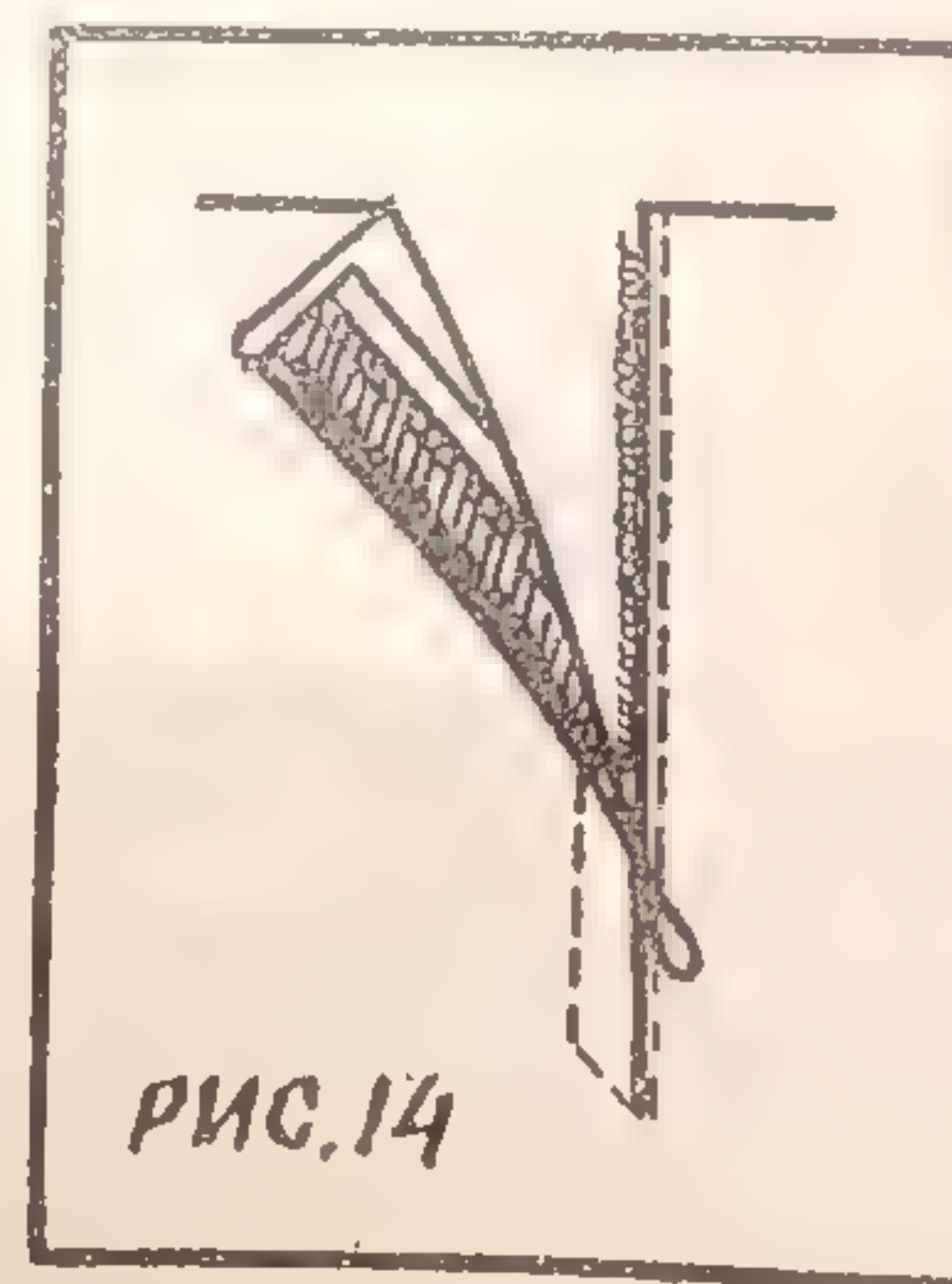


РИС. 15



# ПЛАТЬЕ ЗА ДВА ЧАСА



Легкость исполнения, простой покрой — вот особенности, которые характеризуют эти три модели. Сшить их можно из любой хлопчатобумажной ткани — набивной или гладкокрашенной.

1. Платье, состоящее из двух отдельных полотнищ, окантованных однотонной бейкой. Перед и спинка соединяются застежкой: на плечах на одной пуговице, по бокам — на пяти-шести. Петли располагаются на переднем полотнище, а пуговицы — на заднем. Пояс-жгутик несколько раз обматывается вокруг талии. На схеме даны расчеты для платья с большими припусками и выкройка подойдет для 42—46-го размеров, второго роста.

2. Это платье с коротким рукавом, большими накладными карманами. Кроится оно так: полотнище ткани складывают пополам, вырезают горловину. Боковые линии намечают в соответствии с чертежом для первой модели, меняют только линии проймы, чтобы получился рукав наподобие цельнокроеного. Швы по бокам отсутствуют — заднее полотнище застегивается или завязывается спереди на тесемки, переднее запахивается назад и завязывается двумя поясками спереди или сзади.

3. Сарафан, выкроенный по тому же принципу, что и предыдущая модель. Спереди большие накладные карманы, на груди — карман «кенгуру». Если плечи покатые, можно сделать плечевые швы со скосом. Горловина и линия проймы обрабатываются с подкройными обтачками, остальные края подвертываются и подшиваются. Карманы, край горловины, боковые части сарафана и подол отстрачиваются двумя строчками — первая в 2 мм от края, вторая — в 7 мм. Сарафан запахивается так же, как и предыдущее платье.

Модели И. КРУТИКОВОЙ









# ШЕЛК К ЛЕТУ



3. Платье-рубашка с воротником-хомутиком, буфами по плечам. Короткий рукав с отворотом. Большие внутренние карманы, контуры которых отстрочены. Открывается карман в боковых швах.

4. Платье-костюм из набивной ткани. Прямая двухшовная юбка, блузка с модным вырезом «лодочка», отделанным широкой бейкой, из-под бейки — сборки. Рукава с отворотом, длина — за локоть. Блузку можно носить как поверх юбки, так и заправив ее внутрь.

5. Модная блузка с кокеткой, опущенной по плечу низко, в рукав. Ворот отделан руликом, завязывающимся бантиком. Спереди и по низу рукава узкое кружево. Отделка вышивкой в тон ткани. Юбка пестрая, шелковая, полусолнце, на узком мягком поясе, завязывающемся сзади.

Все выкройки без припусков на швы.

Конструктор Т. ЛЕСНОВА

Условные обозначения:

Платье, размер 48, рост III.

Модель №1

1. Спинка	1 дет. — ○ — — — ○ — — —
2. Перед	2 дет. — — — — — — — — — —
3. Кокетка переда	2 дет. — X — X — — — — —
4. Воротник	2 дет. — — — — — — — — — —
5. Галстук	1 дет. — V — V — — — — —
6. Клин юбки	4 дет. — — — — — — — — — —
7. Пояс	1 дет. — — — — — — — — — —
8. Обтачка рук. переда	2 дет. — — — — — — — — — —
9. Обтачка рук. спинки	2 дет. — — — — — — — — — —

Модель №2

10. Переднее полотно юбки	1 дет. — — — — — — — — — —
11. Заднее полотно юбки	1 дет. — — — — — — — — — —
12. Планка	2 дет. — — — — — — — — — —
13. Стойка	2 дет. — — — — — — — — — —

Линии соединения деталей







Шелк наряден, практичен, хорош и в праздники и в будни. Вот несколько моделей, разработанных художником-модельером А. ТРОФИМЕНКО.

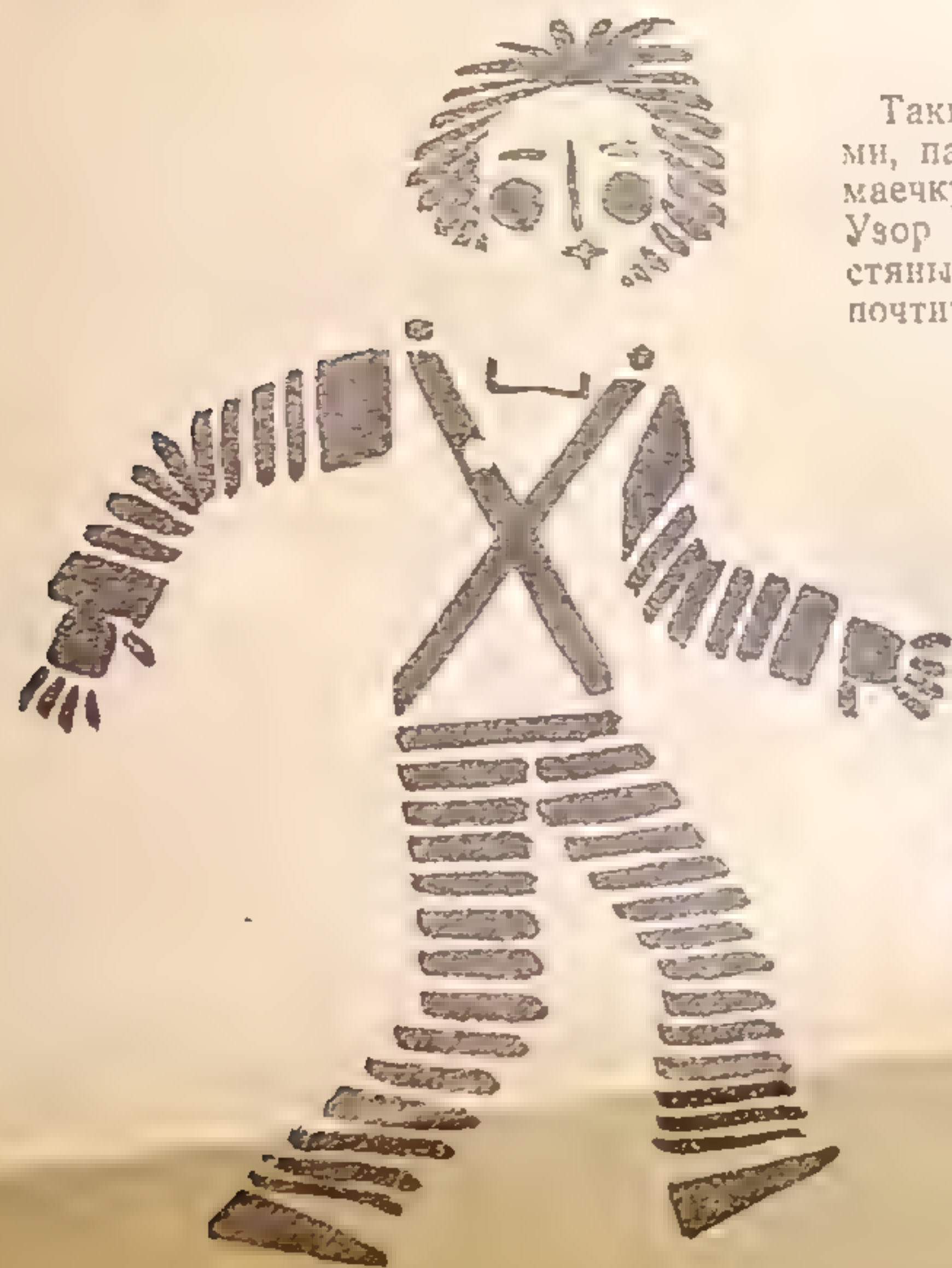
1. Платье с большим мягким галстуком, который завязывается под воротником и прикрывает застежку; его можно и снимать. Плечо слегка опущено, спереди кокетка. Юбка-четыреугольник, книзу расширена. Мягкий пояс завязывается сзади. На

обороте приложения дана выкройка для 48-го размера, 3-го роста.

2. Верх этой модели — с кокеткой, опущенным плечом, можно выкроить по выкройке предыдущей модели, только иной в ней воротник и планка застежки. Юбка у платья отрезная, прямая, с небольшими разрезами в боковых швах — для шага. Выкройки юбки, воротника-стойки и планки даны на обороте приложения.



## ВЫШИТЬ ИЛИ... РАСТИСАТЬ ТУШЬЮ



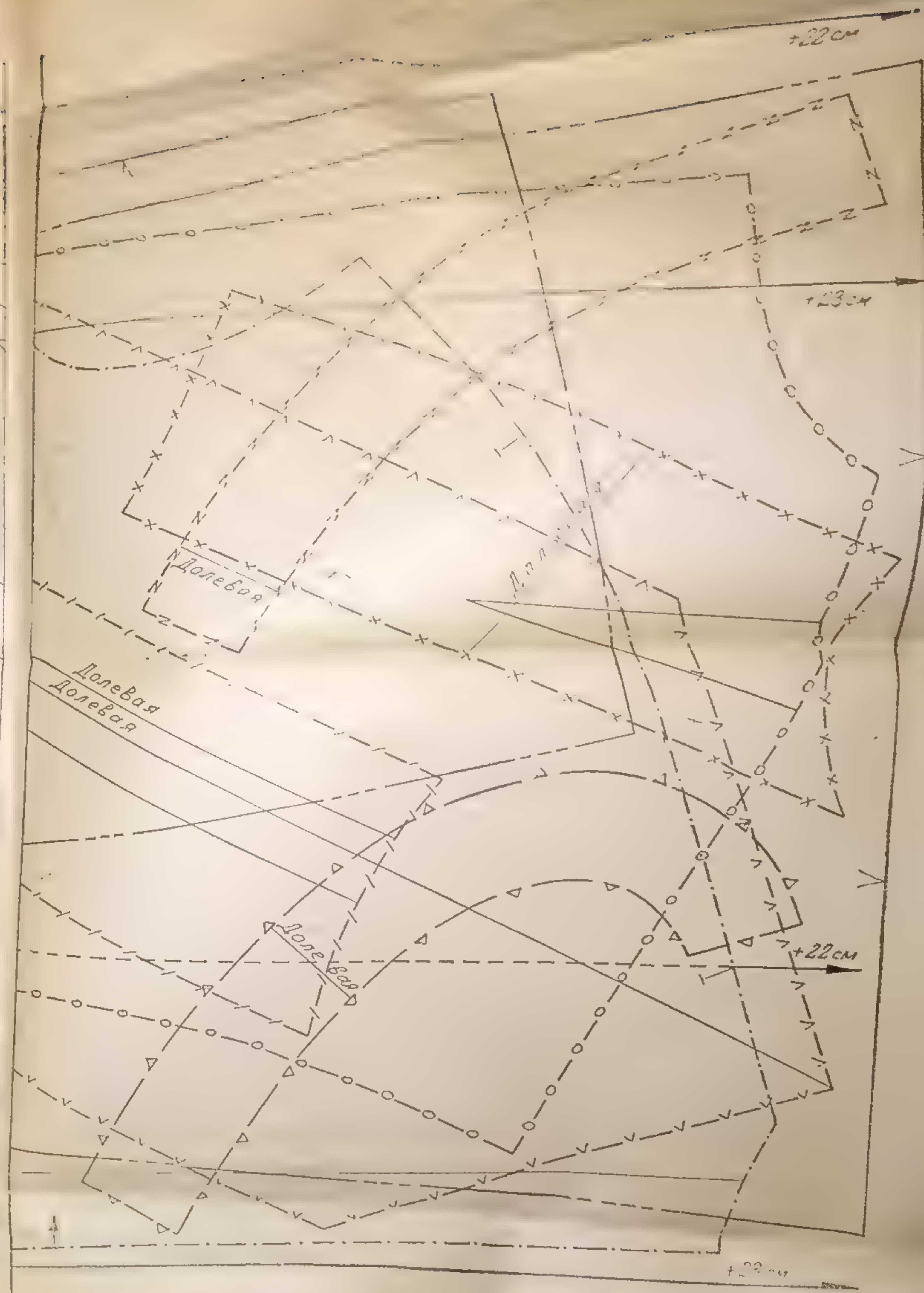
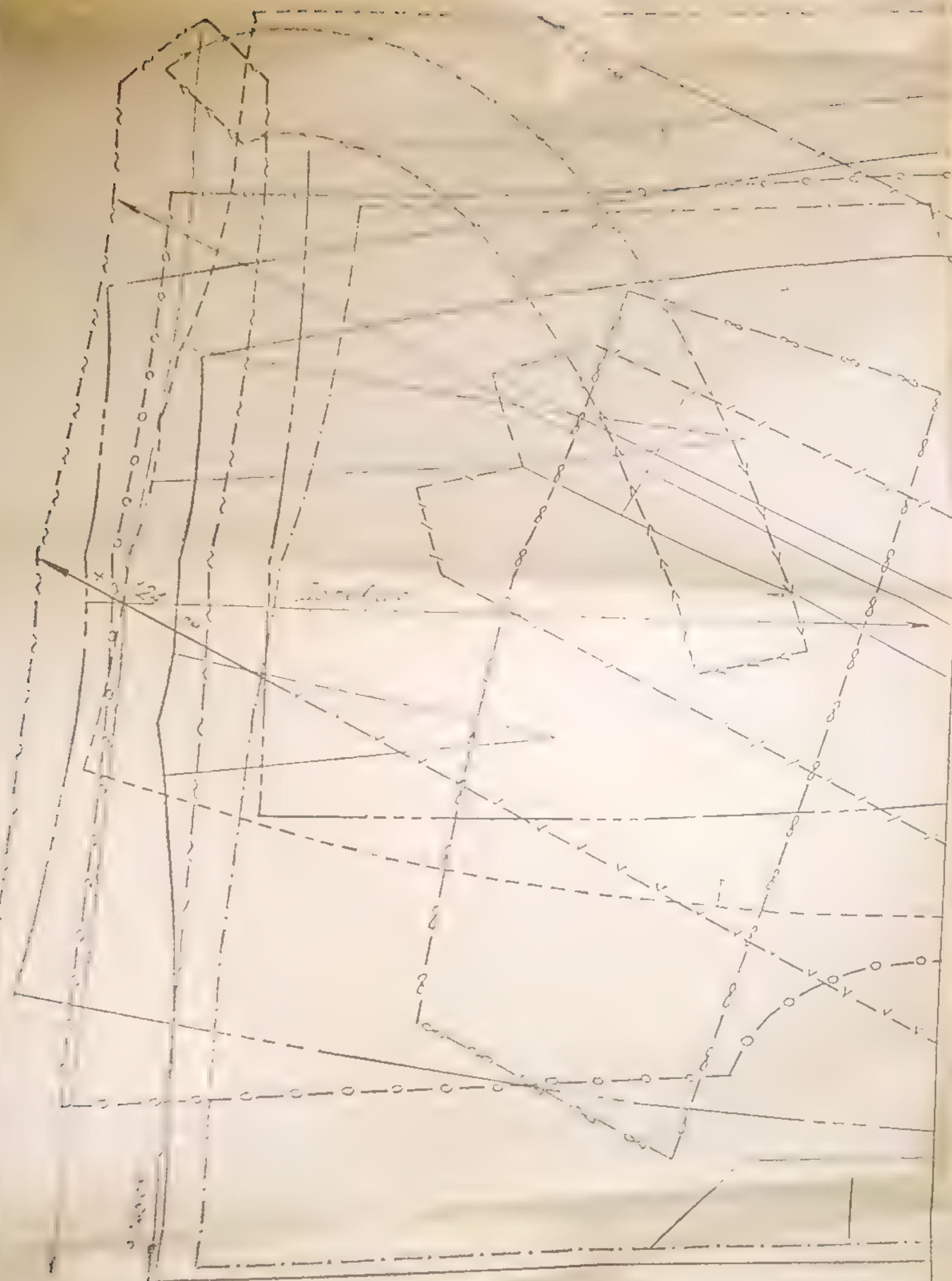
Такими забавными человечками, домиками, паровозиками можно украсить детскую маечку, кофту, фартучек или шапочку. Узор вышивают крупными стежками, шерстяными нитками или мулине. Цвета предпочтительнее яркие, контрастные.

По этим же рисункам можно сделать роспись. Переводят рисунок и натягивают ткань на пальцы. Кистью наносят тушь, слегка отступив внутрь от края рисунка. Дают туши высохнуть, снимают ткань с пальцев и проглаживают рисунок через мокрую тряпку очень горячим утюгом. После этого рисунок выдержит стирку. Самая устойчивая тушь черная, коричневая, синяя и желтая, а вот зеленая и красная при стирке линяют. Тушь должна быть непременно свежей.

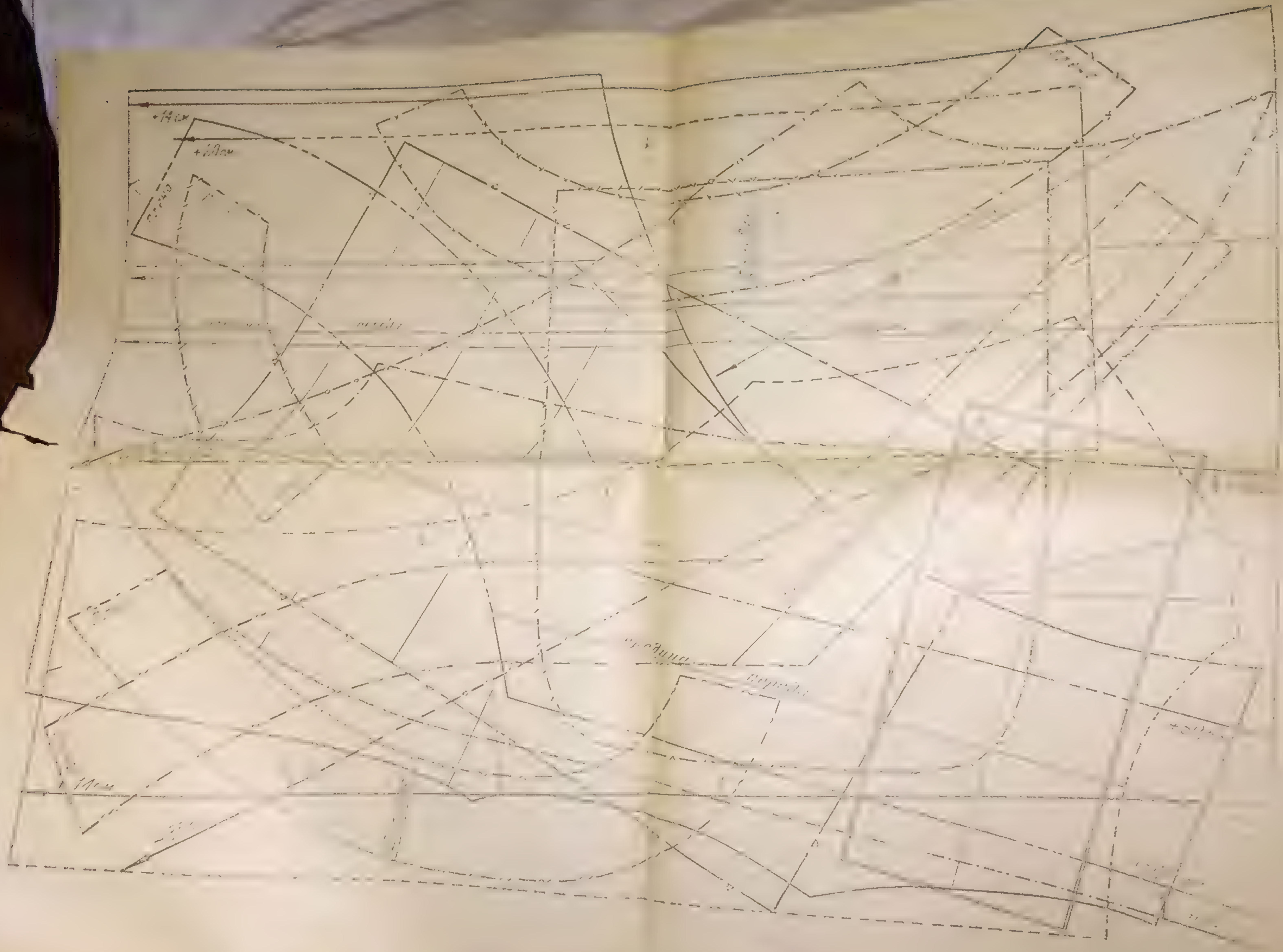
Художник  
Э. ЛОБДУЖАНИДЗЕ









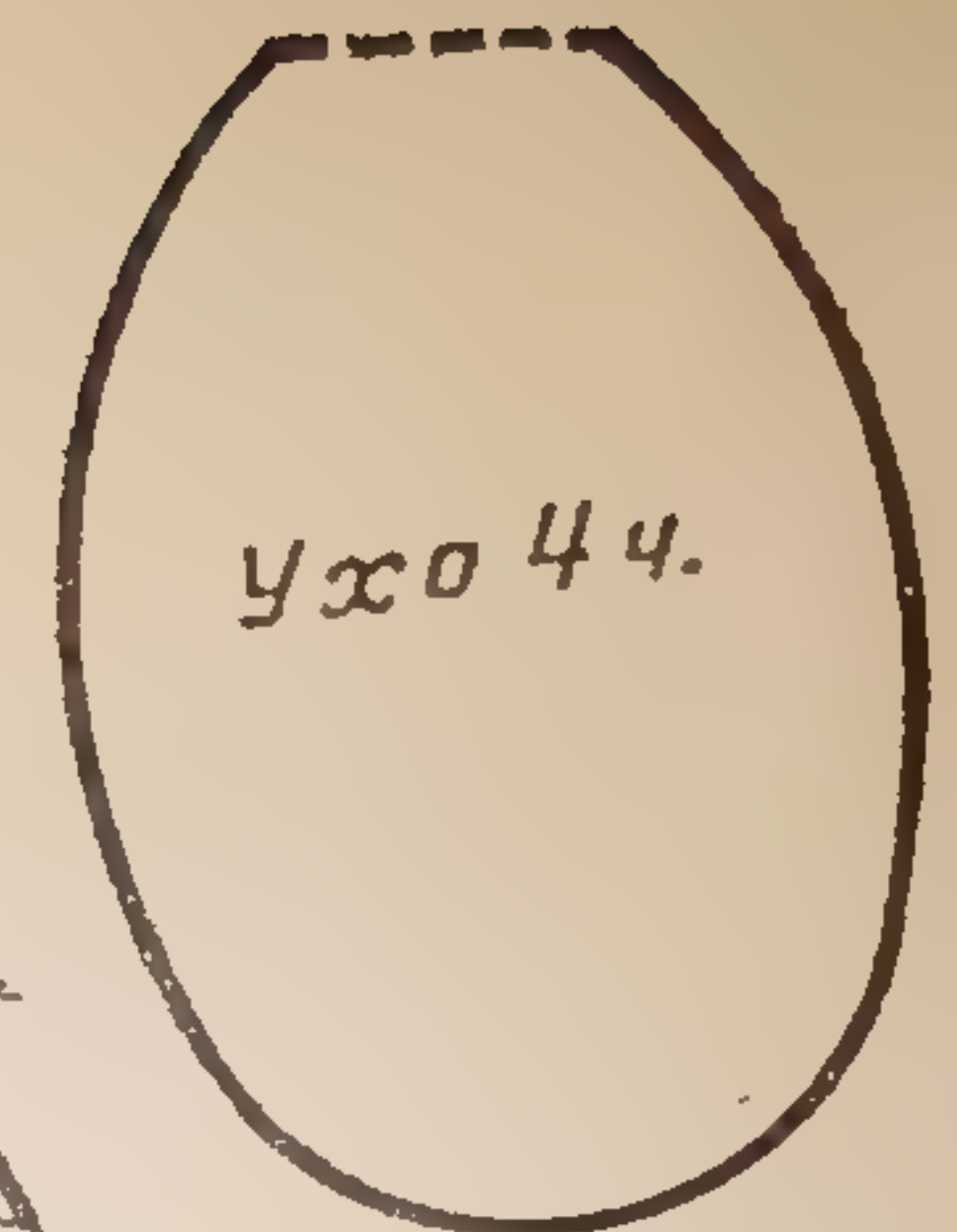
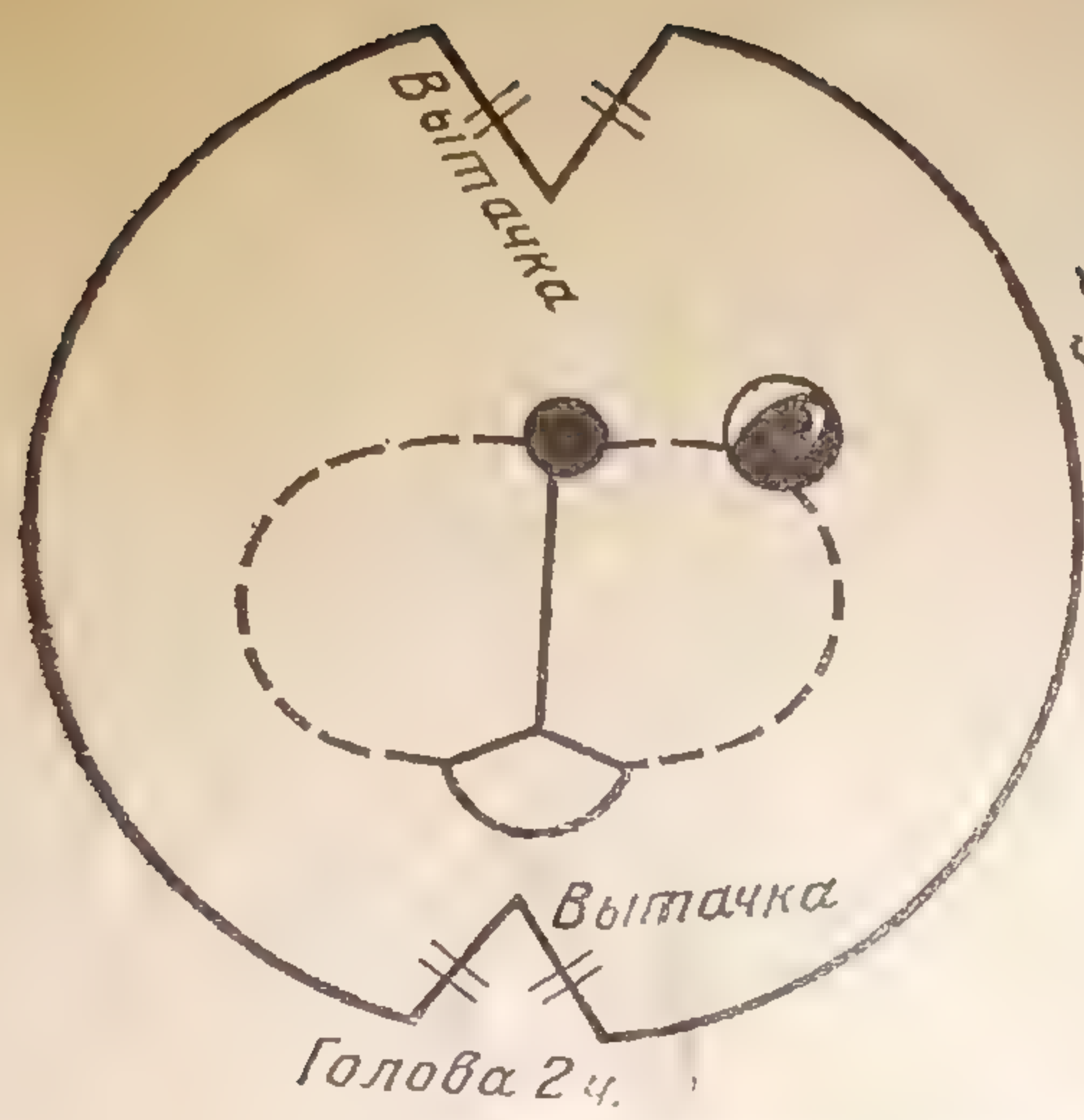




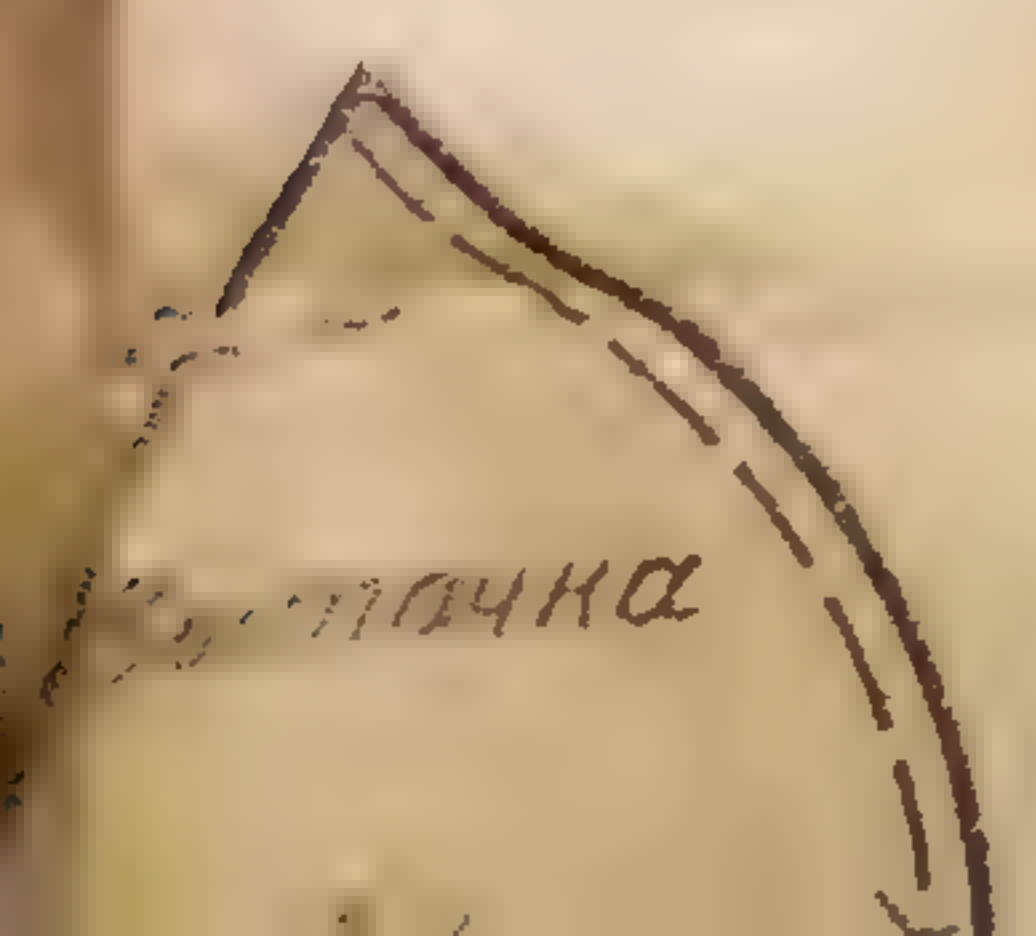
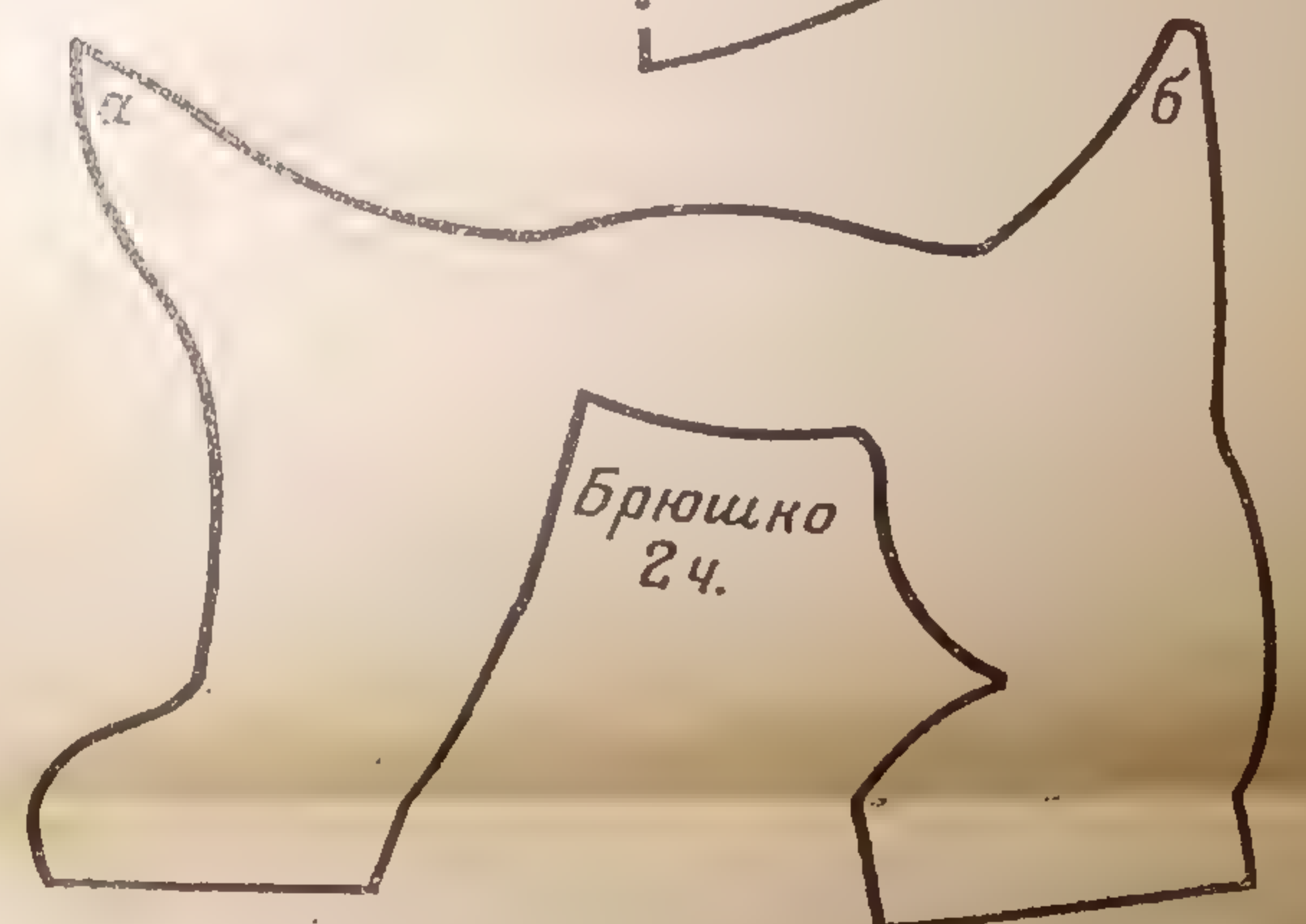
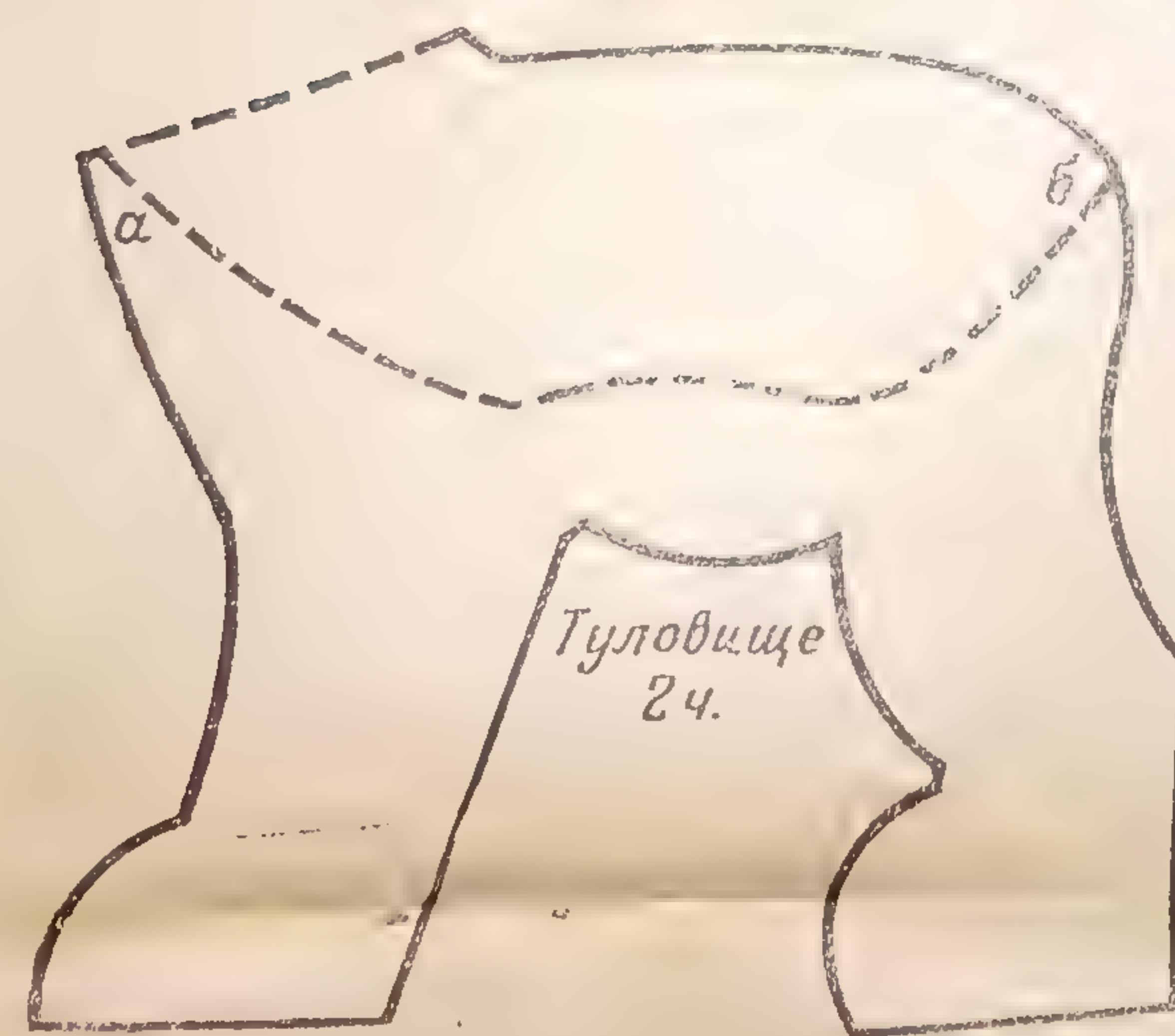
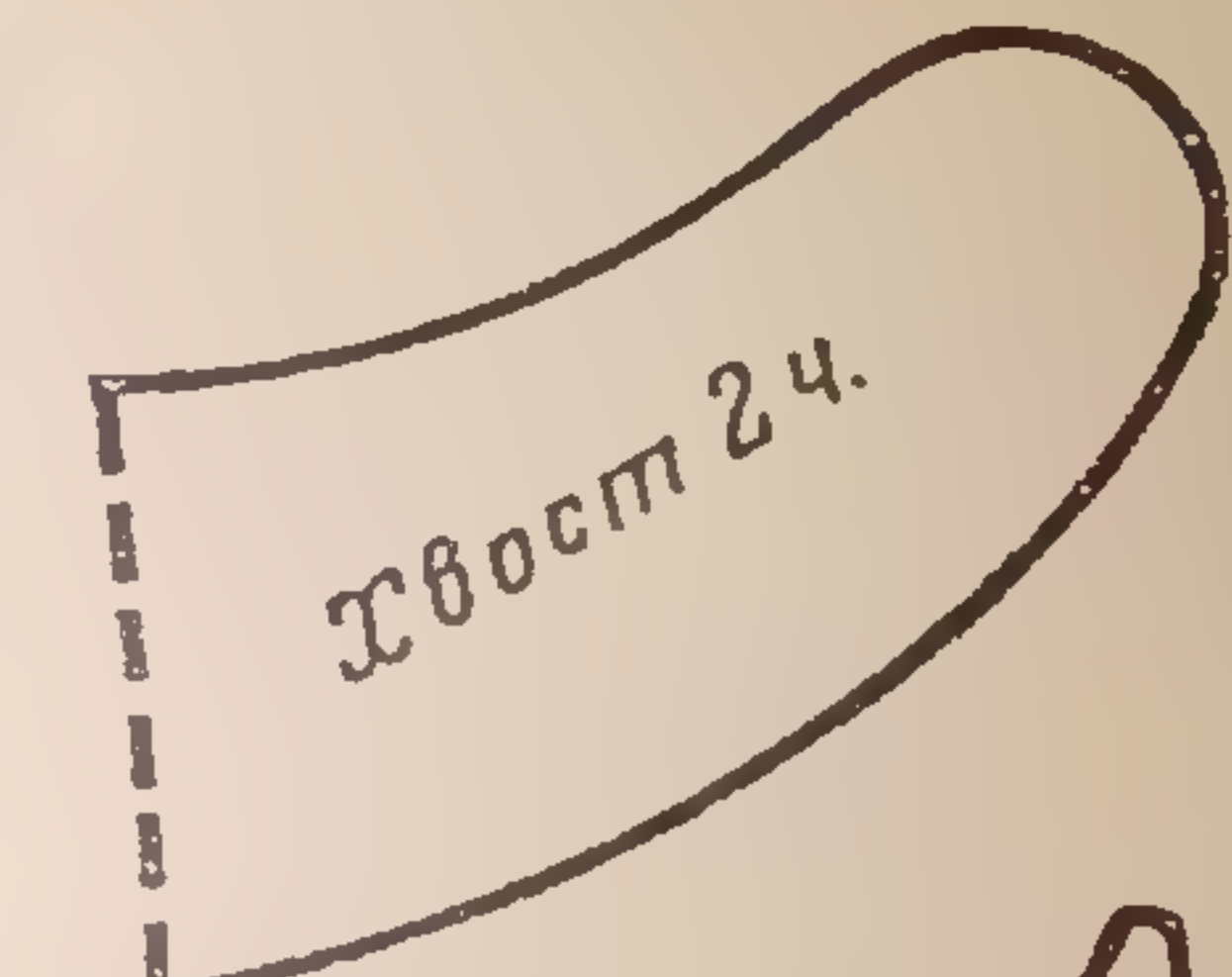
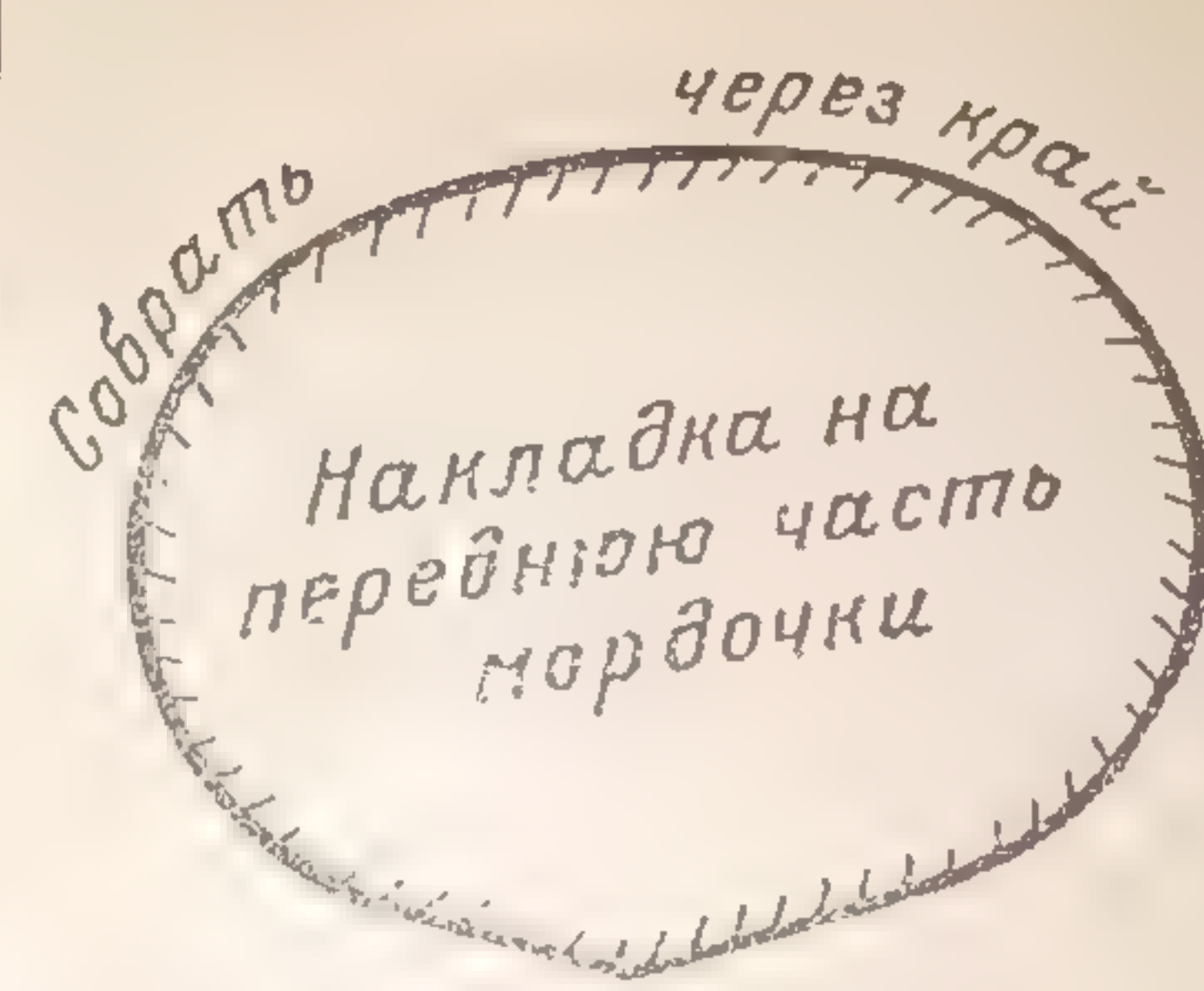


уловища так,  
Головинки сое-  
двините  
вставь-  
те в  
вы-  
да  
на штку,  
Пришейте  
по вертикали  
ЕФИМОВА

# Собачка



Проволочный каркас  
в передней и задней лапке



## САРАФАН

пояс

плечо

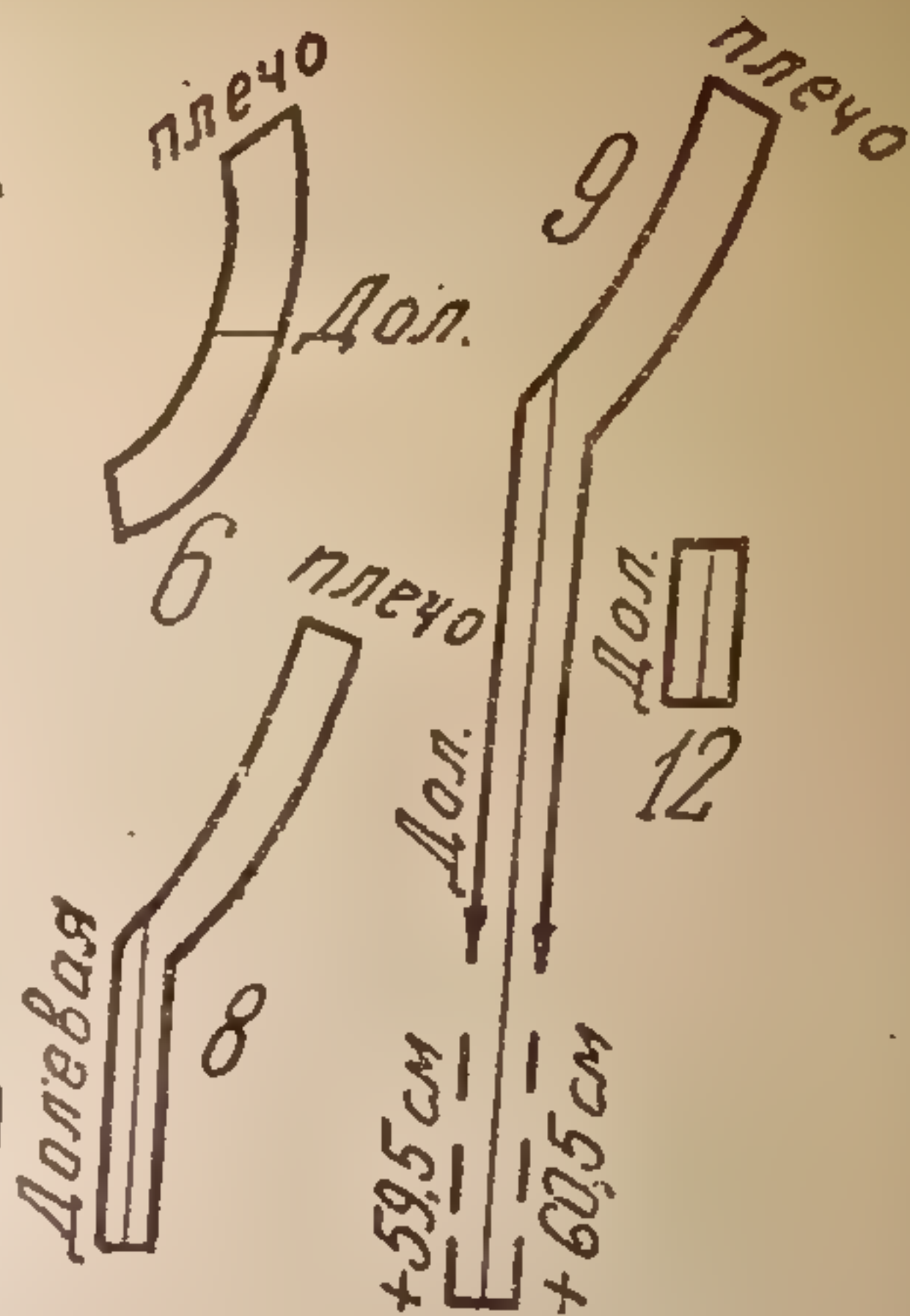
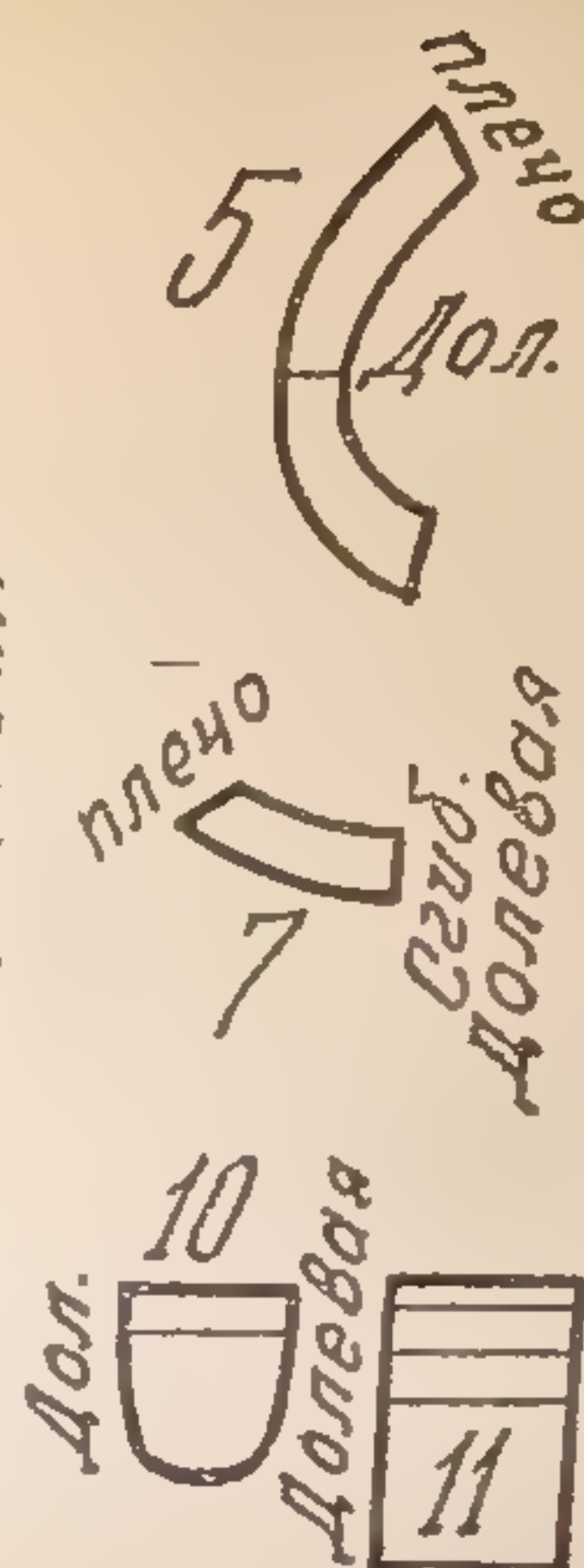
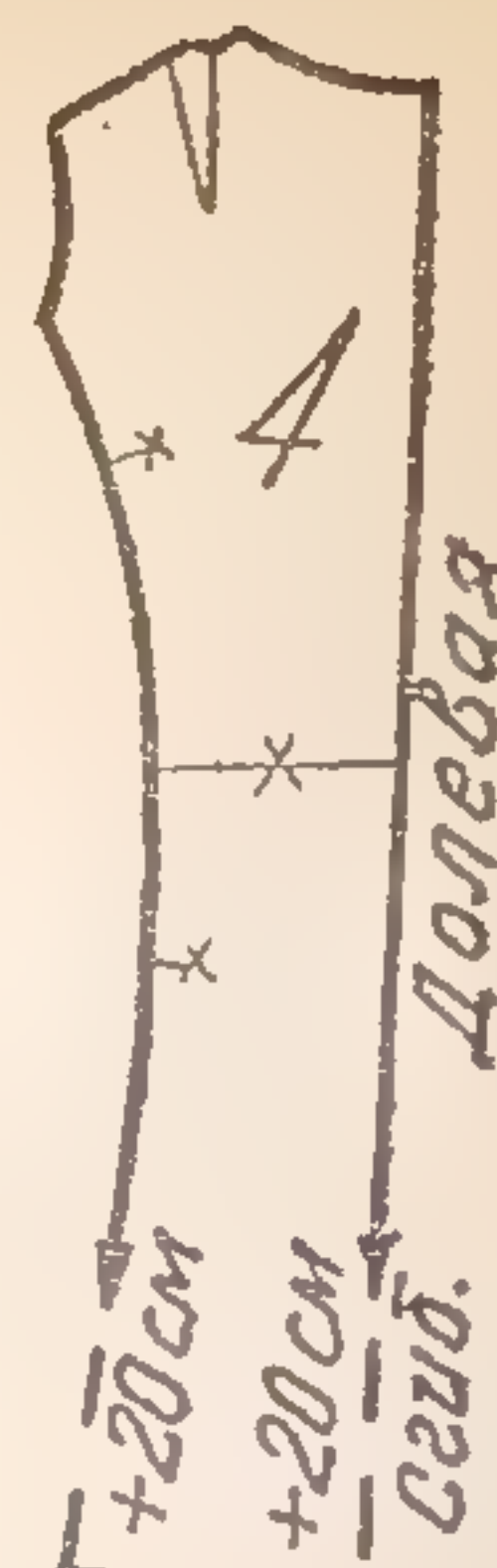
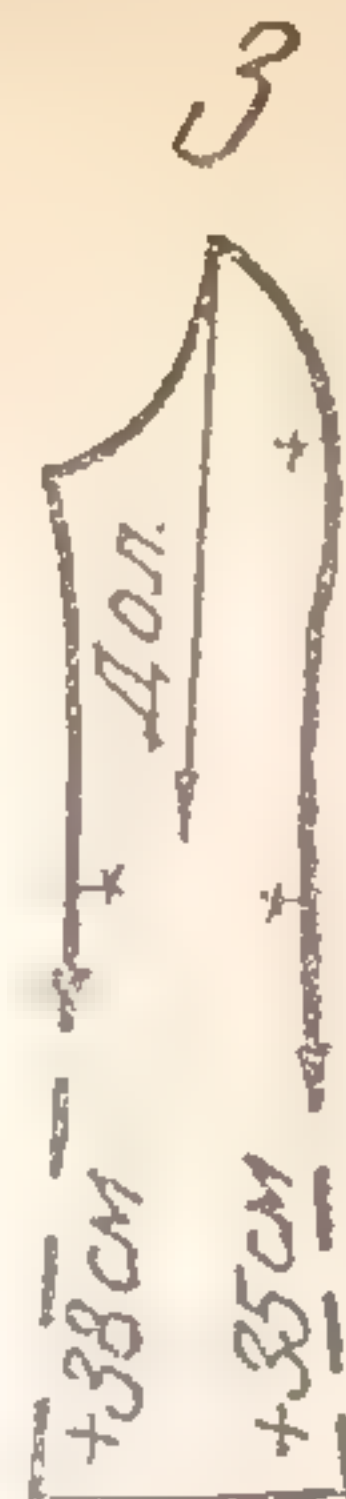
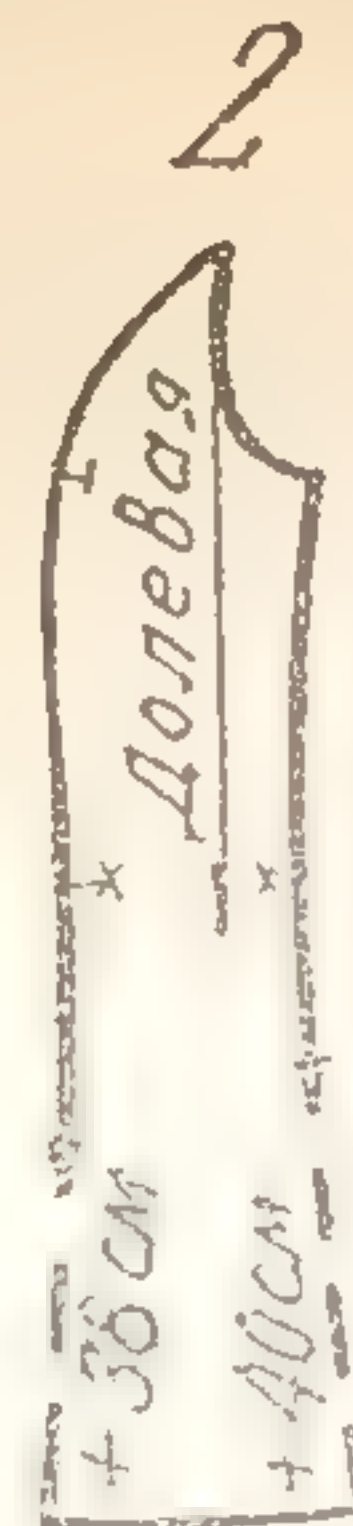
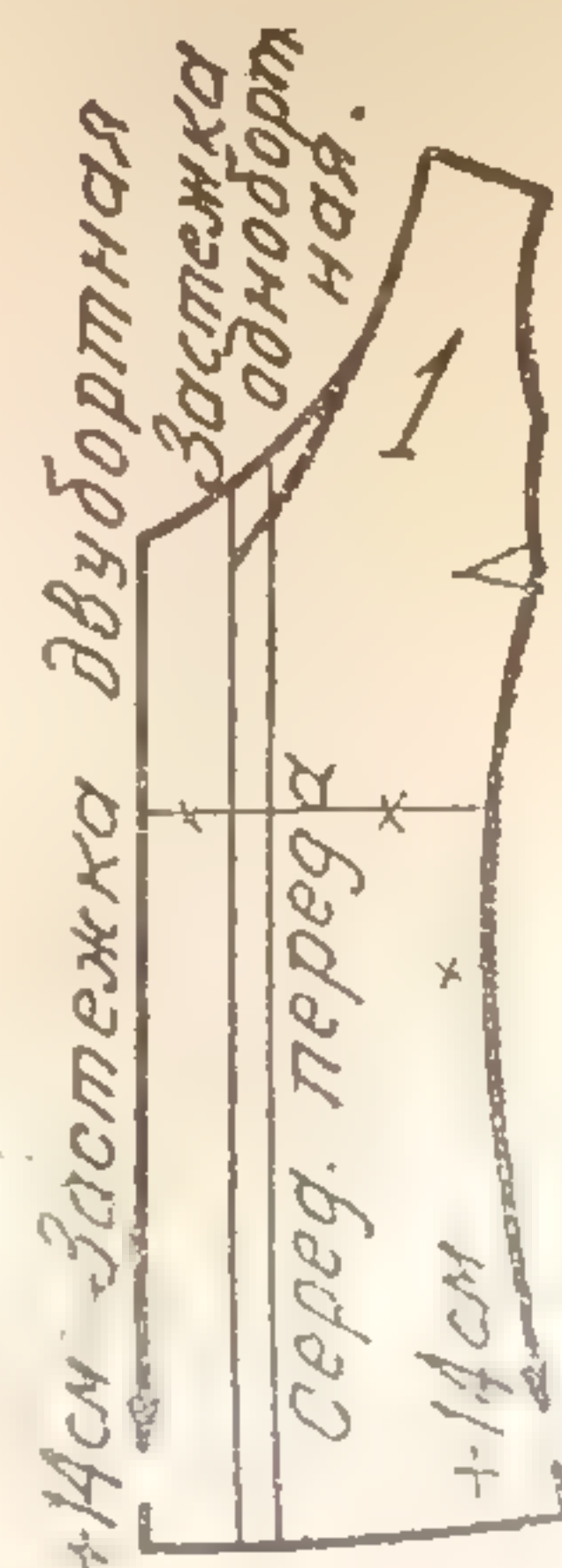
плечо

плечо



Конструктор Т. ЛЕСНОВА  
Рисунки С. ТАБУНОВОЙ.

Конструктор Т. ЛЕСНОВА  
Рисунки С. ТАБУНОВОЙ.



1. Перед	2 дет.	— — — — —
2. Бочок переда	2 дет.	— — — — —
3. Бочок спинки	2 дет.	— 0 — 0 — 0 —
4. Спинка	1 дет.	— — — — —
5. Обтачка проймы переда	2 дет.	— ~ — ~ —
6. Обтачка проймы спинки	2 дет.	— x — x — x —
7. Обтачка горловины спинки	1 дет.	— / — / — / —
8. Планка (к Мод. № 2)	2 дет.	— ∞ — ∞ —
9. Планка (к Мод. № 5)	2 дет.	— — — — —
10. Карман (к Мод. № 1)	2 дет.	— v — v — v —
11. Карман (к Мод. № 5)	2 дет.	— — — — —
12. Листочка кармана (Мод. № 2)	2 дет.	— — — — —

Линии сшивания деталей



# ИЗ МЕХА, СУКНА, ПЛЮША

Занятные игрушки, изображенные здесь, можно сделать самим. Прежде всего переведите на картон или плотную бумагу и вырежьте детали выкроек. Положите их на материал с изнаночной стороны, обведите и вырежьте, делая припуск на швы не более чем 0,5 см. Детали из меха, фетра и сукна вырезают точно по чертежу, не прибавляя на швы. Мех сшивают с изнанки через край, фетр и сукно соединяют по лицевой стороне петельчатым швом. Ткани прострачивают на машинке. Перед тем, как вывертывать сшитые детали, сделайте надрезы во всех углах и сгибах.

Игрушки набивают ватой.

## ЛИС

Из желтого или оранжевого материала выкройте голову, уши, передние лапы, хвост и туфли. Для туловища возьмите другую ткань — она будет комбинезончиком лиса.

Сначала сшейте переднюю часть мордочки по линии абв. Зашейте вытачки на затылочной части головки и соедините ее с передней частью. Через оставленное внизу отверстие набейте ее ватой.

Внутреннюю часть уха сделайте белой. Из красного и белого фетра вырежьте язычок, склейте детали и пришейте к мордочке в месте, обозначенном крестиком, чтобы рот у лиса был открытым.

В туловище вставьте проволоочный каркас, петли которого должны войти в туфли. Только после этого набивайте ватой туловище и туфли, туфли пришейте. Прикрепите передние лапы и голову.

Для хвоста возьмите проволоку длиной 12 см, обмотайте ее ватой и обшейте материалом. Из той же ткани вырежьте полоску длиной 30 см, шириной 4 см. С одной стороны полоску надрежьте бахромой и обмотайте ею проволоочную основу. Пришейте хвост.



## СОБАЧКА

Сшейте части брюшка с частями туловища так, чтобы буквы на выкройках совпали. Головинки соедините, оставив незашитой шею, через нее выверните туловище налицо. В передние и задние лапы вставьте проволоочный каркас, туловище набейте ватой.

Зашив вытачки, сшейте обе половинки головы, выверните их и набейте ватой. Из светлого меха вырежьте накладку на мордочку, соберите ее на нитку, положите комочек ваты и стяните нитку. Пришейте накладку к мордочке, перетяните ее по вертикали черной ниткой. Сделайте черный нос.

А. ЕФИМОВА

## Лис

Передняя лапа  
4 ч.

Ухо  
4 ч.

Вытачка

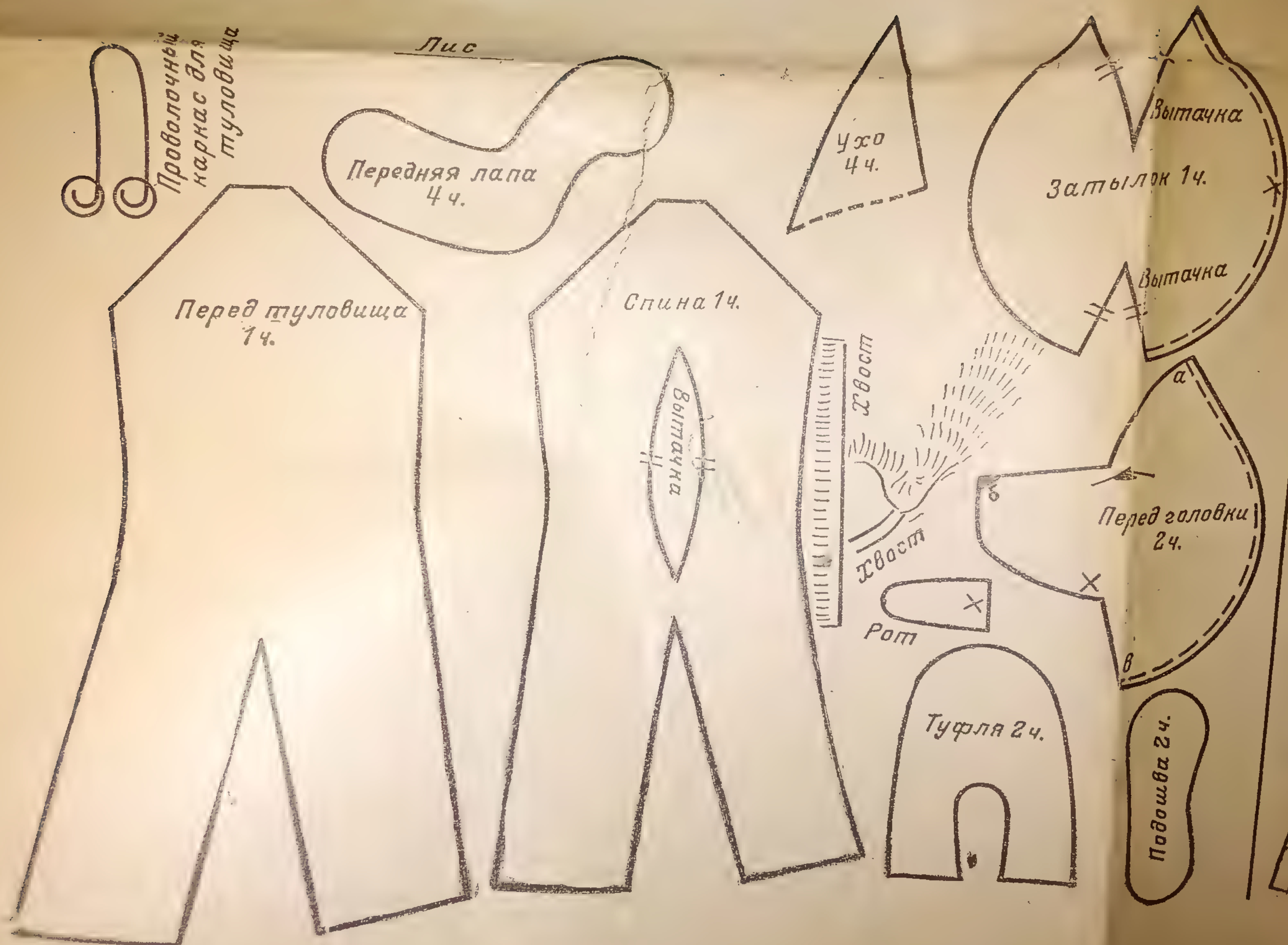
Затылок 1 ч.

Проволоочный  
каркас для  
туловища



те. Прикрепите передние лапы и голову.

черной ниткой. Сделайте

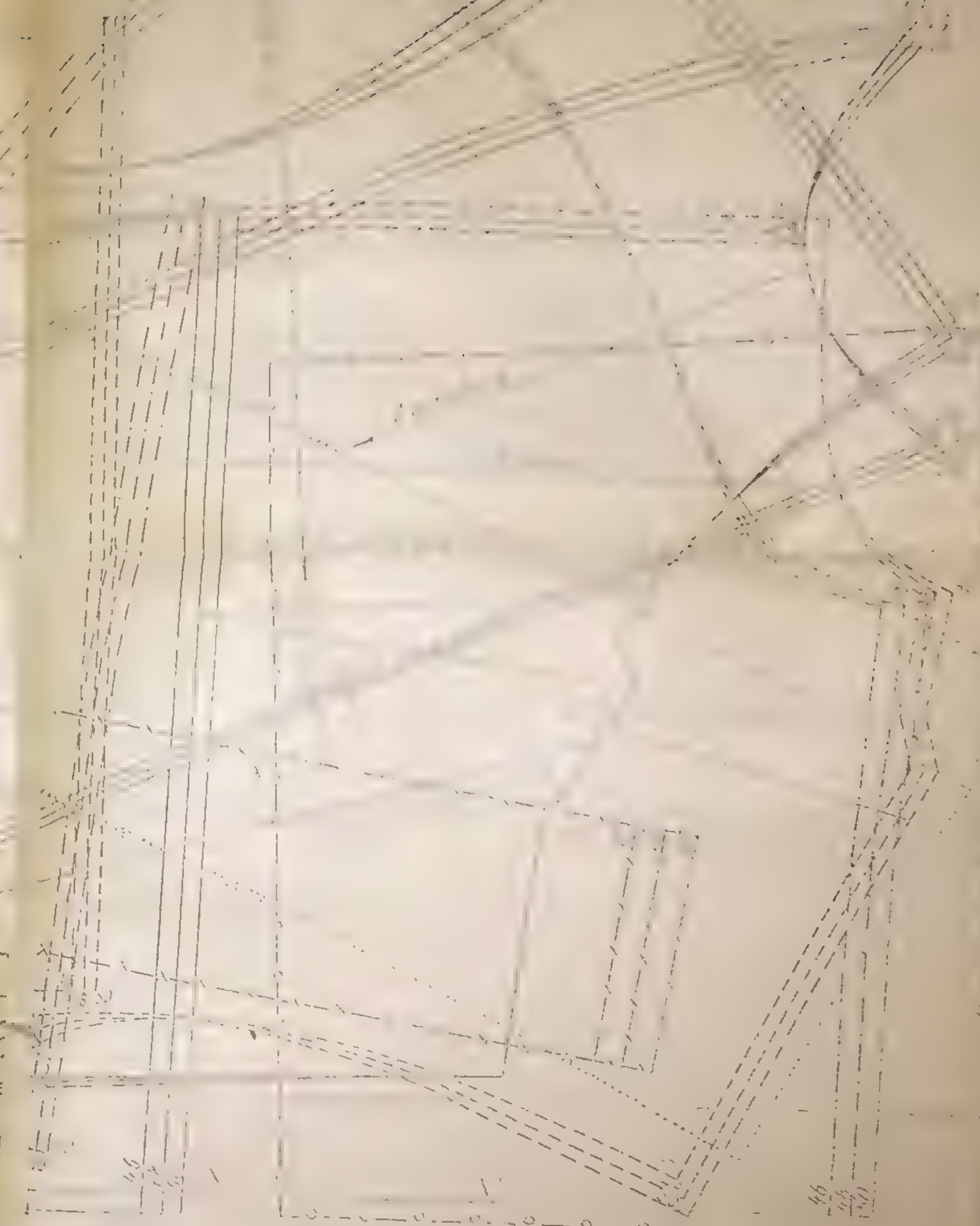
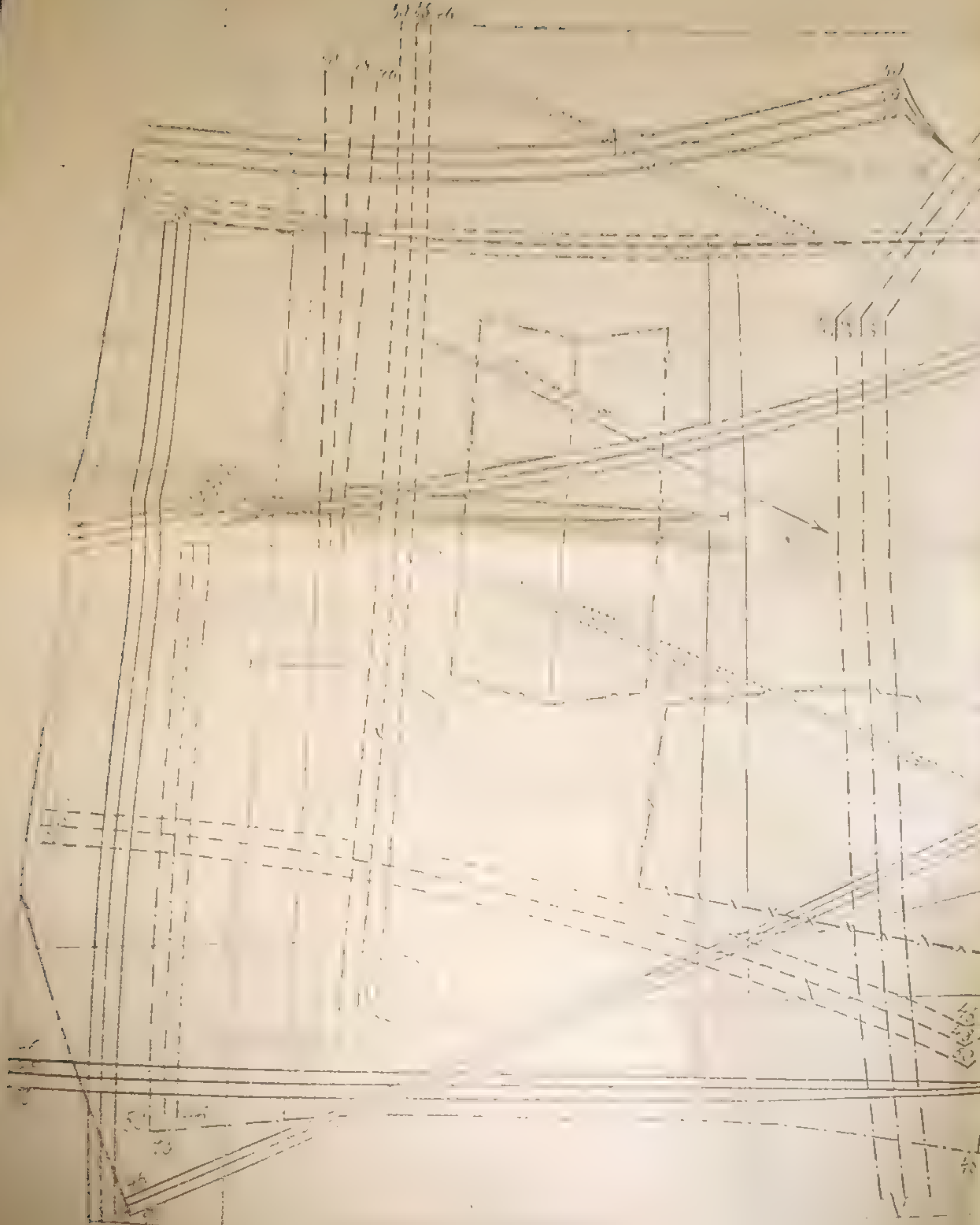


Н  
П  
обо  
сши  
ных  
изме  
горл  
ните  
дана  
3-го  
пуска

Ко  
Р









# ВЫШИТАЯ БЛУЗКА



Цветы и листья вышивают мулине в две нитки русской гладью: стежки длиной до 1 см прокладываются лишь по лицевой стороне по направлению нитей основы ткани. При переходе от одного стежка к другому в одном ряду захватываются одна-две нитки ткани. Ряды стежков ложатся вплотную — один к другому. Для вышивки цветков лучше брать мулине одного цвета двух оттенков, например, светло-розовый (г) и темно-розовый (т). Сердцевинки цветков остаются незаполненными. Можно обшить их по контуру швом «ришелье» и вырезать.

Стебли и шишечки вышивают зелеными нитками стебельчатым швом и двусторонней гладью.

На чертеже дана половина рисунка для кокетки. На рукавах вышиваются отдельные элементы рисунка.

А. ЧЕРНОМОРЕЦ





и по контуру швом «ришелье» и вырезать.  
 Стебли и шишечки вышиваются зелеными нитками стебельчатым швом и двусторонней гладью.  
 На чертеже дана половина рисунка для кокетки. На рукавах вышиваются отдельные элементы рисунка.

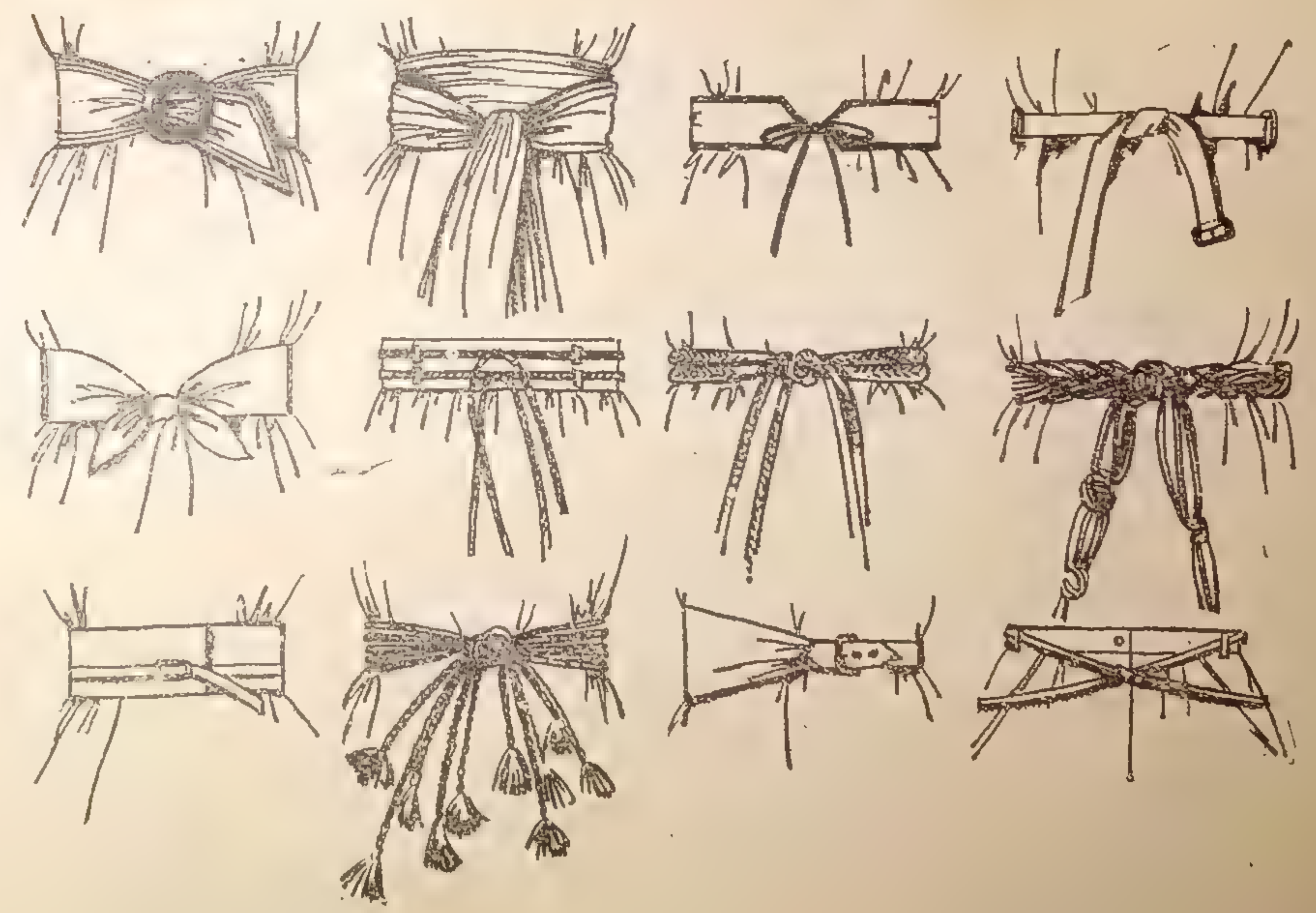
А. ЧЕРНОМОРЕЦ

# ПОЯС, ПОЯС, ОПОЯСОЧКА

Современная мода очень полюбила пояса: сейчас их носят практически все и со всем. Даже полные женщины, которые раньше уверяли, что пояс — не для их фигуры, теперь думают, что узенький, свободно завязанный, он даже стройнит.

На наших рисунках — двенадцать вариантов различных поясов: и жестких, и мягких, и кожаных, и из ткани платья — разных. Фантазия и желание разнообразить свой наряд подскажут вам еще сотни вариантов. Модны широкие кушаки с красивым бантом, сборками или тоненькие, змейкой обвивающие талию, иногда надетые один поверх другого. С пряжкой, шнуровкой, узелками, бахромой, пышными кисточками, сплетенные из шнурка или связанные крючком из цветной шерсти — словом, любые, какие вам нравятся и идут к вашей фигуре.

Н. КАЛАЧЕВА  
 Рисунки И. КРУТИКОВОЙ.





Бесплатное приложение

к журналу «Работница» № 8 за 1981 год

# АНГЛИЙСКИЙ КОСТЮМ

Строгий английский костюм по-прежнему не выходит из моды. Жакет можно носить и поверх платья и с юбкой из другой ткани — однотонной или в клетку. Маленький воротник, узкие лацканы, лйсточка на груди, накладные карманы. Жакет слегка притален по линиям рельефа, центрального шва на спине и подкройных бочков. Прямая юбка со складками спереди: одна встречная и по две односторонние.

Ткань лучше всего плотная, типа габардина или фланели. Жакет и юбку желательно сделать на подкладке; прокладка под воротник, борта, карманы обязательна. Не забудьте про подплечики, выкройка рассчитана на них.

Выкройка жакета дана на обороте приложения в натуральную величину для 46-го, 48-го и 50-го размеров III роста. Выкройка юбки (уменьшенная) для тех же трех размеров.

На костюм потребуется 1,5 м ткани при ширине 150 см или 1,65 м при ширине 140 см. При крое не забудьте прибавить на



Условные обозначения:

1 Спинка	20
2 Перед	20
3 Бочок	20
4 Верхняя половина рукава	20

# КУРТКА ДЛЯ ПОДРОСТКА

Куртку в спортивном стиле, свободную по линии груди, с прямой линией плеча, могут носить девочки и мальчики. Эта одежда очень удобна для всех возрастов и годится для разных сезонов.

Первая куртка — на притачном поясе, с погончиками, одним карманом на груди, рукав собран на резинку, застежка — «молния». В рельефы на полочках и спинке можно вставить цветные канты.

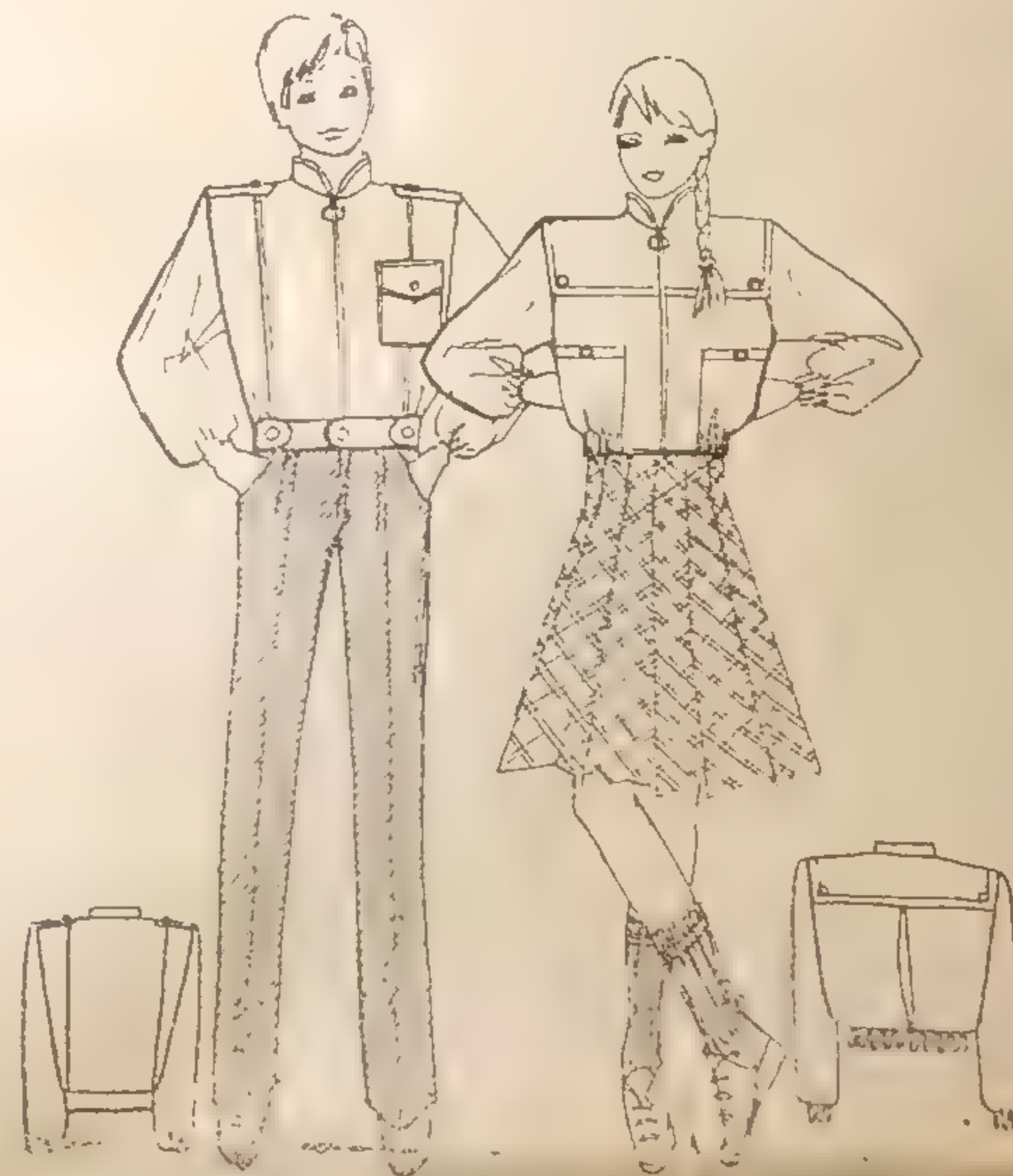
У второй куртки пояс и манжеты из трикотажа (можно продернуть несколько рядов резинки). Рукав рубашечного покроя, широкая кокетка отстрочена (или

проложен яркий кант). Так же отделаны карманы, накладные, с входом сбоку. Застежка — «молния».

Ткань лучше плотная: джинсовая, плащевая, вельвет, поплин, саржа, искусственная кожа.

Уменьшенные выкройки (без припусков на швы) даны для 36-го размера (рост 134 см) и 40-го размера (рост 152 см). На первую куртку потребуется 1,4 м ткани при ширине 90 см; 1 м — при ширине 140 см. На вторую: 1,7 м ткани при ширине 90 см; 1,1 — при ширине 140 см.

Художник И. КРУТИКОВА,  
Конструктор Т. ЛЕСНОВА.



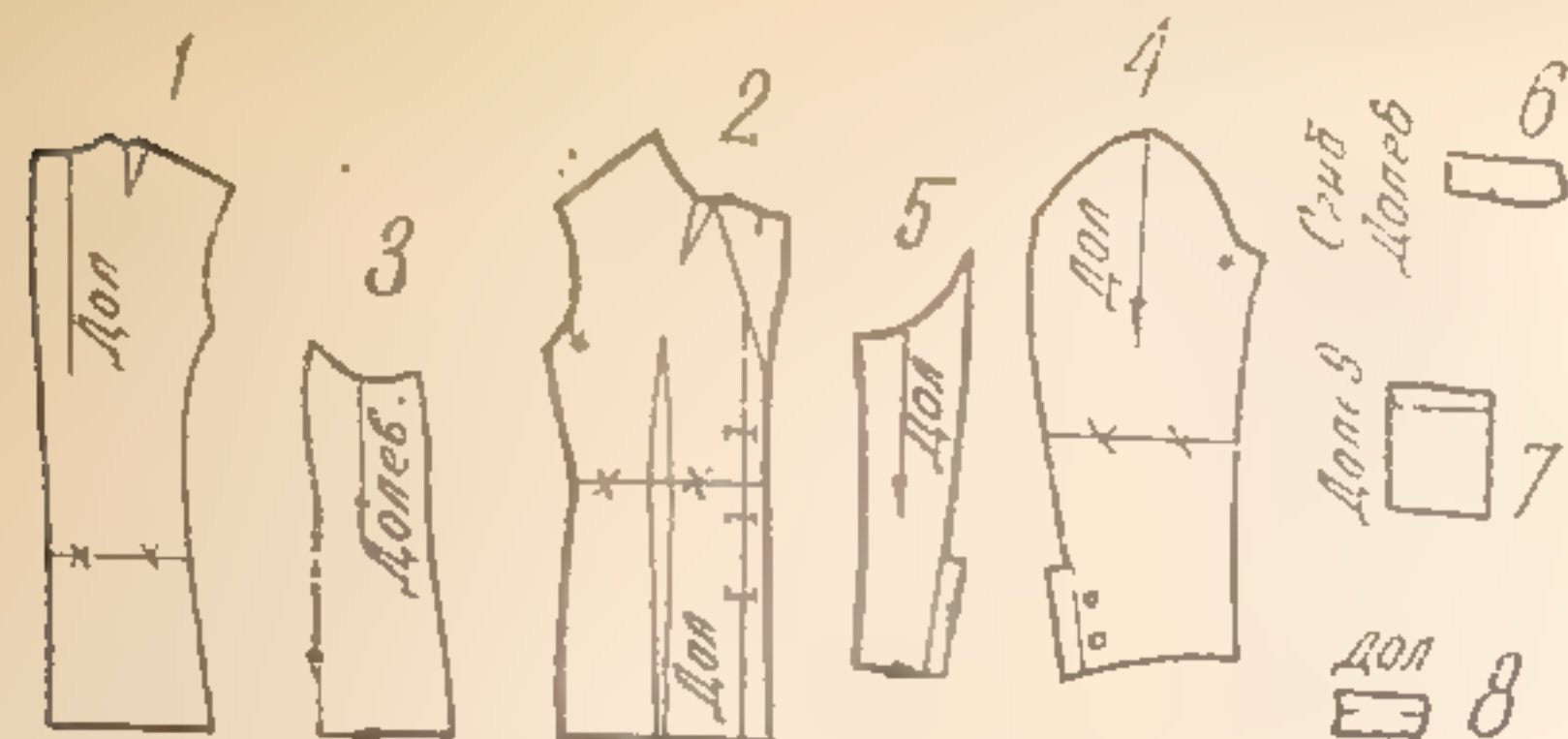
КУРТКА, размер 36, рост 134 см

Спинка	Бочок	Бочок	Пояс	Средняя спинка	Средняя спинка
20	20	20	20	20	20



1 Спинка	2дет	-----
2 Перед	2дет	-----
3 Бочок	2дет	-----
4 Верхняя половина рукава	2дет	-----
5 Нижняя половина рукава	2дет	-----
6 Воротник	2дет	-----
7 Карман	2дет	— х — х — х —
8 Листочка кармана	1дет	— о — о — о —
Линии соединения деталей:		— ~ — ~ —

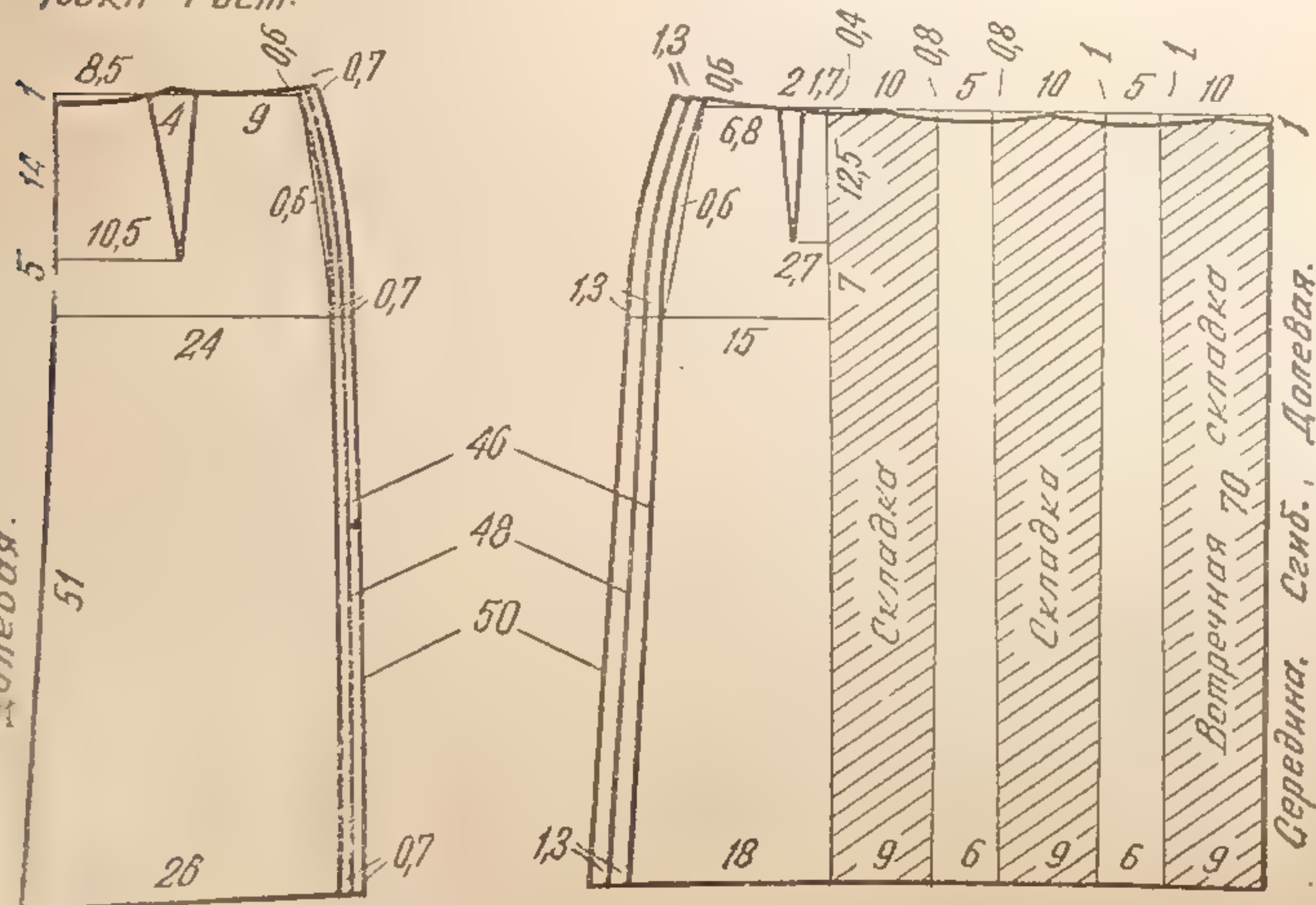
Линии соединения деталей:



Ю Б К Д, размер 46, 48 и 50, рост III.

Заднее  
полотно  
юбки — 1 дет.

Переднее полотно  
юбки - 1 дет.



Куртка, размер 36, рост 134 см.

Спинка,  
1 дет.

Бочок  
спинки,  
2 дет.

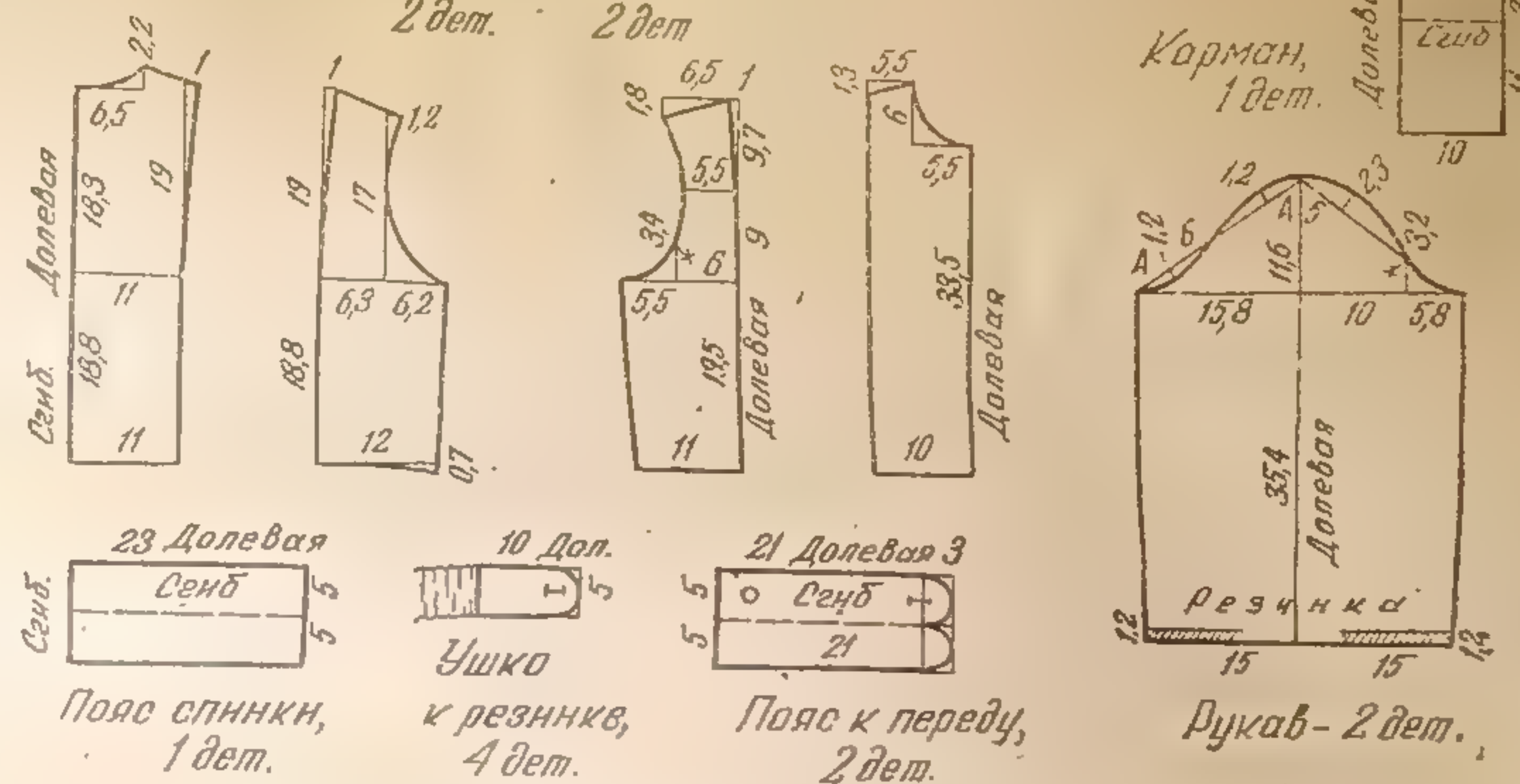
Бочок  
переда,  
2 дет

Перед,  
2 дет.

Стойка,  
2 дет

Пегончик,  
Адет

Корман,  
1 дет

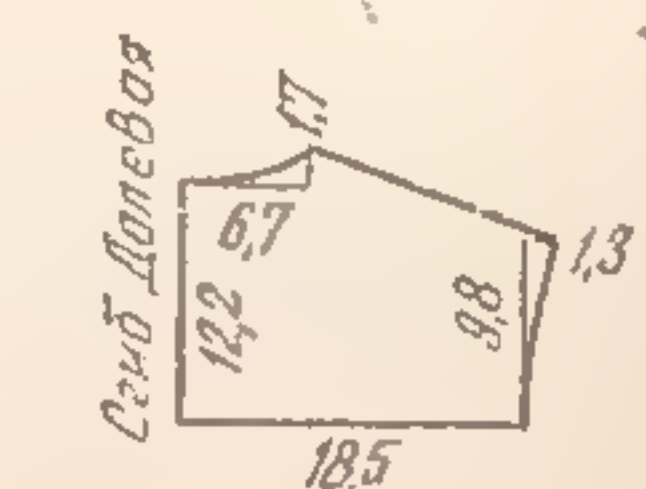


КУРТКА, размер 40, рост 152 см.

Кокетка  
спинки-1дет.

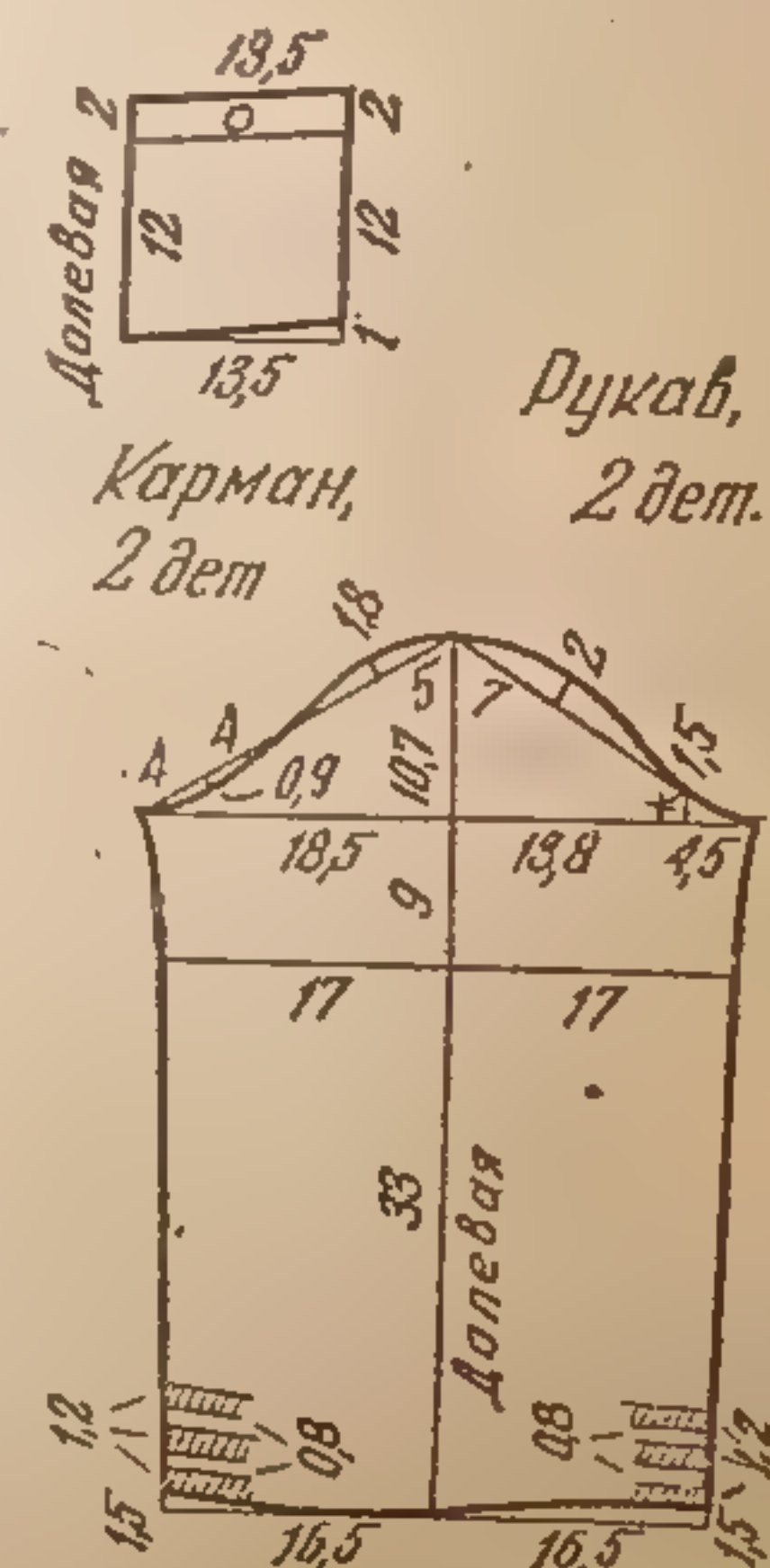
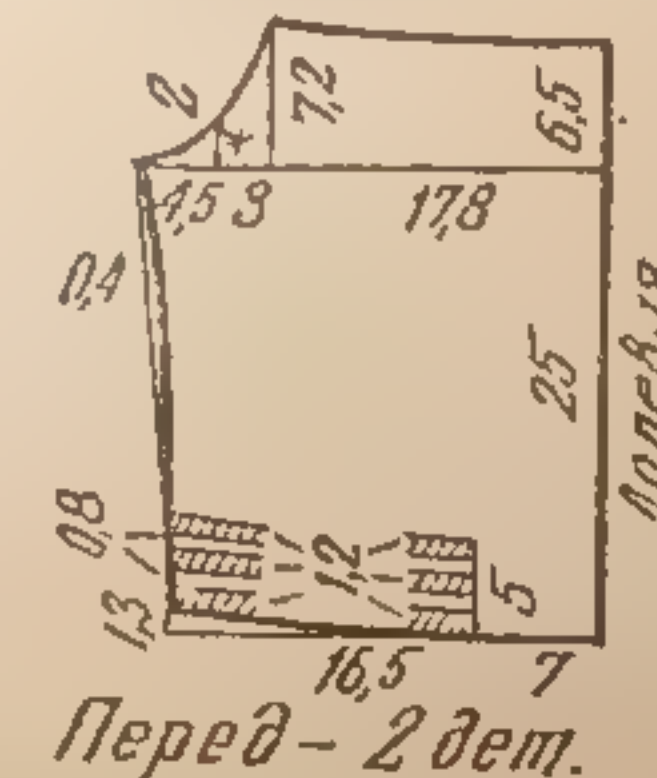
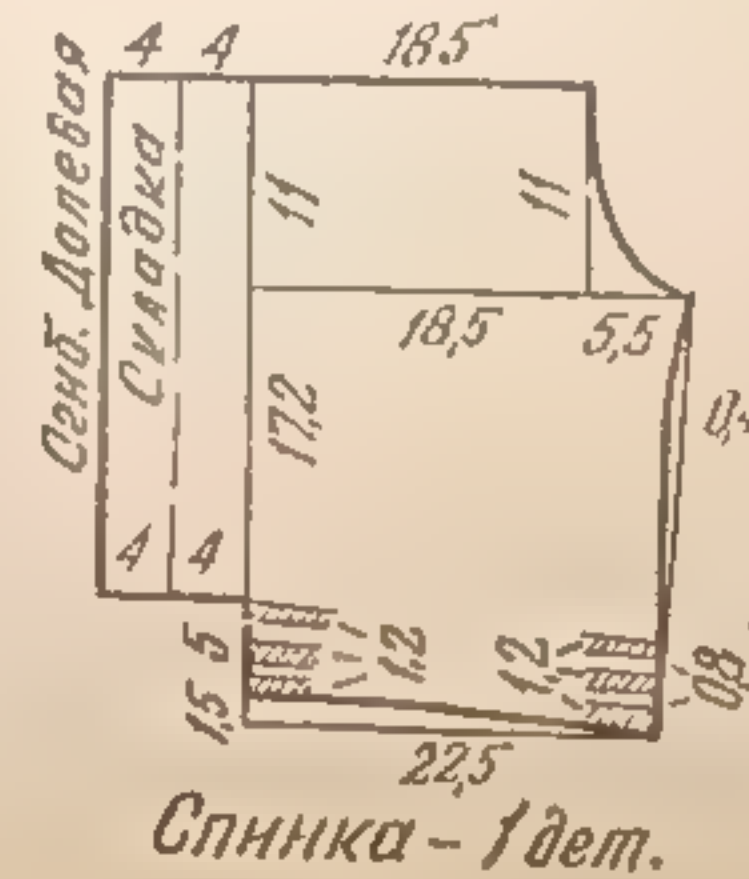
Стойка,  
2 дет.

Рубль,  
2 ден.

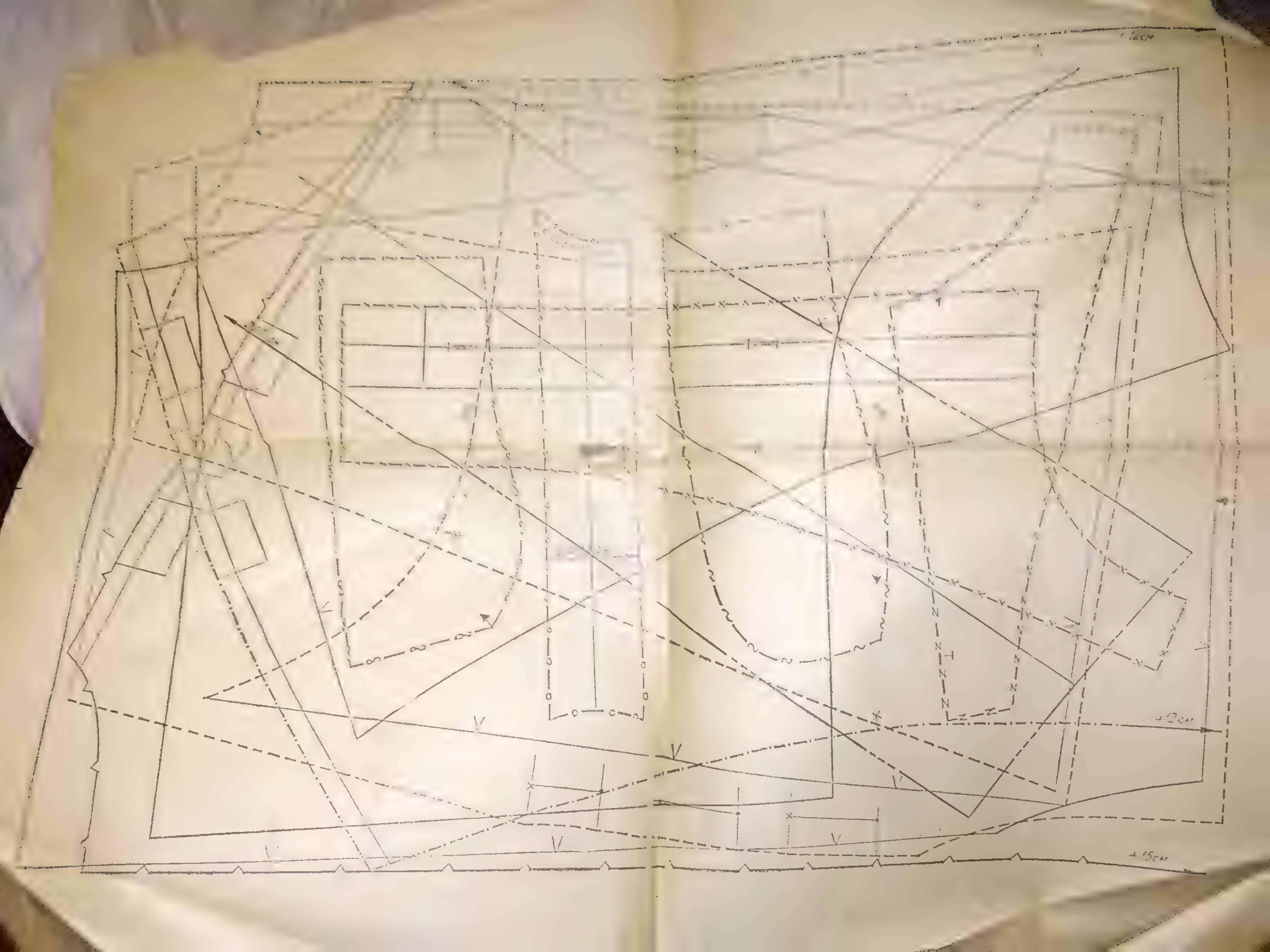


Кокетка  
переда,  
2де

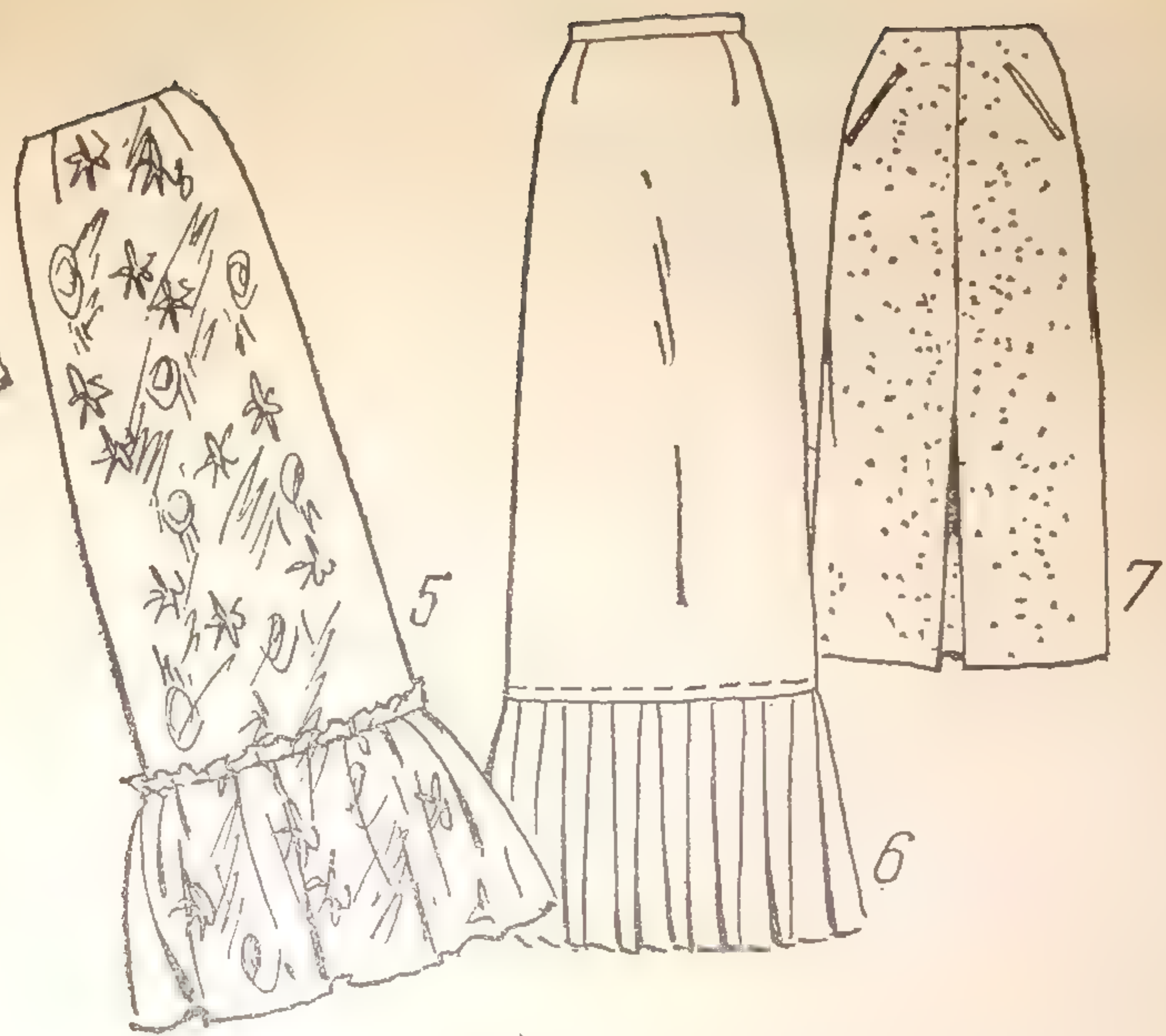
Карман,  
2 дет.











Условные обозначения:

Блуза, Мод. №2, размер 48, рост III.

1 Перед

2 Спинка

3 Планка с подворотом

4 Выкройка воротника к Мод. №3

5 Выкройка воротника к Мод. №3

6 Выкройка воротника к Мод. №3

7 Выкройка воротника к Мод. №3

1 дет. — — — — —

1 дет. — — — — —

2 дет. — x — x — x —

2 дет. — — — — —

2 дет. — — — — —

2 дет. — — — — —

2 дет. — — — — —

2 дет. — — — — —

НАРЯДНЫЙ АНСАМБЛЬ

Предлагаем к новогоднему вечеру сшить длинную юбку и блузу. Прямая юбка с разрезом в боковом шве может быть выполнена из шерсти или кримплена. Блуза с длинными цельнокроеными рукавами — из гипюра, пестрого шелка или трикотажа (модель 1).

Блуза (модель 2) из набивной ткани в мелкий рисунок. Воротник и планка из ткани юбки. Припуск на плечевой шов дайте 2 см. Стачайте плечо, прострочите по лицевой стороне по обе стороны от шва, отступя от него на 1 см. Вденьте два шнурочка и соберите с их помощью плечо блузки.

Эту блузу (модель 3) можно скроить по выкройке модели 1 с некоторыми изменениями. Заложите на плечевом шве три складочки. Сверху настройте планку (деталь 5). Сделайте разрез по середине переда и обтачайте его подворотом (деталь 6). Закругленный воротник и край рукава отделайте кружевом.

Блуза (модель 4) выкраивается так же, как и модель 2. Вместо воротника к горловине пришейте бант (деталь 8). Чтобы его было удобнее завязывать, пришивая, отступите от середины переда на 3 см с обеих сторон.

Юбка (модель 5) из пестрой ткани с оборкой. На оборку пойдет полоса ткани шириною 36 см, длиною 2 метра. При крое прибавьте 4 см на подшивку низа, 5 см — на гребешок оборки (2 см подогнуть).

Вместо оборки (модель 6) можно закончить низ юбки плиссе. Ткани на такую отделку понадобится 410 см при ширине 30 см. Прибавьте к этому еще 4 см на подшивку низа, 2 см для пришива к юбке.

Т. ОВСЯННИКОВА, конструктор-модельер.  
Рисунки С. ТАБУНОВОЙ.

1 9,7 3 80

ЮБКА

03 23 15 1



1. Перед
2. Спинка
3. Планка с подворотом
4. Воротник

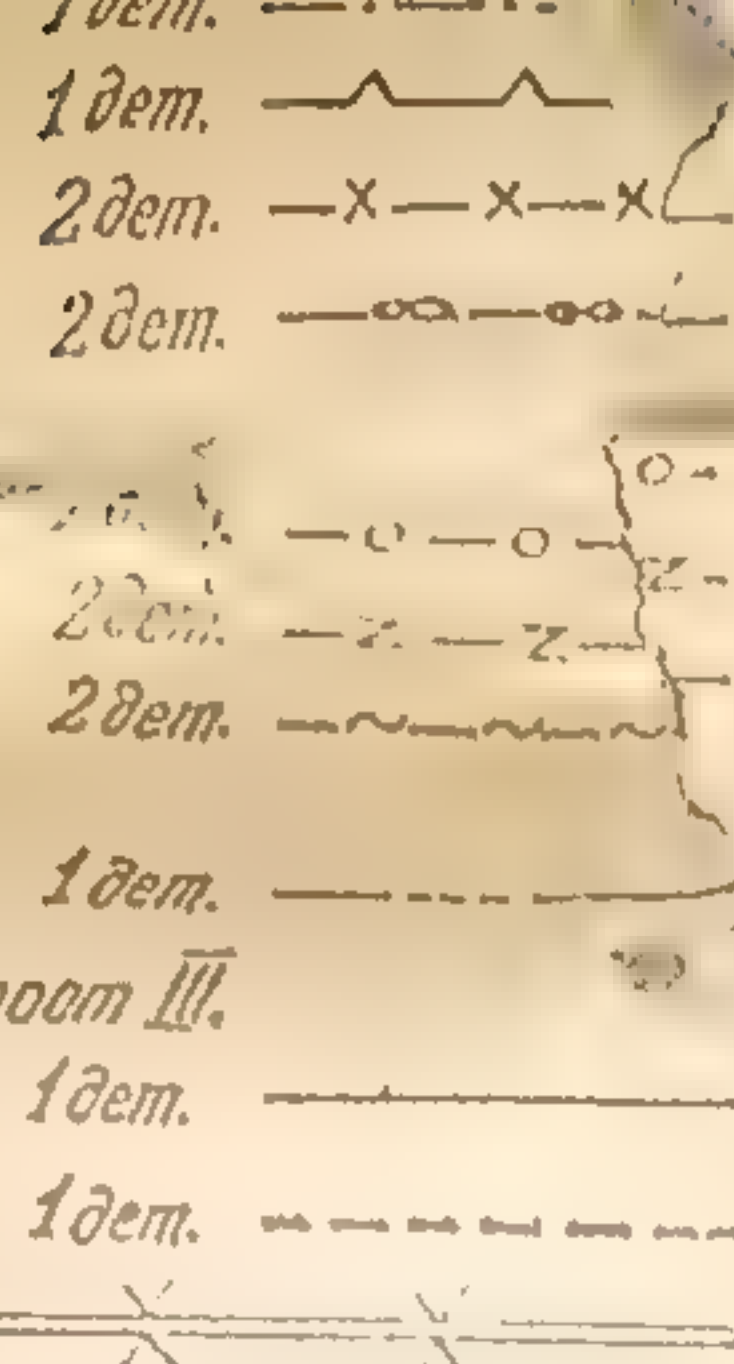
Дополнения

5. Планка к плечу
6. Подворот
7. Воротник
8. Бант

Дополнения к Мод. №4.

9. Перед
10. Спинка

Линии соединения деталей:

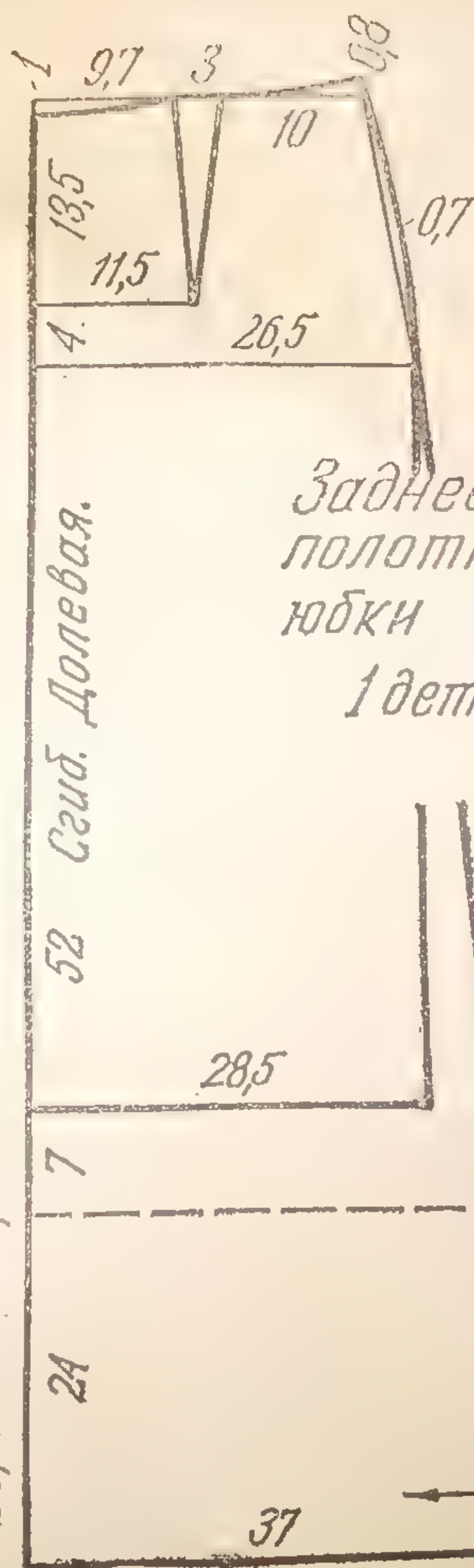
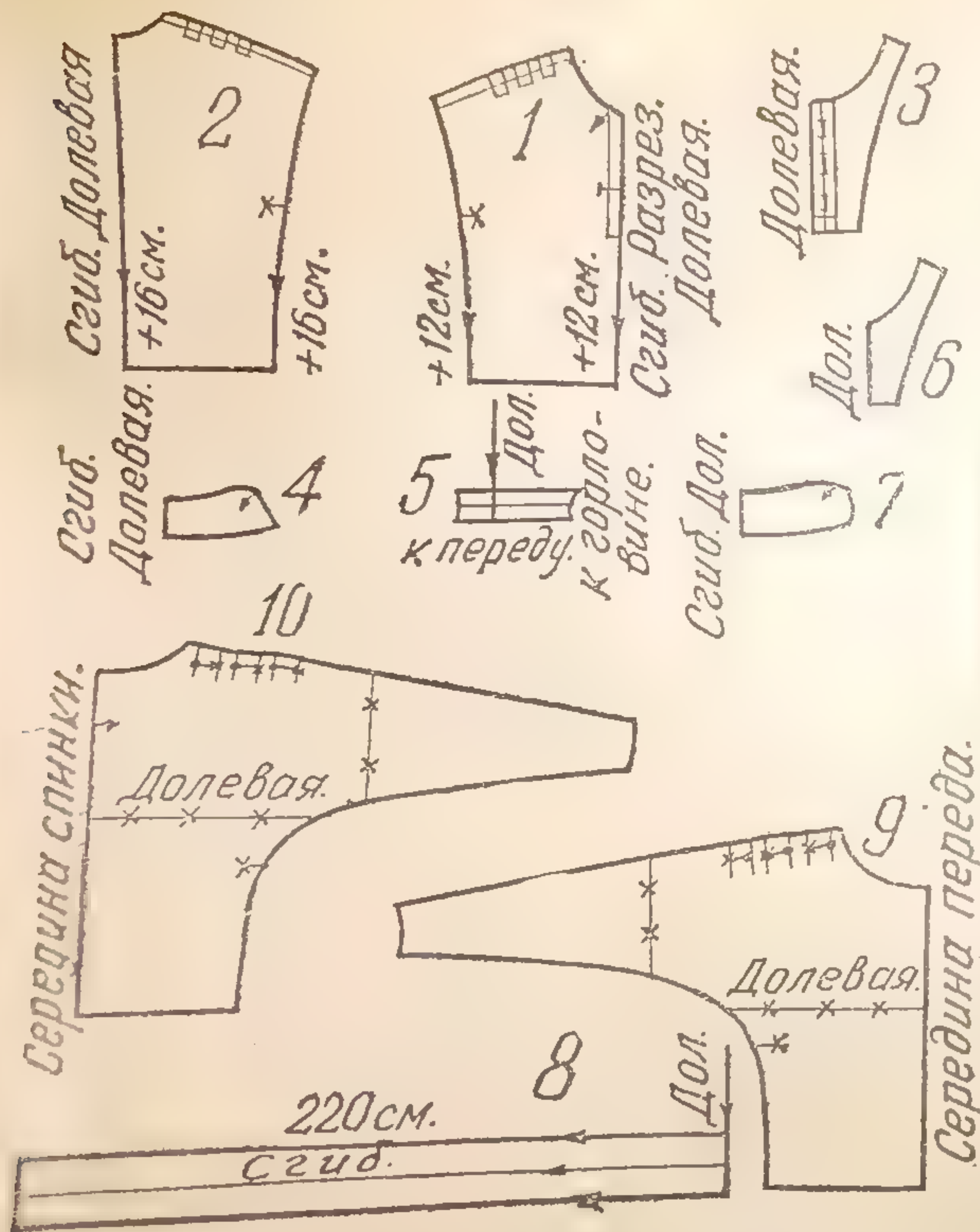


НАРЯДНЬ

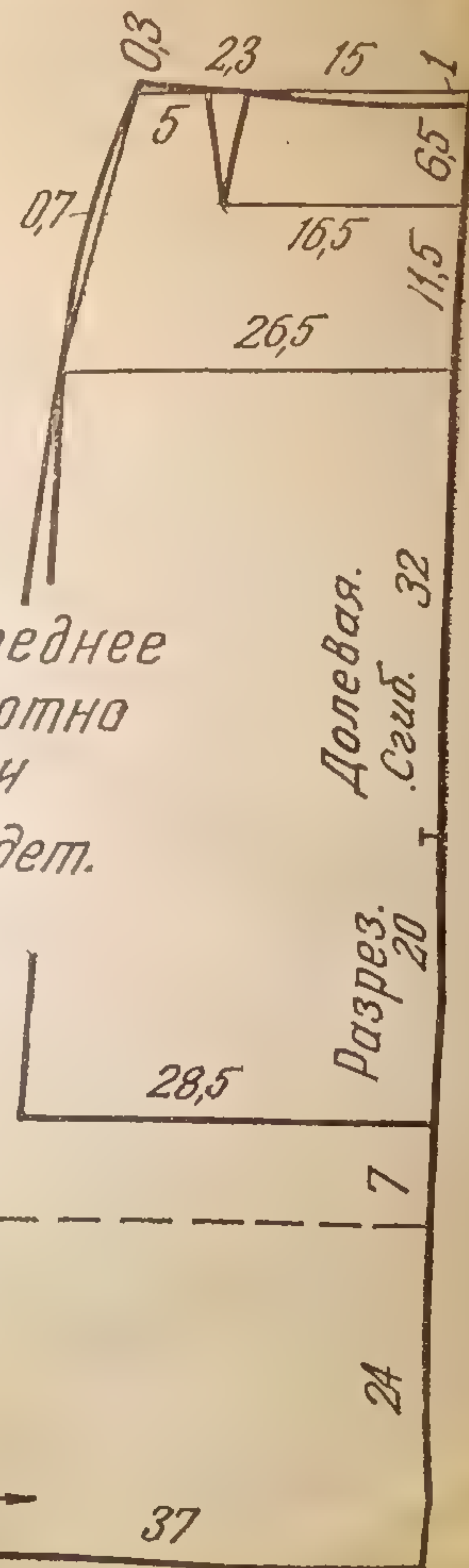
Юбка (модель 5) из пестрой ткани с оборкой. На оборку пойдет полоса ткани шириною 36 см, длиною 2 метра. При крае прибавьте 4 см на подшивку низа, 5 см — на гребешок оборки (2 см подогнуть).

Вместо оборки (модель 6) можно закончить низ юбки плиссе. Ткани на такую отделку пойдет 410 см при ширине 30 см. Прибавьте к этому еще 4 см на подшивку низа, 2 см для плиссе и юбки.

И. ОВСЯННИКОВА, конструктор-модельер.  
 Рисунки С. ТАБУНОВОЙ.



Юбка  
 размер 48,  
 рост III.



Оборка



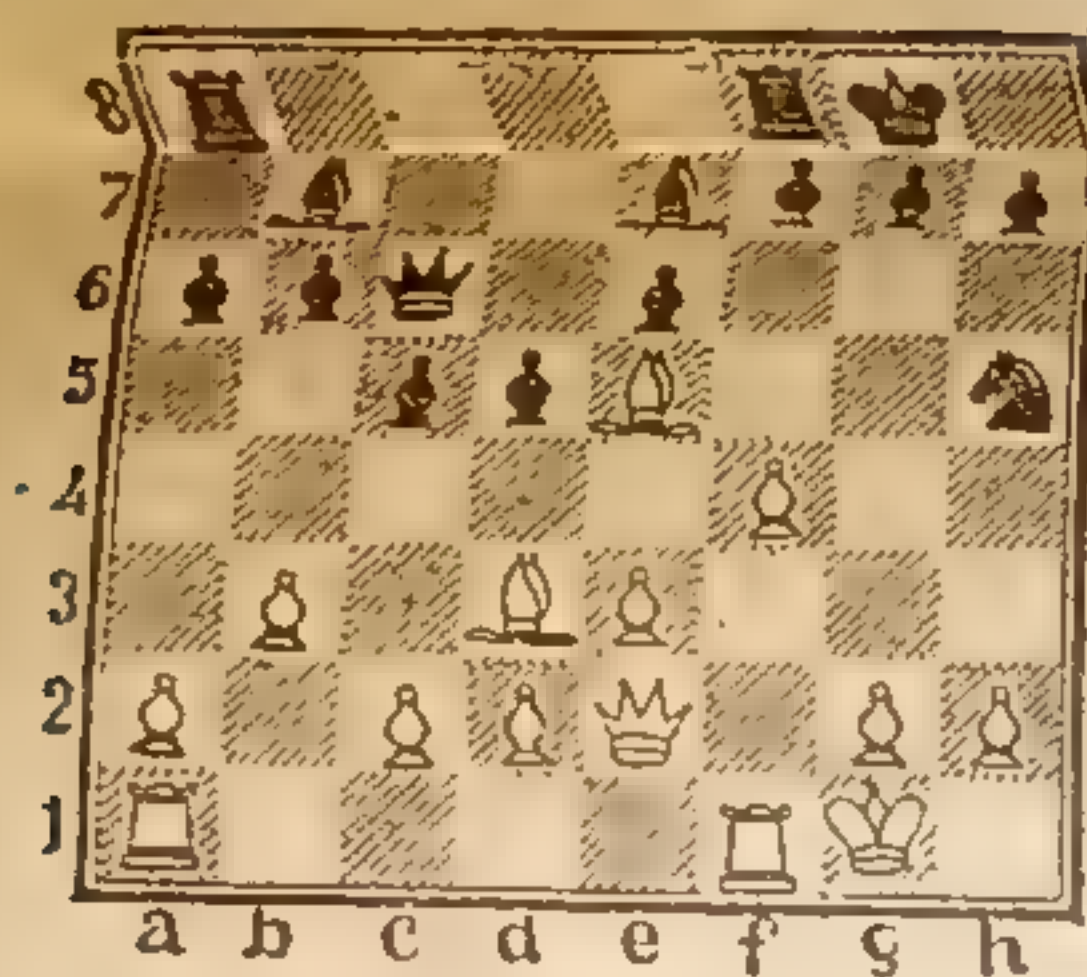


При рокировке король уводится из центра доски на один из ее флангов. Там его надежно прикрывают пешечные цепи. Чтобы добиться победы, надо разрушить позицию короля, выманить его из укрытия.

Достигается это, как правило, жертвой одной и даже нескольких фигур, после чего остальные силы врываются через образовавшуюся брешь в пешечной цепи в лагерь вражеского короля. Одной из наиболее распространенных комбинаций, направленных на разрушение позиции короля при короткой рокировке, является жертва слона на поле h2 или h7. Очень эффектны комбинации с жертвой одного за другим двух слонов. Впервые такая жертва встретилась в партии чемпиона мира Э. Ласкера, 27 лет сохранявшего это звание, во встрече с Бауэром. Вот как протекала эта знаменитая партия (диаграмма 1):

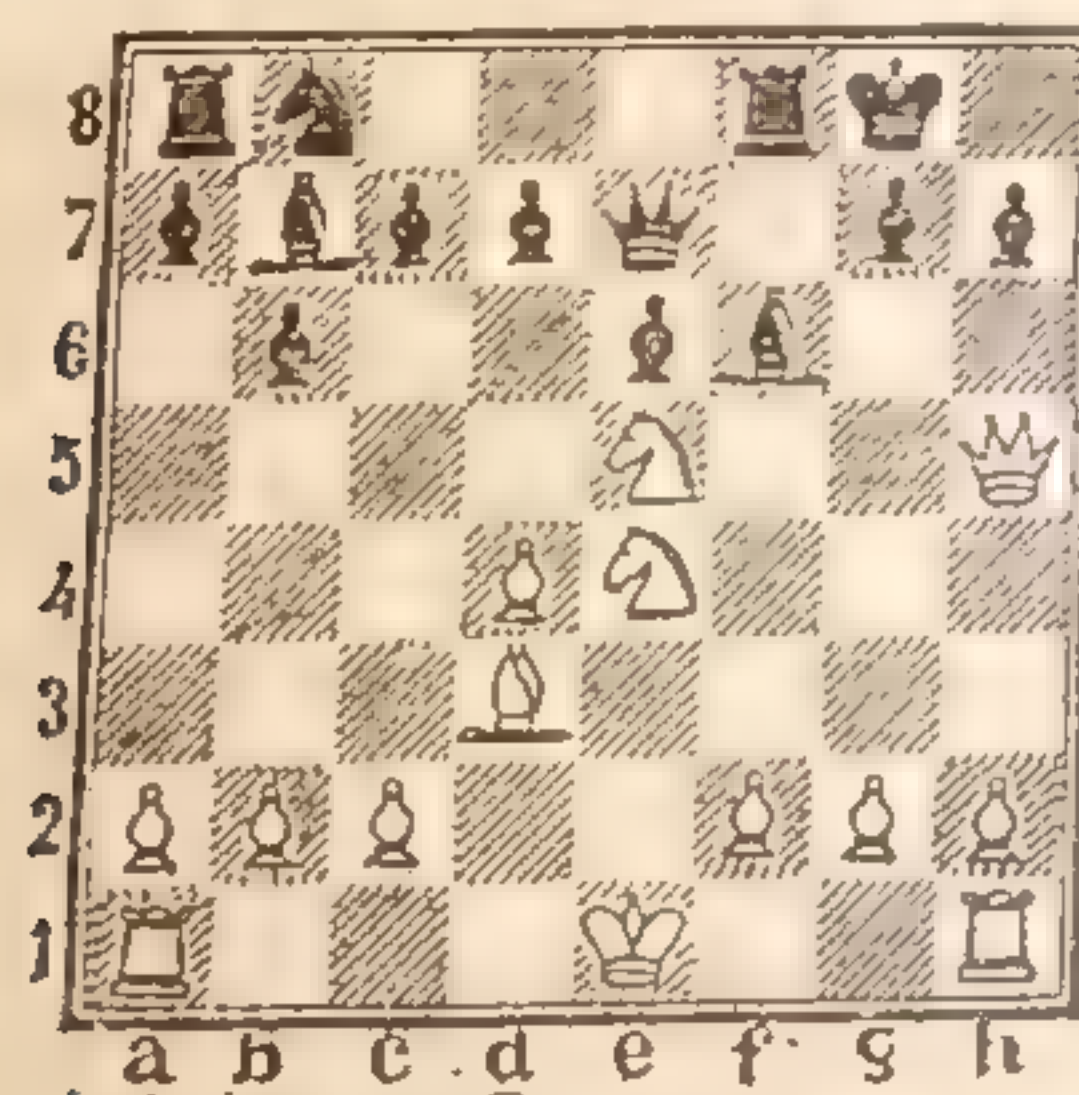




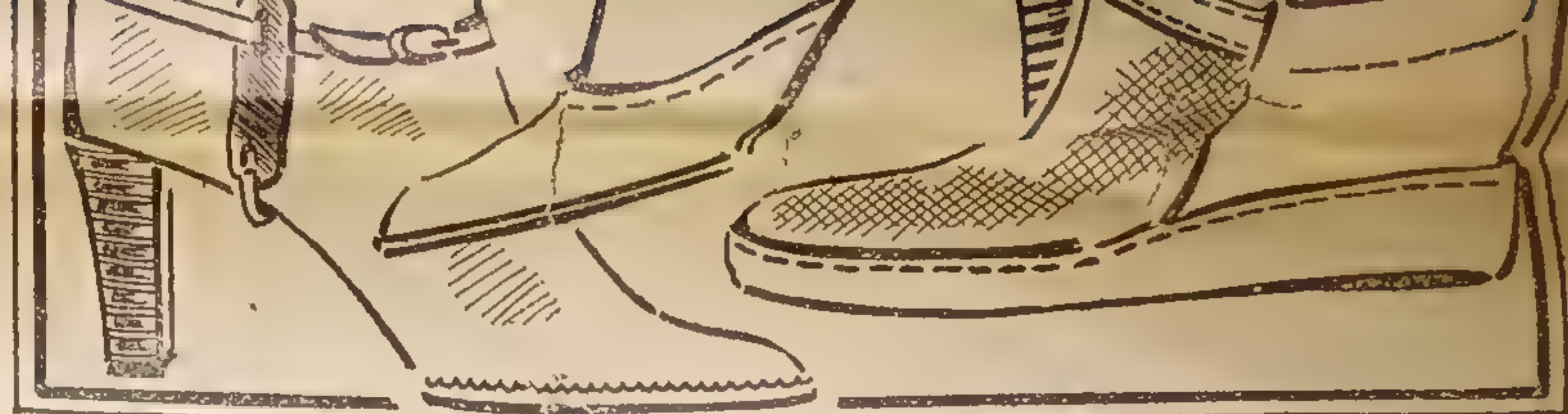


1. Kg3—h5 Kf6 : h5
2. Cd3 : h7+! Kpg8 : h7
3. Fe2 : h5+ Kph7—g8
4. Ce5 : g7! Kpg8 : g7
5. Фh5—g4+ Kpg7—h7
6. Лf1—f3 e6—e5
7. Лf3—h3+ Фc6—h6
8. Лh3 : h6+ Kph7 : h6
9. Фg4—d7 и белые выиграли.

Жертвует фигуры, нападающий зачастую вынуждает короля противника отправиться в опасное путешествие к центру доски, где его в конечном счёте ждет гибель. Чтобы проиллюстрировать операцию на «извлечение» короля, обратимся снова к творчеству Э. Ласкера. Его партия с Томасом была сыграна в 1911 году (диаграмма 2).



1. Фh5 : h7+!! Kpg8 : h7 2. Ke4 : f6 Kph7—h6
- Вынужденный ход, отступить на поле h8 нельзя, грозит мат конем с поля g6.
3. Ke5—g4+Kph6—g5 4. h2—h4+Kpg5—f4
5. g2—g3+Kpf4—f3 6. Cd3—e2+ В атаке участвуют все фигуры белых. А черный король имеет каждый раз только одно поле для отступления. 6. ... Kpf3—g2 7. Лh1—h2+Kpg2—g1
8. 0-0-0 Мат!



Отличительной чертой моды Олимпийского 1980 года будут как в одежде, так и в обуви элегантность и спортивность.

Женская нарядная обувь изящна по форме—с зауженным носком, на стройном каблуке, не превышающем 7—8 см. Это и классическая лодочка, и туфля с открытой пяткой или носком, и изящные полуботинки. Очень модная деталь—заходящая на подъем ступни часть фигурного кроя верха, для которой используют блестящие материалы.

В повседневной обуви объемы всех деталей несколько увеличены. Форма носка овальная, каблук не выше 5 см. Подошва разнообраз-

ной толщины, применяется широко рант.

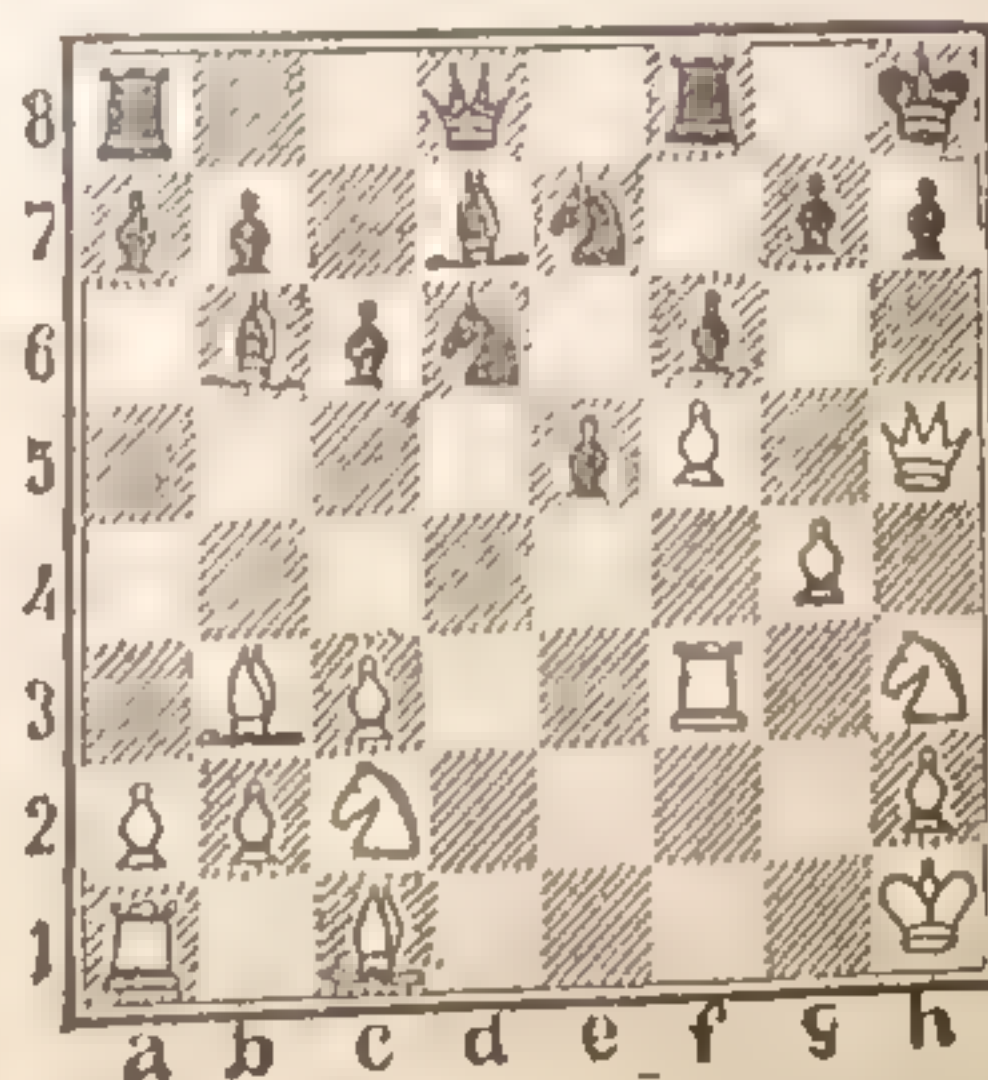
Несколько лет самой модной обувью для прохладной погоды были высокие сапоги, плотно облегающие ногу. В этом году ассортимент такой обуви будет расширен—сапожки и полусапожки с прямыми и полуприлегающими голенищами разной высоты: до лодыжки, до середины голени, до колена. Модна отделка из меха.

В моделях, созданных для молодежи, широко используются текстильные и искусственные материалы. В такой обуви часто сочетается спортивный стиль с элементами фольклорного кроя.

## ШАХМАТНЫЙ КОНКУРС

### Третий тур

№ 7. Найдите выигрышающую комбинацию белых.



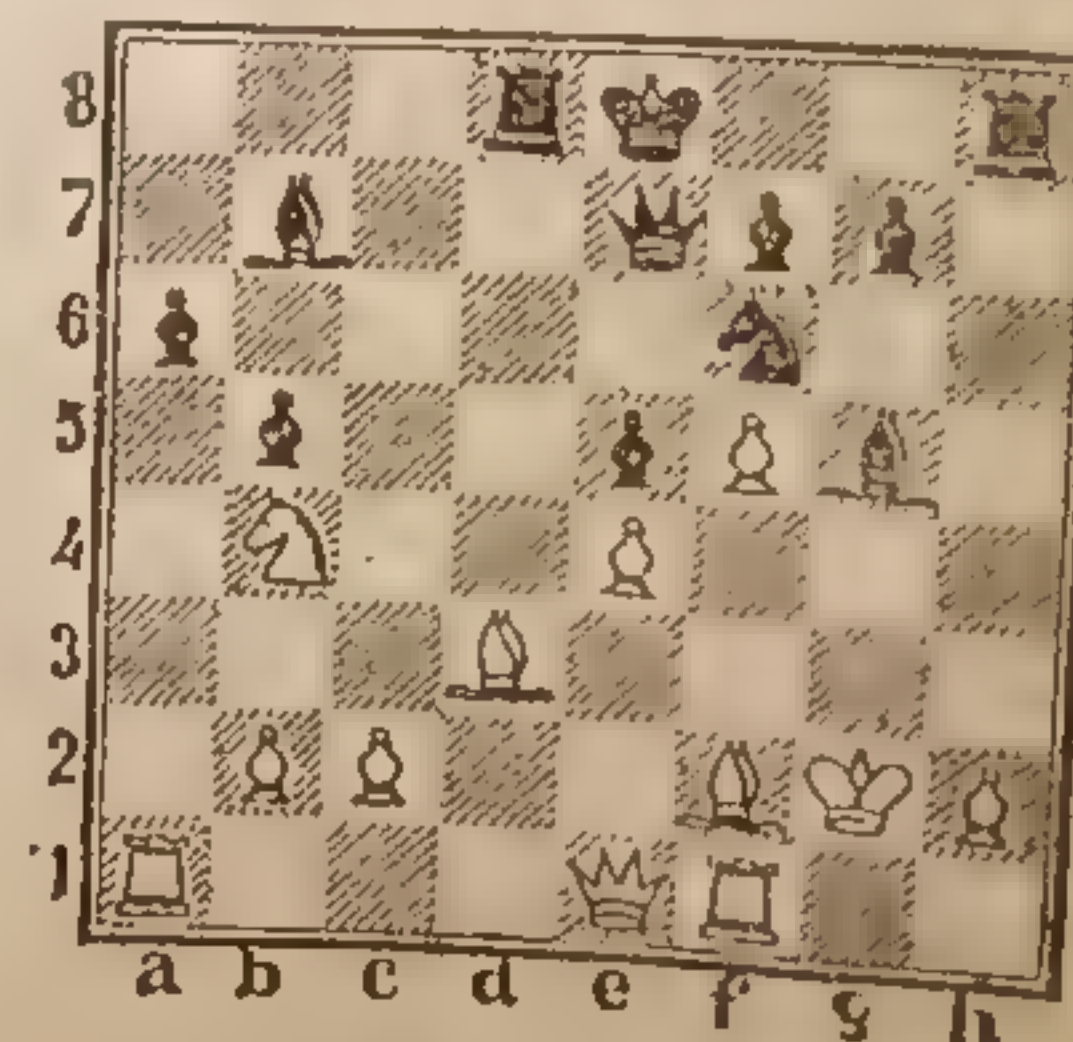
Ход белых.  
2 очка.

№ 8. Найдите выигрышающую комбинацию черных.



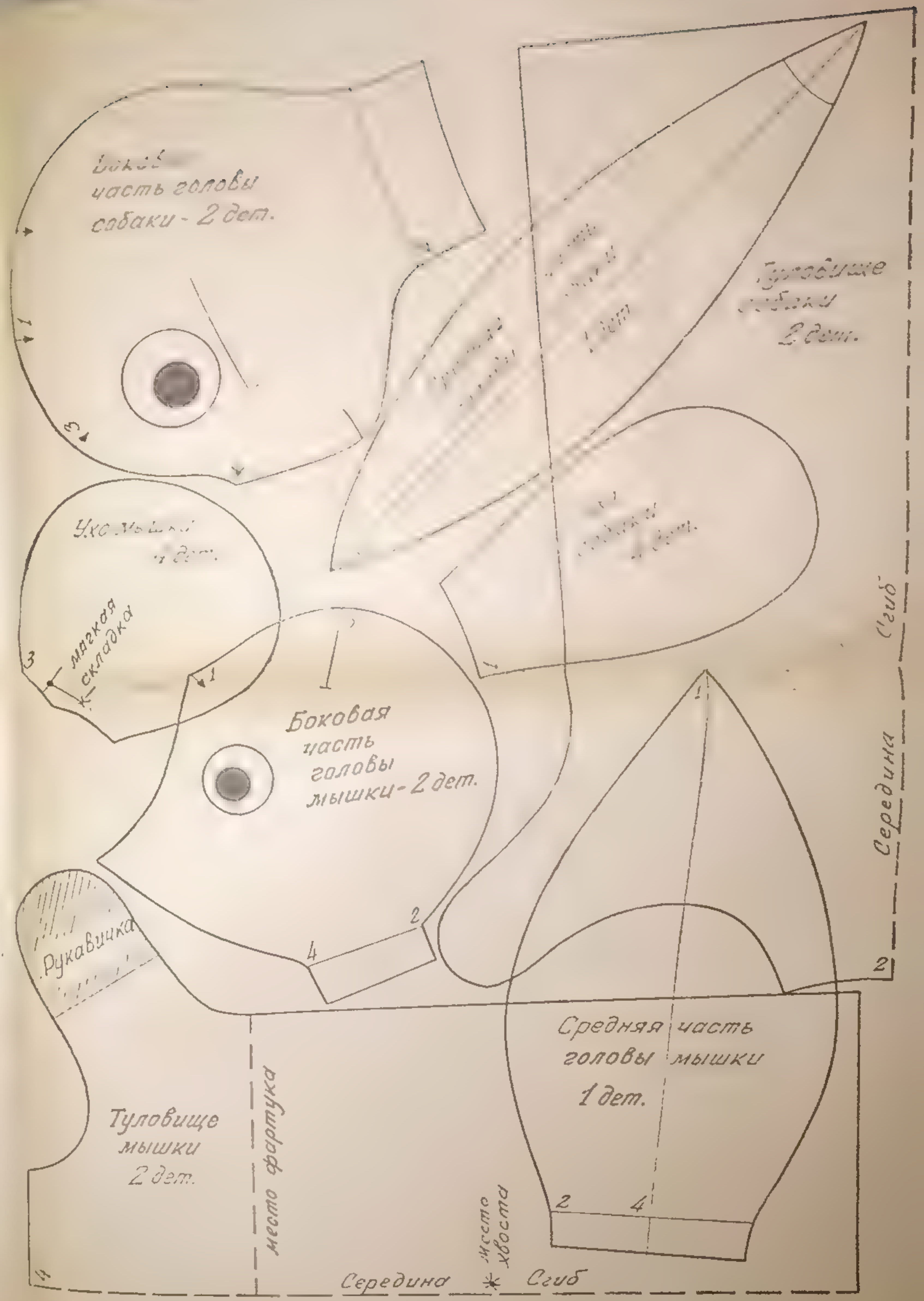
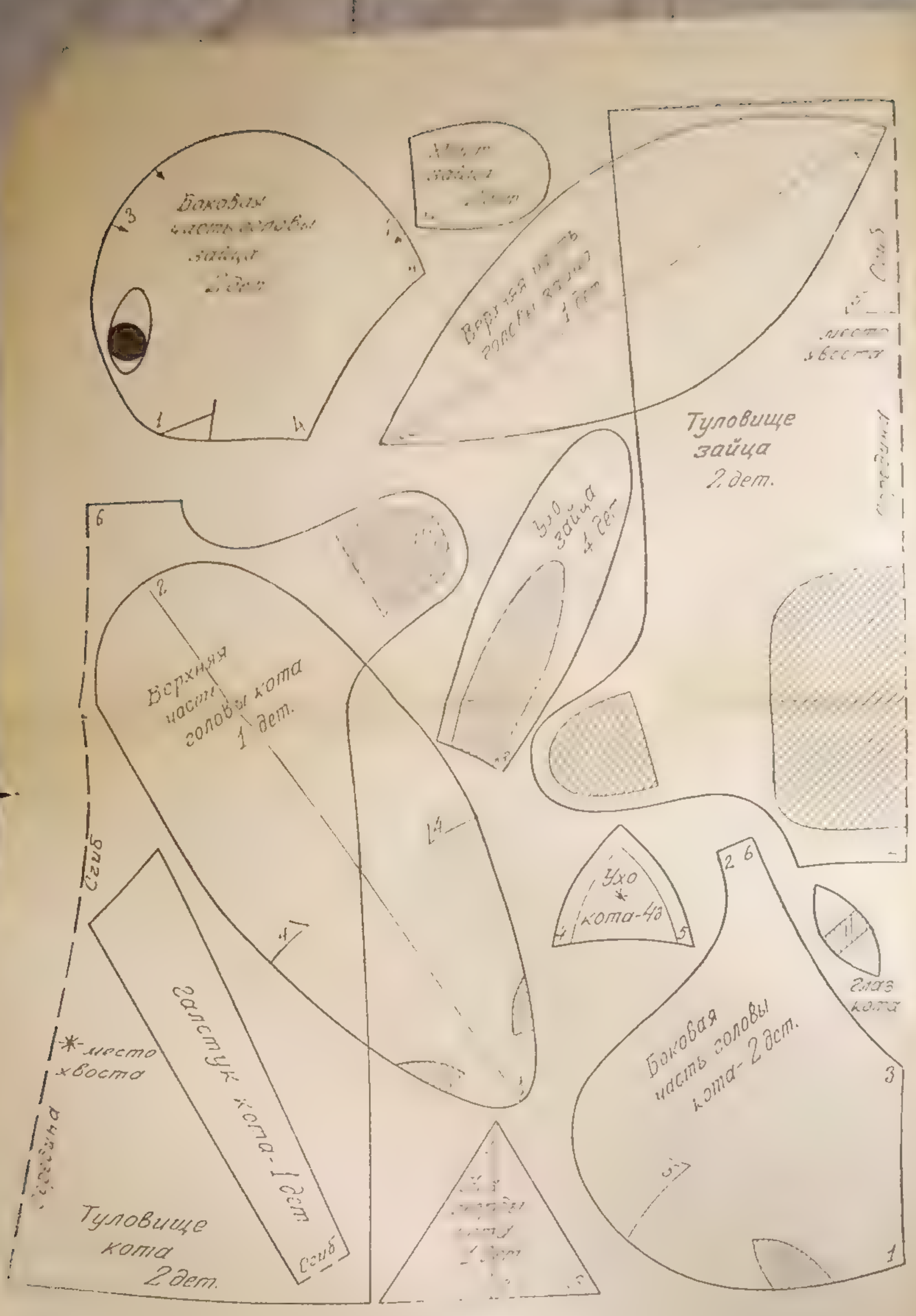
Ход черных.  
3 очка.

№ 9. Найдите выигрышающую комбинацию черных.



Ход черных.  
4 очка.

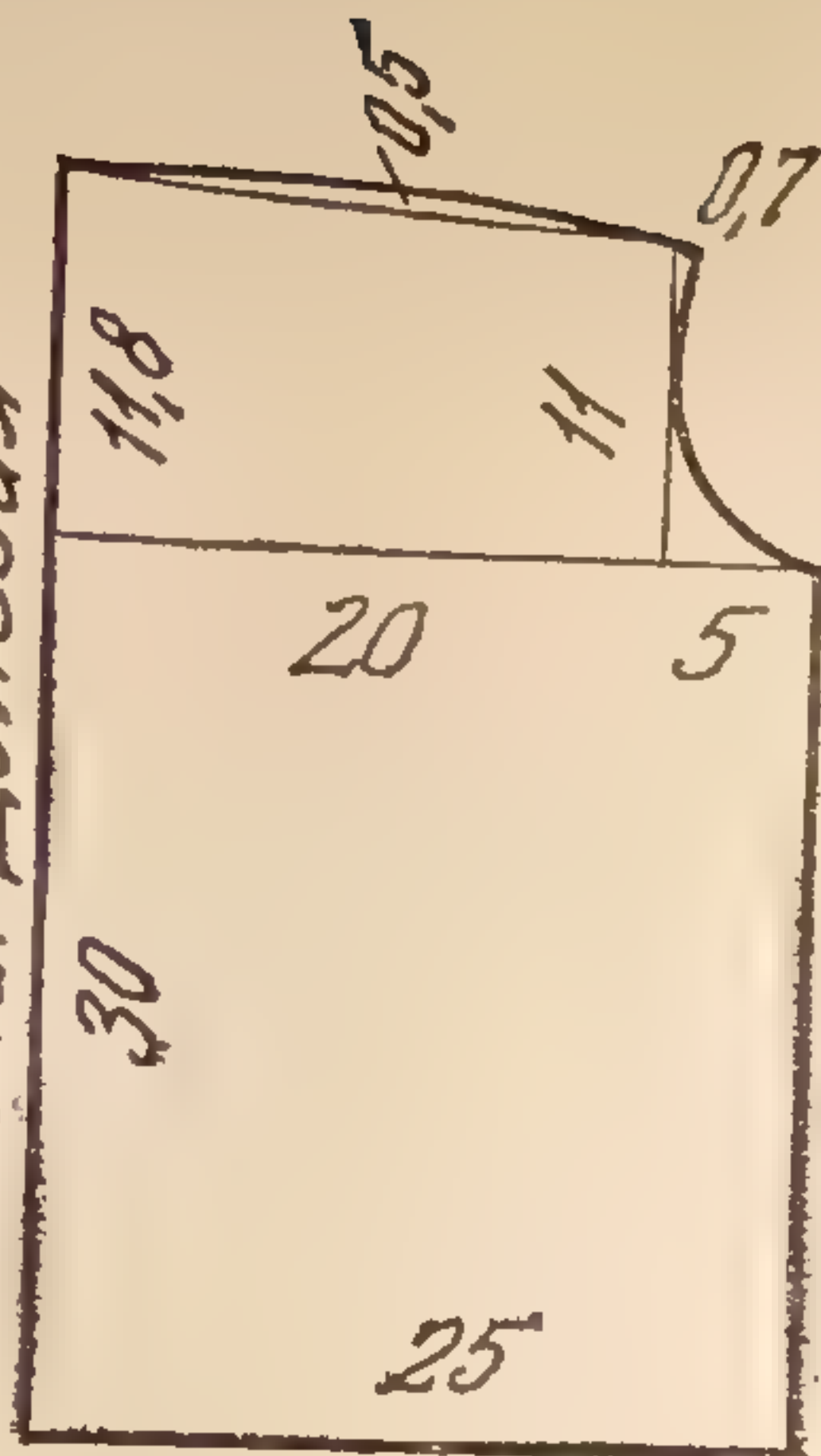




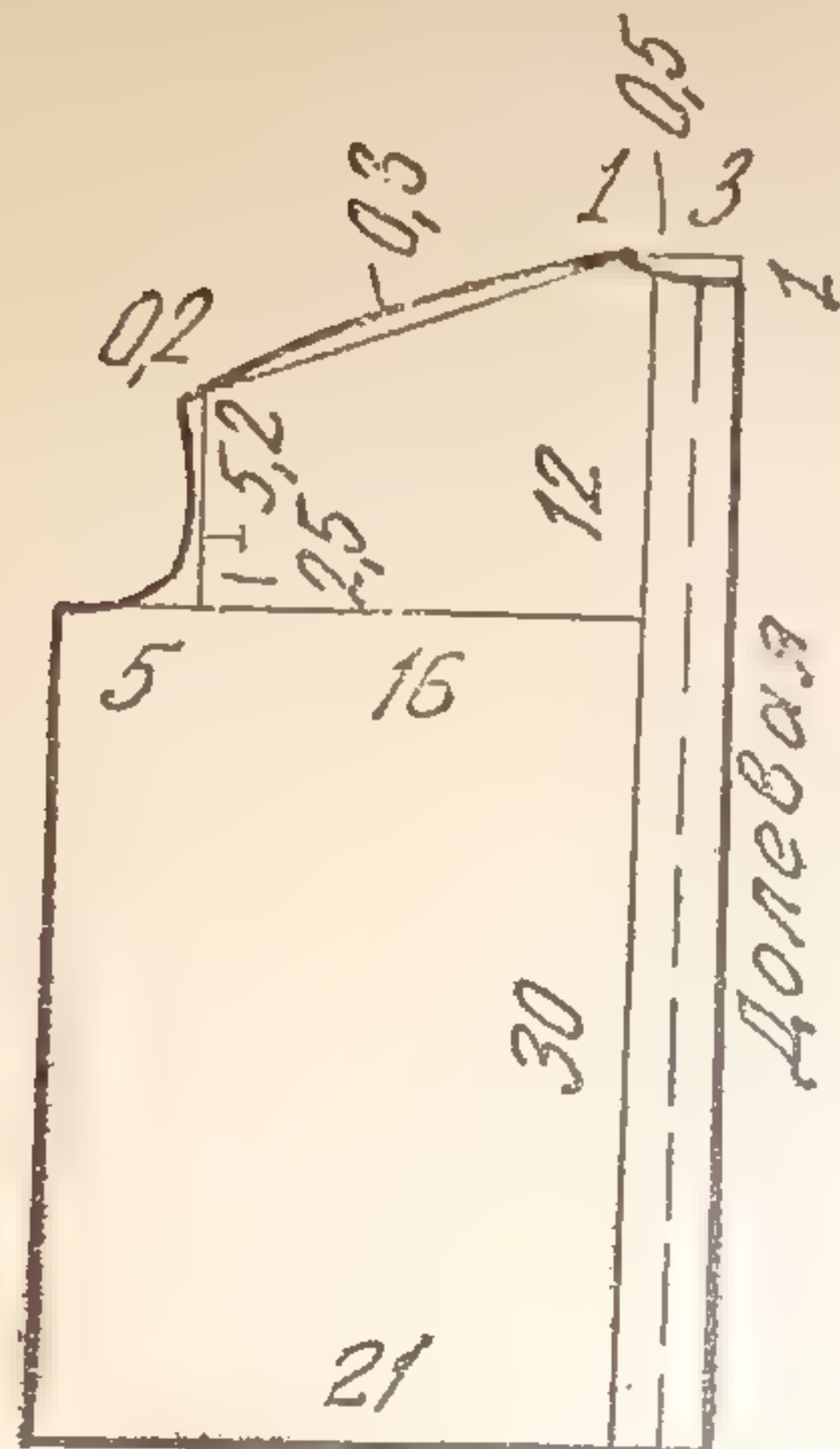


# РУБАШКА И БРЮКИ для мальчика, размер 34

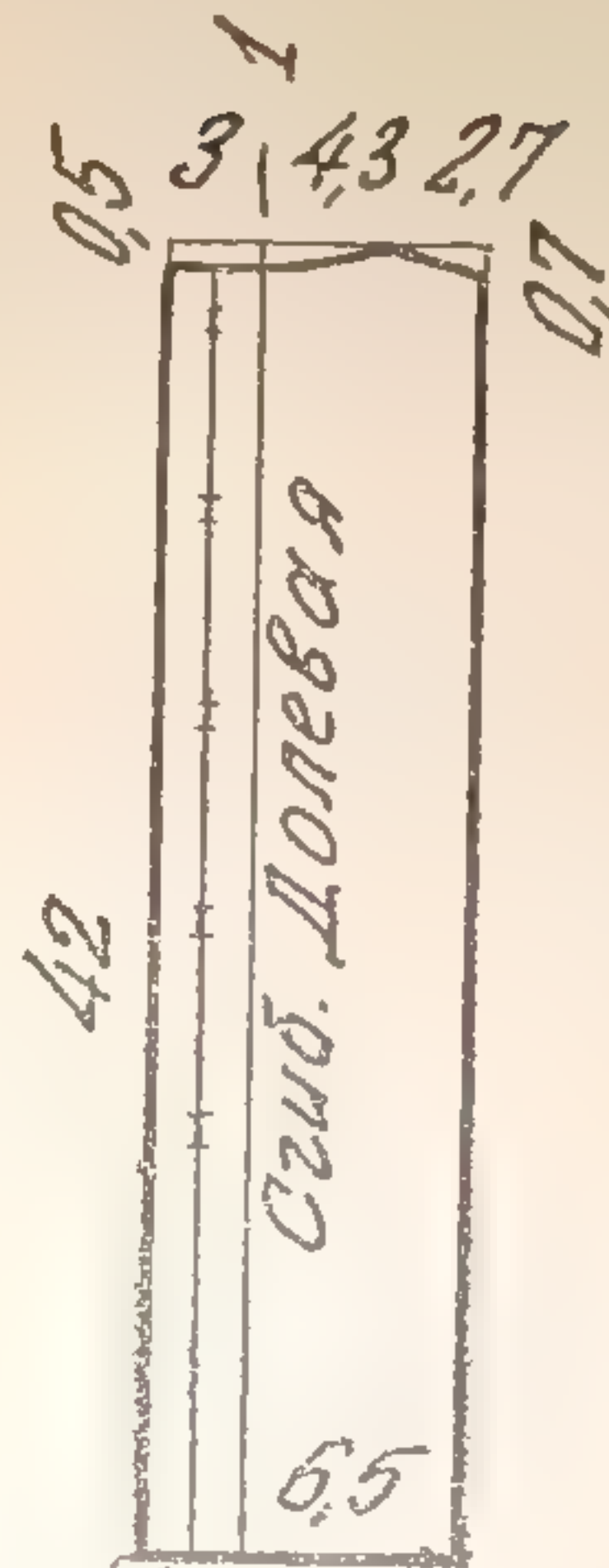
Середина спинки.  
Сгиб. Долевая



Спинка-1 дет.

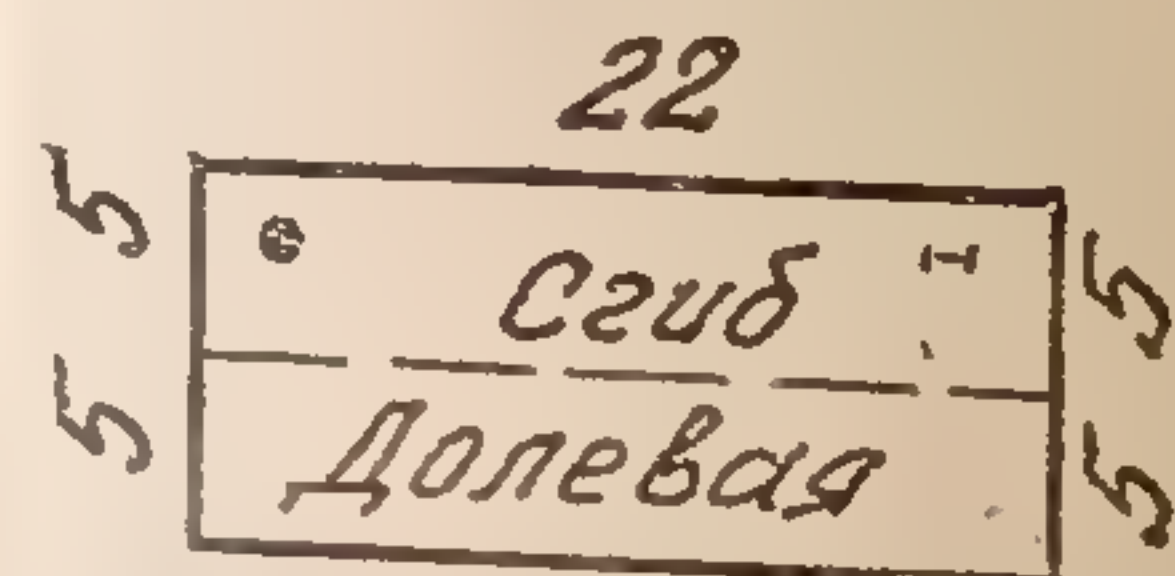
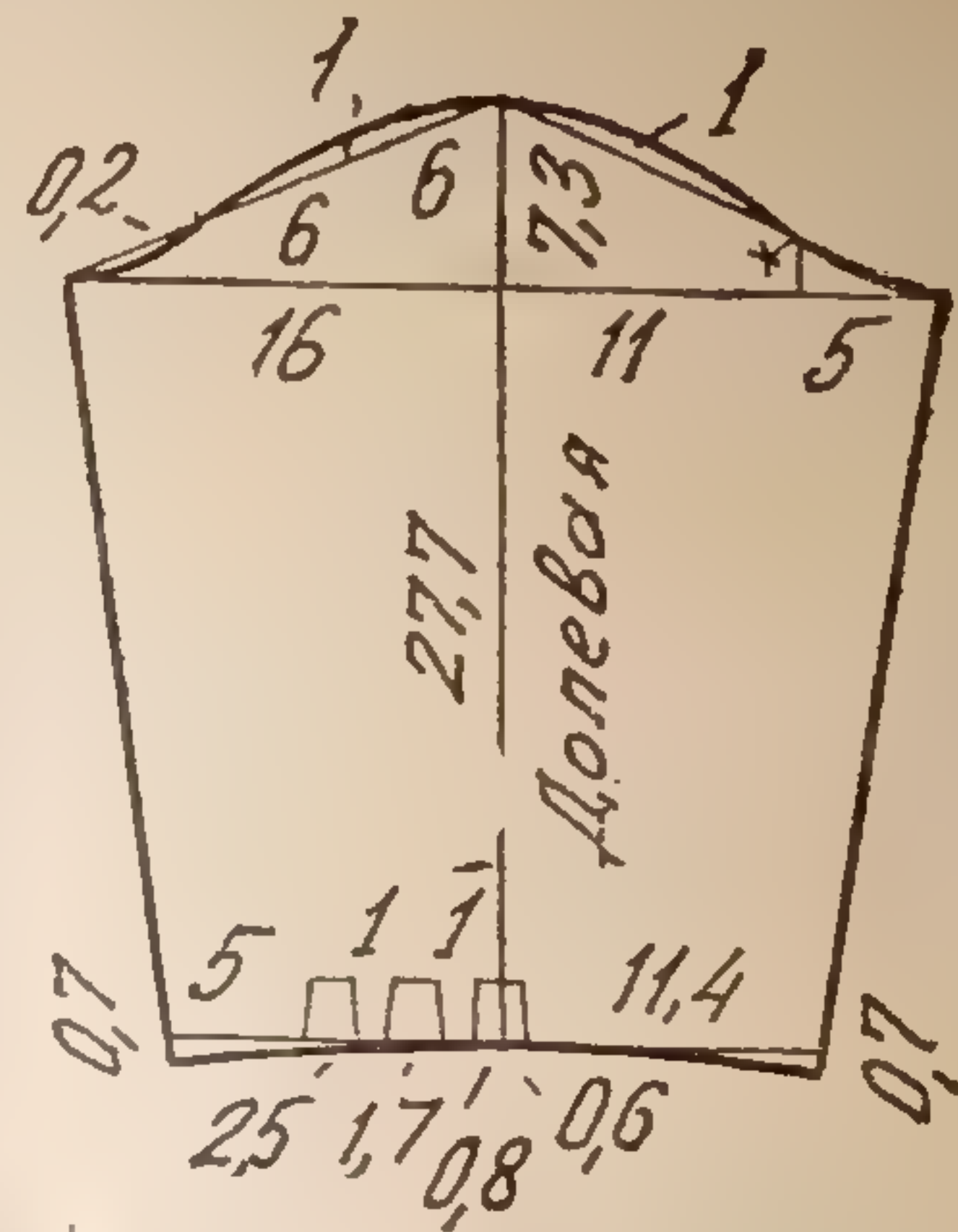


Перед-2 дет.



Планка  
2 дет.

Рукав  
2 дет.

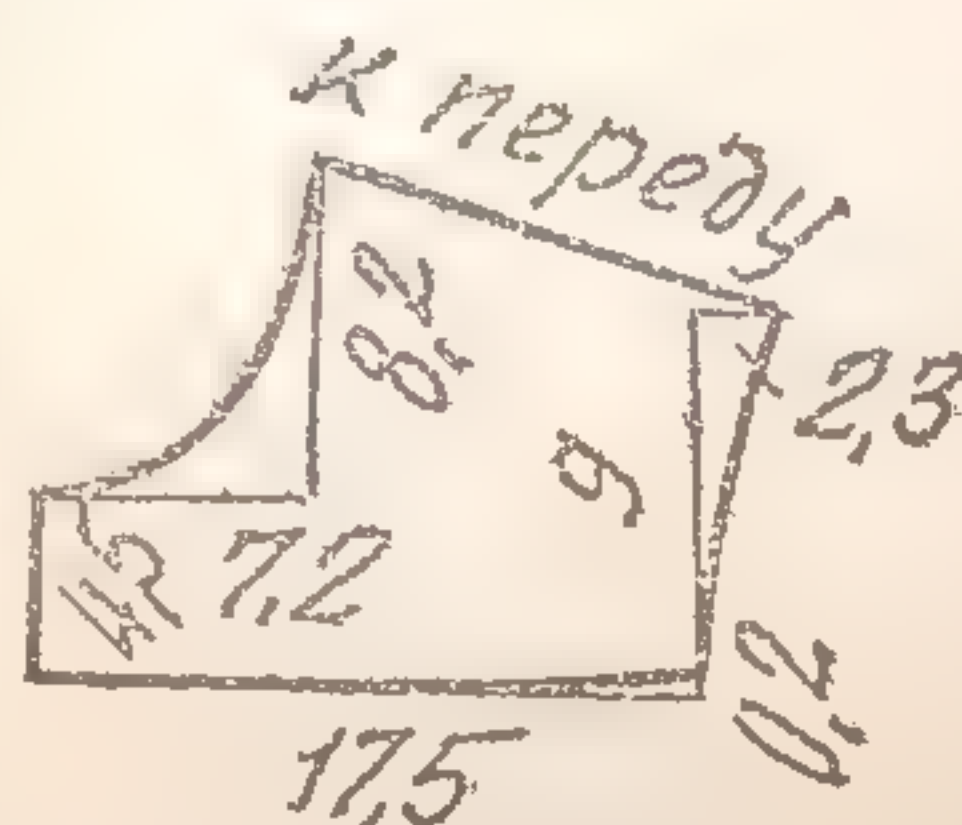


Манжета  
2 дет.

## ПЛАТЬЕ для ДЕВОЧКИ

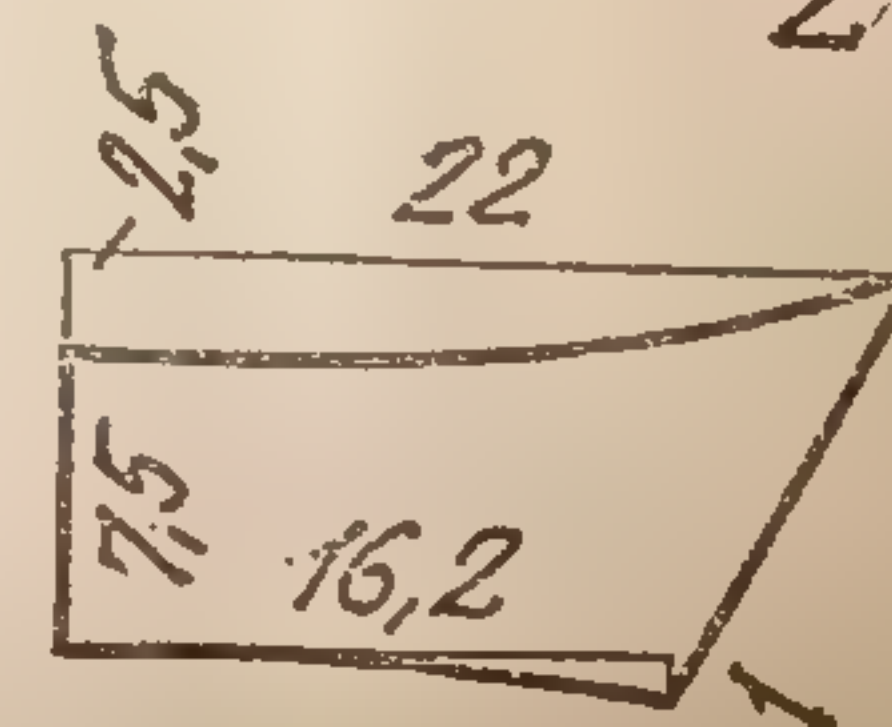
Нарядное платье для девочки 9—12 лет. Сшить его можно из клетчатой шерстяной ткани с лавсаном или из шотландки. Лиф, втачной пояс на талии и рукава прямые. Юбка скроена по косой. Воротник и манжеты отделаны кружевом. На спинке длинная «молния».

Середина спинки.  
Сгиб. Долевая



Кокетка  
1-дет.

Середина спинки.  
Сгиб. Долевая



Воротник  
2 дет.

## РУБАШКА И БРЮКИ для мальчи́ка

Для мальчика 9—10 лет рубашка из набивного или сатина. Кокетка спинки переходит в планку. Застежка на планке.

Задняя  
половинка



# РУБАШКА И БРЮКИ ДЛЯ МАЛЬЧИКА

Для мальчика 9—10 лет рубашка из набивного поплина или сатина. Кокетка спинки переходит на перед. Застежка на планке.

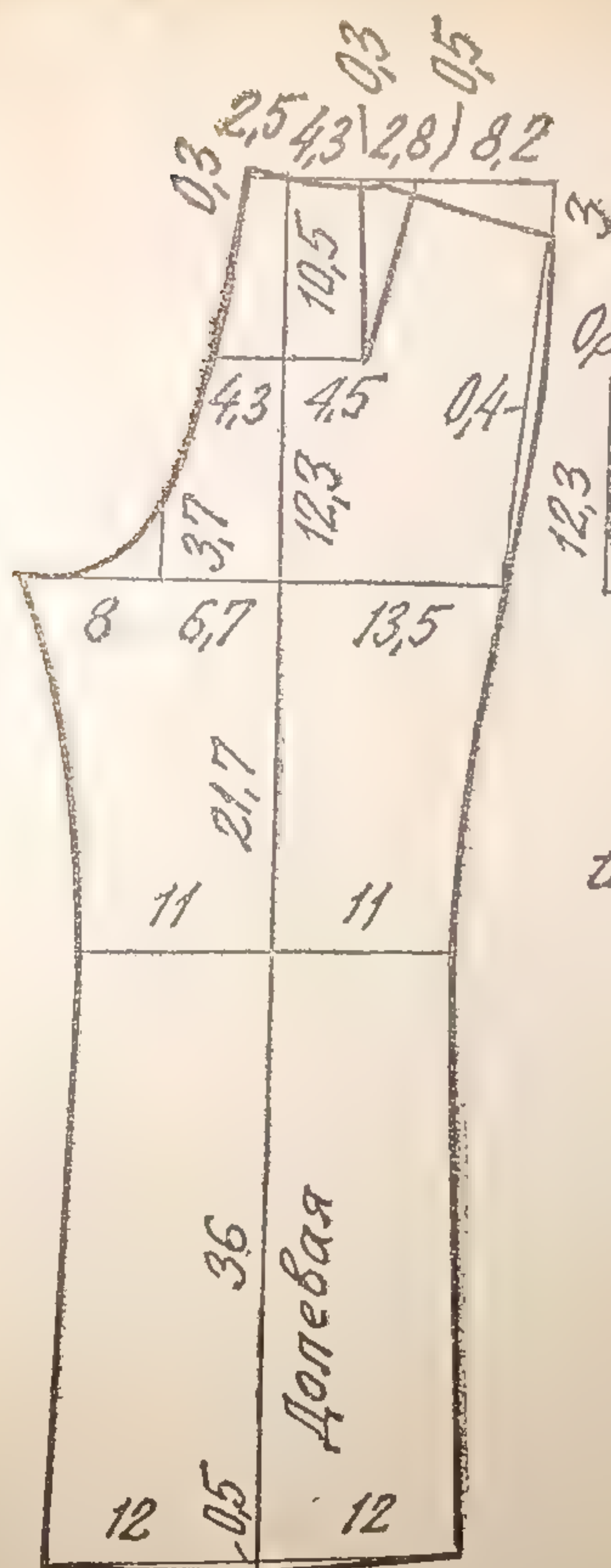
Брюки с отрезными бочками, образующими карманы. Сшиты из мягкой шерсти или вельвета.

Чертежи даны без припусков на швы.

Т. ОВСЯННИКОВА

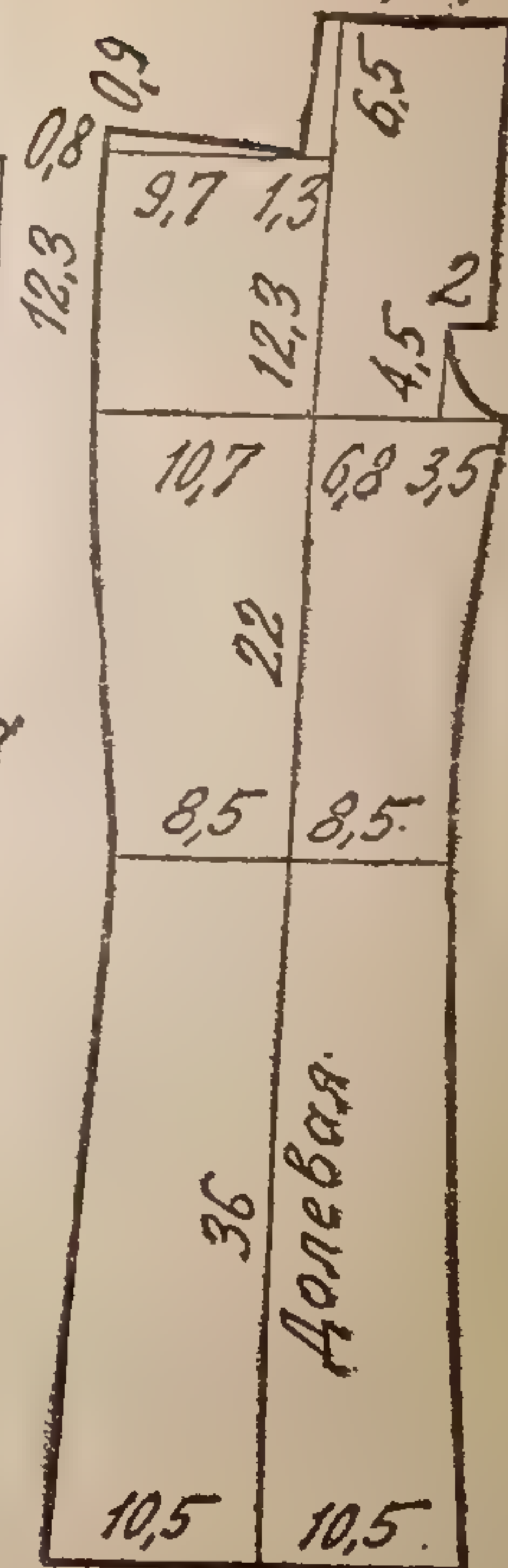


Задняя  
половинка  
брюк — 2 дет.

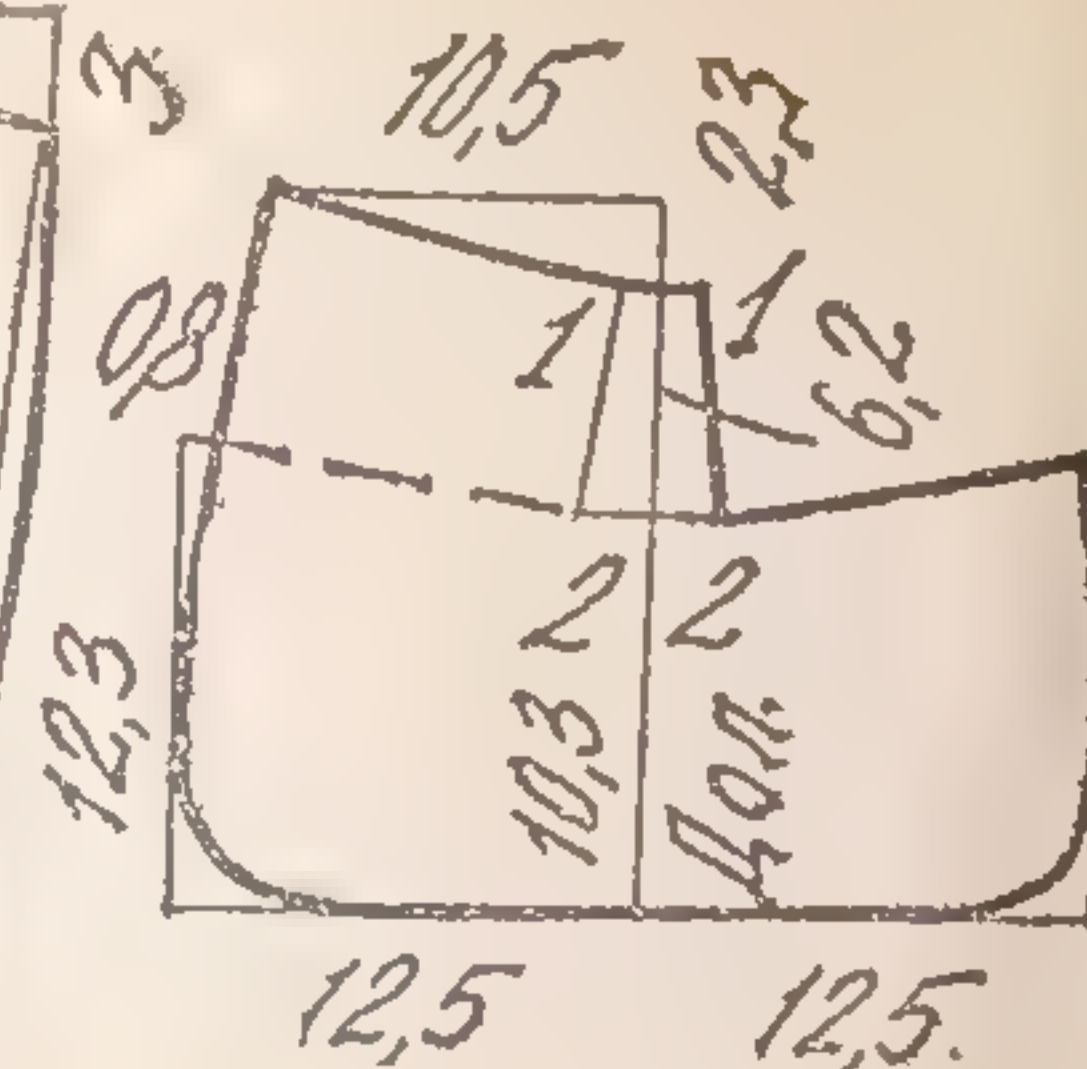


Воротник  
2 дет.

Передняя  
половинка  
брюк — 2 дет.



Бочок  
и мешковина  
кармана  
2 дет.





## КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР



На обороте приложения в натуральную величину даны выкройки игрушек для кукольного театра, которые смогут сделать сами школьники. Для их изготовления понадобятся кусочки ткани, меха, проволочка, немного старания и фантазии.

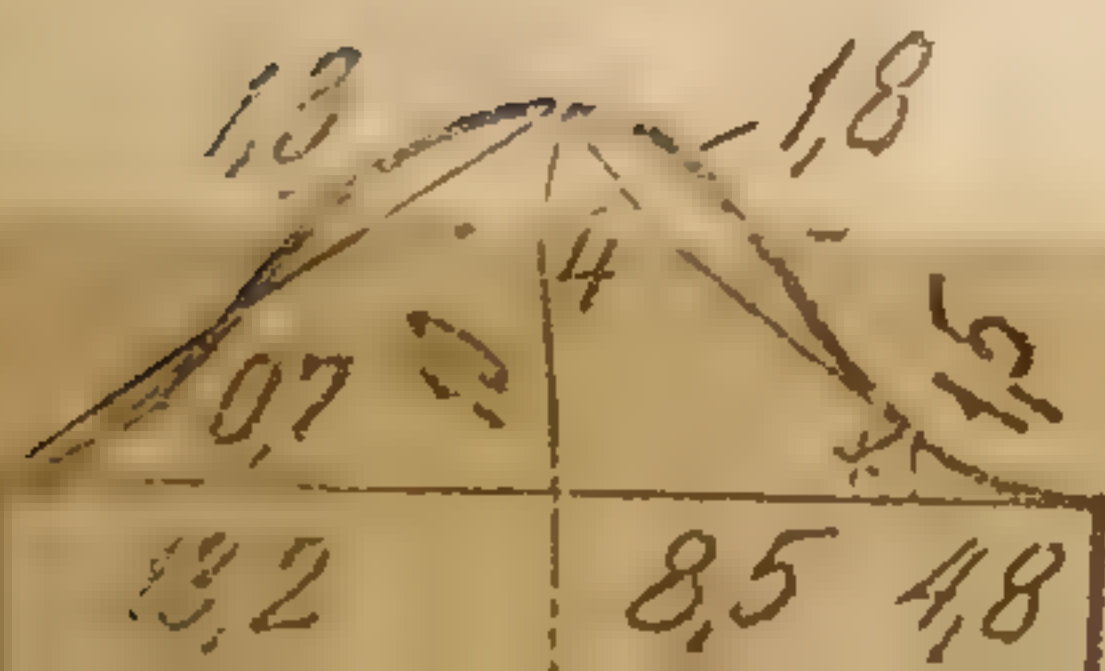
**ЗАЙЦА** можно сшить из серого драпа или из кусочков меха с низким ворсом. На лапках, грудке и ушках настрочена белая гладкая ткань. Глаза и нос можно вышить (если заяц из драпа), а на меховом — лучше посадить пуговицы. Усы — это проволочки, обмотанные черной ниткой. Хвост и голова плотно набиты ватой.

**КОТ** — из темного плюша, отделан клетчатой тканью на лапках и ушках. Глаза вышиты. Хвост сшейте из прямой полоски ткани. Он, как и голова, набивается ватой, а чтобы держал нужную форму, внутрь вставлена проволочка.

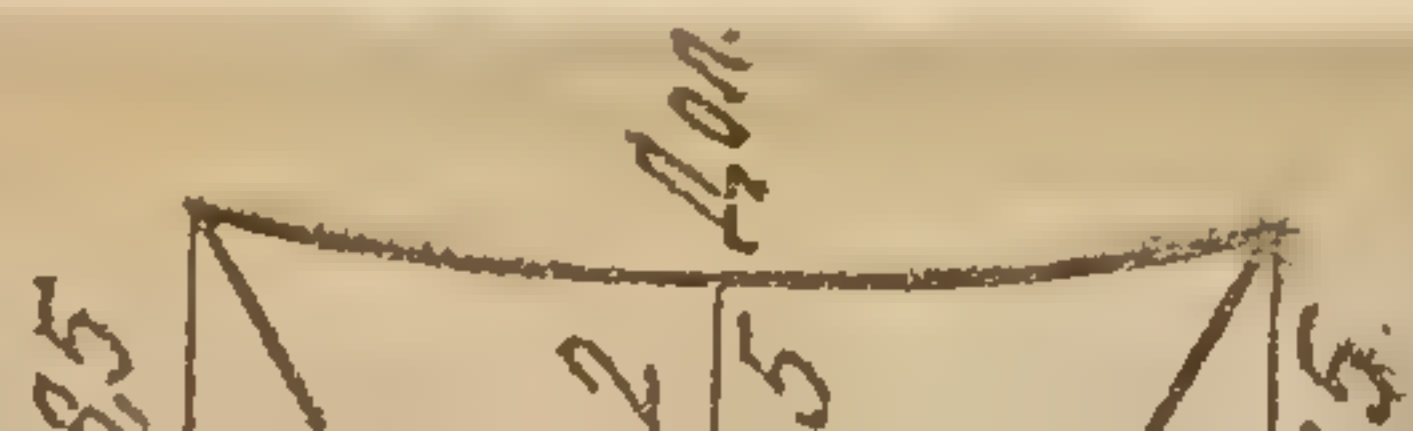
**СОБАКУ** лучше сделать из лохматого меха. Глаза и нос в этом случае — пуговицы. Если меха нет, можно собаку сшить из драпа. Помпон на голове, борода по бокам морды и хвост делаются из ниток. Уши на клетчатой подкладке.

**МЫШЬ.** Туловище ее сделано из клетчатой ткани (или клетка нарисована на плотном драпе). Голова, рукавички, уши и хвост — обязательно из серой. В хвост вставлена проволочка. Глаза — пуговицы, нос — помпон, обтянутый темной тканью. Фартучек отделан кружевом.

## ПЛАТЬЕ для девочки, размер 36



Рукав



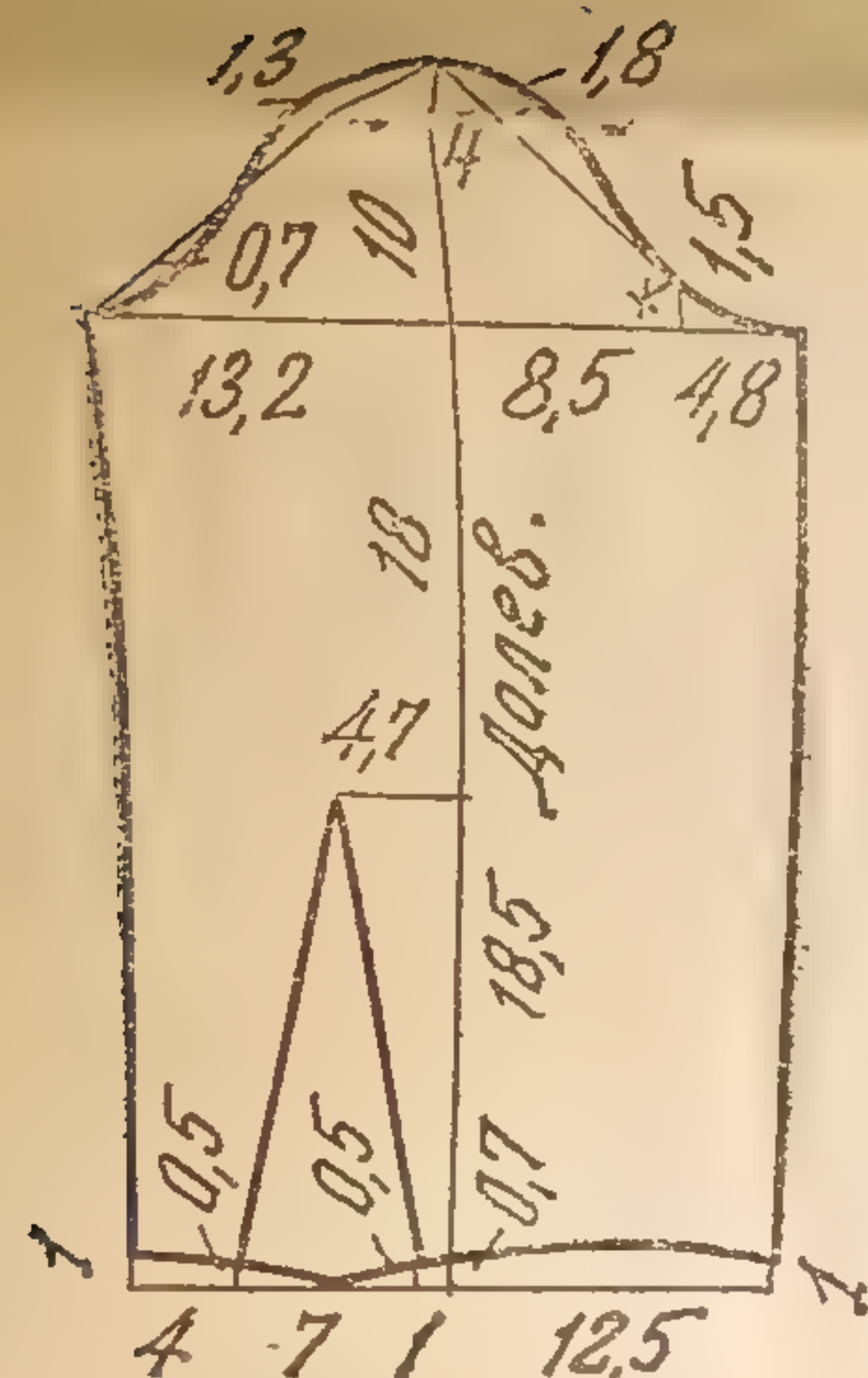
Правая



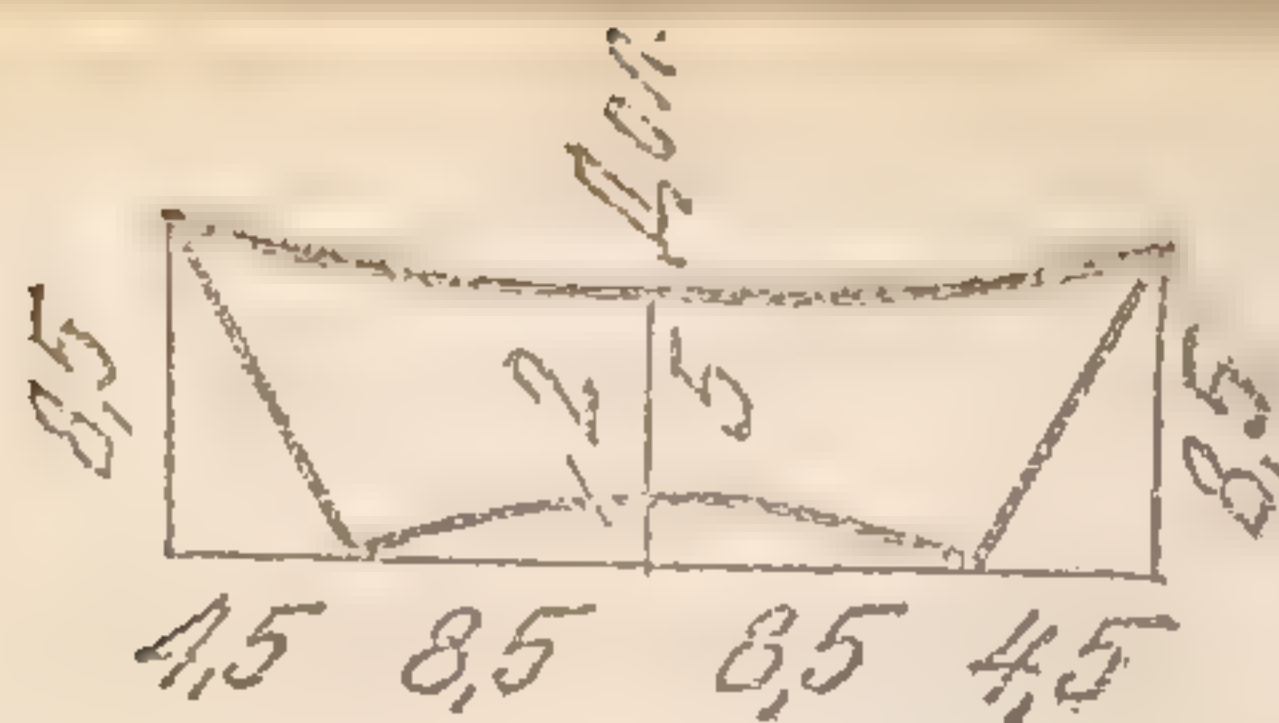
Середина спинки



# ПЛАТЬЕ для девочки, размер 36

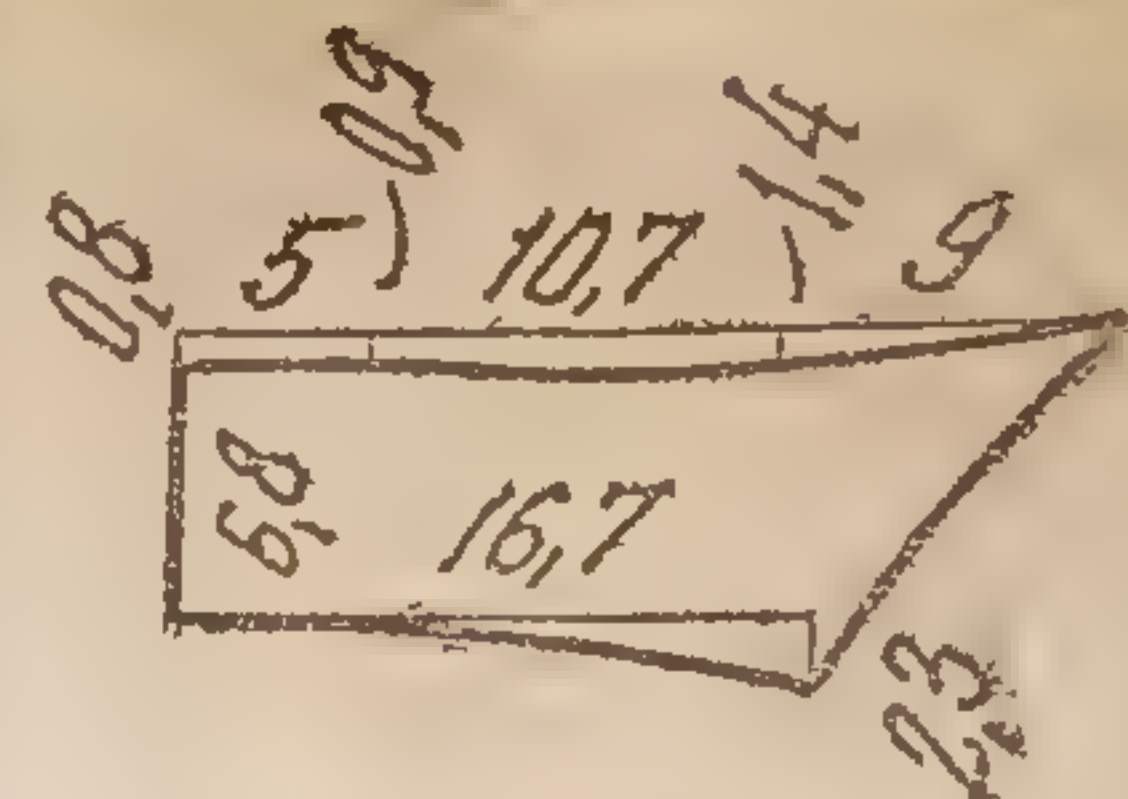


Рукав  
2 дет.



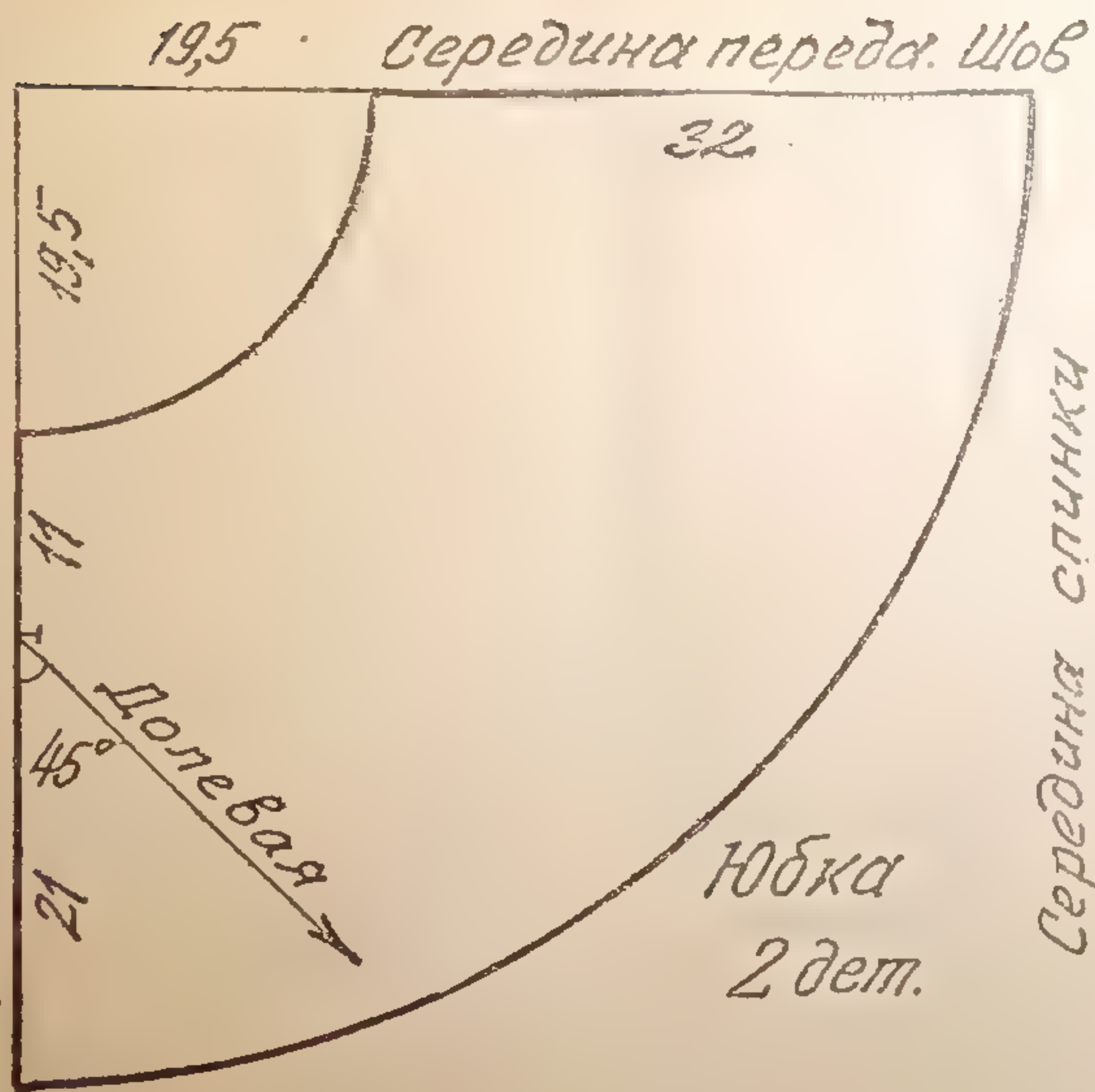
Манжета  
4 дет.

Середина  
спинки.  
Шов. Долевая



Воротник  
4 дет.

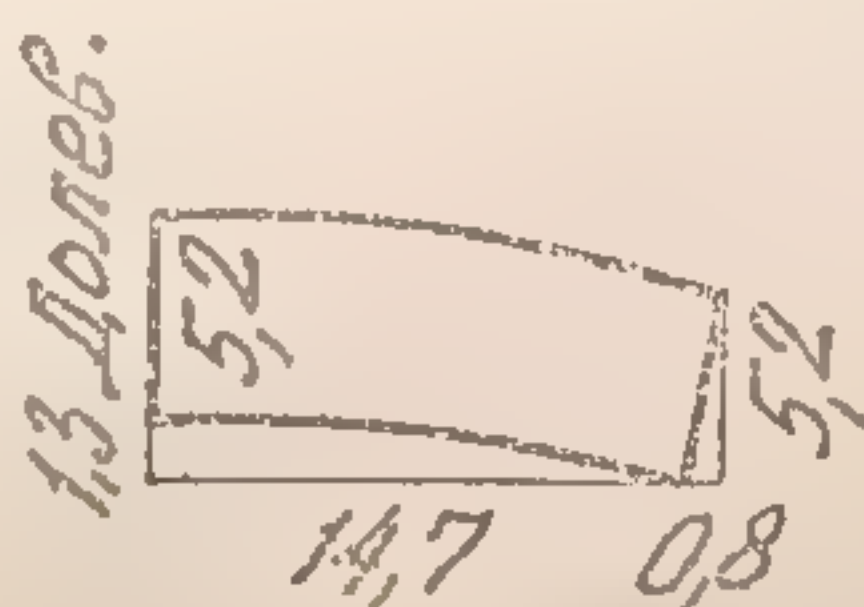
Середина спинки. Шов. Молния



Середина спинки

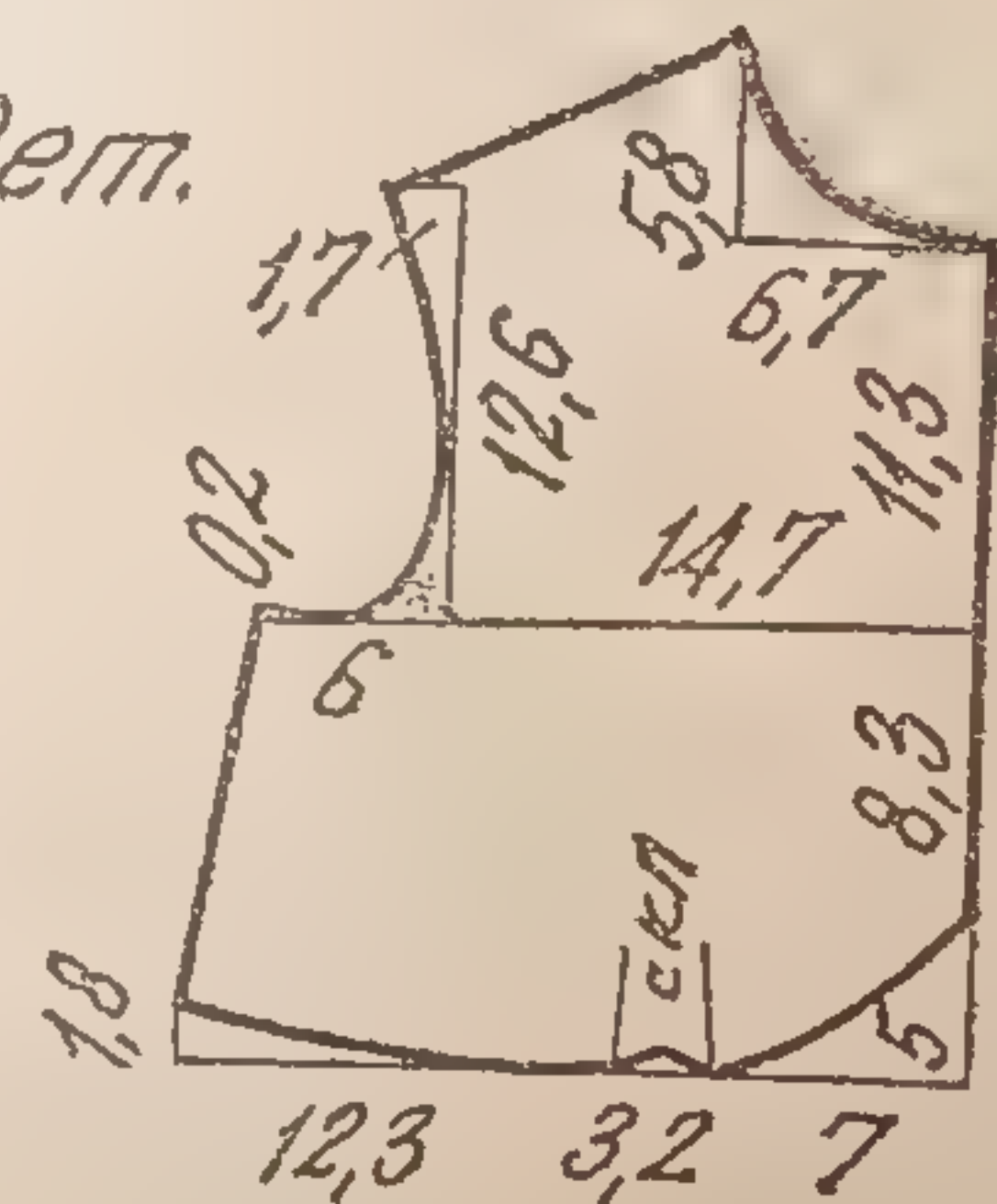


Спинка  
2 дет.



Втачной пояс  
спинки - 2 дет.

Перед  
1 дет.



Середина переда.  
Сгиб. Долевая



Втачной пояс  
переда - 1 дет.



# ПОСИТИТЕСЬ ДРУГУ?

Логический тест (не строго научный, конечно) поможет обнаружить подводные камни, которые угрожают семейному ладу. Только не хитрите, отвечайте на вопросы искренне: «да», «нет», «иногда».

## ВОПРОСЫ ДЛЯ МУЖА:

1. Появляется ли у вас иногда желание изменить жизнь и начать все сначала?
2. Считаете ли вы, что вашей жене не хватает вкуса при выборе одежды?
3. Плохо ли вы спите?
4. Нравится ли вам по вечерам сидеть дома?
5. Знаете ли вы, какие цветы больше всего любит ваша жена. какие книги она предпочитает?
6. Часто ли вы вспоминаете

- свою холостяцкую жизнь?
7. Считаете ли вы, что каждый из супругов должен самостоятельно справиться со своими проблемами?
8. Сравниваете ли вы свою жену с другими женщинами?
9. Нравится ли вам больше проводить свободное время с друзьями, чем дома?
10. Часто ли бывает, что когда у вас неприятности на работе, вы создаете дома напряженную обстановку?

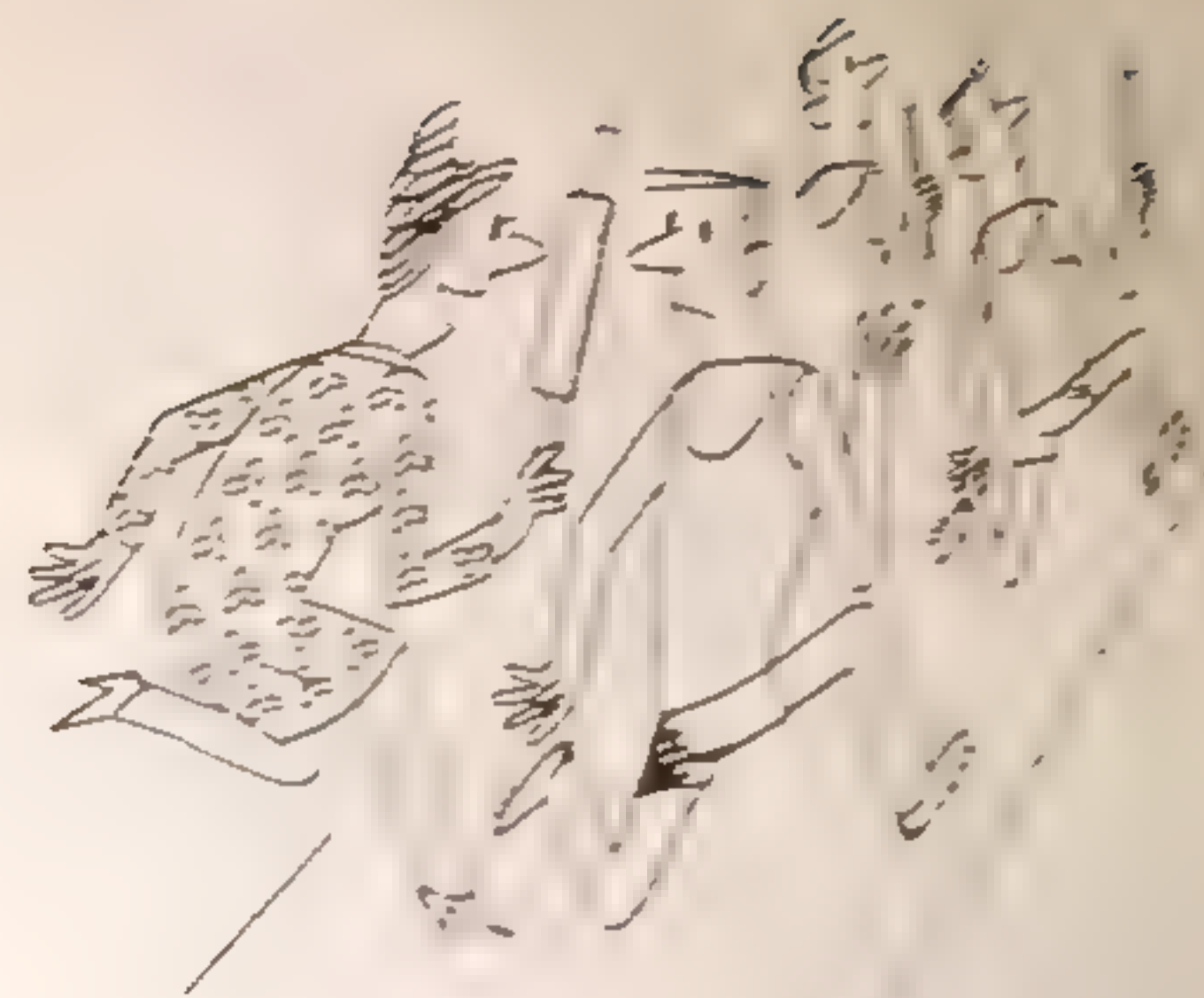
### Отвечает муж:

	Да	Иногда	Нет
1	10	5	2
2	8	2	4
3	6	2	3
4	2	5	10
5	4	9	10
6	12	5	6
7	7	5	4
8	9	2	1
9	8	2	3
10	7	3	5

**МЕНЕЕ 39 ОЧКОВ.** Даже если случаются иногда небольшие недоразумения, все же можете себя поздравить: брак удачен! По крайней мере, с вашей точки зрения. **40—74 ОЧКА.** Вы спокойны за свое семейное благополучие. Вам нравится домашняя обстановка. Правда, иногда вы чувствуете с радостью холостяцкий мир, но это никак не влияет на ваше отношение к жене.

**75 ОЧКОВ И БОЛЕЕ.** Вы не очень счастливы в семье. Частично по собственной вине. Пока не слишком поздно, попробуйте оказывать жене больше внимания. А если считаете, что ваше поведение — реакция на ее отношение к вам, обсудите с женой ваши проблемы, найдите выход из конфликта. Это никогда не поздно.

Перевела со словацкого  
Н. ЧЕПКИНА.



— Я за тебя переживаю, а ты поводишь по магазинам.



— Я вокруг тебя уживаюсь, а ты говоришь, что не обращаю внимания.



Рис. В. ВЛАДОВ



● Одуванчик жил под амбаром. Здесь же сидел и Тень-Тень, скучный глухой старик, который и летом сидел в темном углу, любил сырые углы. Сидит себе целыми днями под деревом, закутанный в шарф, хлопает носом.

Ленивый Тень-Тень. Как ни просит Одуванчик подвинуться, чтобы увидеть солнышко, тот упрямо молчит, не торопится переселиться. «Еще время не пришло», — скажет спокойно, посмотрев на часы. Он всегда держал их в руках, чтобы видеть, как движутся стрелки. Это было его любимое занятие. Только в полдень Тень-Тень послушает Одуванчика. Свернет свой старый дырявый зонтик, залезает подремать на дерево.

Грустно было Одуванчику, наскучило ему такое соседство. Он высовывал

# Мелоч

## Кто в саду самый красивый

Мария ВОЙТЕШОНОК

Сказка



из травы свою желтую голову и глядел в сад.

В саду с утра до вечера светило солнце. Там жили красивые, веселые цветы.

Сегодня, он знал, был день рождения Лилии Регале, или Регистегива. Ее называли в саду. Еще вчера только и говорили о нарядах. Вались, перешептывались, прячась друг от друга в тугих свертках в лах, коробах бутонов.

Уже стояли у входа в сад, отбегав в сторону крылья кареты, Лилии ранки. В каждой карете расположились музыканты с праздничными трубами тычинок. Они торжественно трубили: «Лето! Лето! Лето!»

Здесь же, немного в тени, строились манерные дорогие гости — Юрей пош.

Высоко в

края Душистый

дой и зеле

вверх: ну

баду не

душен! Эт

алась про

Как напудр

для на Са

иза назыв

И в самом

удрой и ду

У всех по

мпились в

я.

Тихонько

жидаясь

ерстянка. К

лю губу, вс

пах, уже

саду для Л

А Лилия Р

това.

Тогда, что

по саду

ким, разно

айная Роз

али вдово

и и после

держала

инки.

Одуванчик



широких платьев, они беспокоились, как бы не поблекли наряды, не измялись на солнце, пока не начнется праздник. Ирисы не любили шума, восторга, балов, но как было не поздравить Лилию Регину.

Толстый Пион то и дело поспешно застегивал жилет. Но пуговицы постоянно отскакивали. Веером раздувалась на груди яркая, вся в рюшах, красная праздничная блуза. Багровел Пион от натуги и досады, снова и снова брался искать в траве толку, чтобы пришить пуговицы.

Давно стояли наготове печальные Георгины. Они так и не решаются присесть за целый день, волнуясь, как бы не смять мелкие острые складки на юбках.

Простодушная Мальва пришла в красном сарафане. Ей бы только скорей поплясать, поводить хороводы.

Душистый Горошек, такой еще молодой и зеленый, изо всех сил тянулся вверх: нужно все увидеть, ничего на بادу не пропустить! «Как сильно надушен! Это неприлично!» — сокрушалась про себя скромная Космея. «Как напудрены!» — изумлялась она, глядя на Саранок, которых в саду за глаза называли Пачконосами.

И в самом деле, в саду очень пахло пудрой и духами.

У всех под ногами беспорядочно толпились неприхотливые Незабудки.

Тихонько похихатывала над всеми, дожидаясь праздника, старая Наперстянка. Выпятив вперед волосатую губу, вся в веснушках, она, как сваха, уже давно присматривала в саду для Лилии Регины жениха.

А Лилия Регина все еще была не готова.

Тогда, чтобы занять гостей, забежали по саду в красных передниках Маки, разнося чай. Его приготовила Чайная Роза. Гости дули на блюдца, пили вдоволь. Хотя жадная Бегония и после праздника уверяла, что не держала во рту даже маковой росинки.

Одуванчик же пил со стариком

Тень-Тенем густое молоко от простуды, скучая за оградой сада.

Как вдруг... все увидели Лилию Регину. Она была в белом. Просто в белом, без всяких украшений, рюшек, складок, кружев или буф. Цветы были немного разочарованы ее нарядом. Не слишком ли скромно в летнюю пору? Не слишком ли бледно для такого богатого сада?

Лилия Регина подняла вверх золотые трубы тычинок, заиграла. Все сразу увидели, как она необычно бела и чиста, как по-королевски держится в своем скромном наряде, на котором даже пуговица из перламутра выглядела бы дерзко.

И праздник начался!

Одуванчик видел, как над пестрыми цветами кружились пестрые бабочки, над желтыми — желтые, над красными — красные. Ему даже казалось, что это вовсе и не бабочки, а разноцветные платочки, которыми гости обмахивались в танце. Звенели трубы. Пели птицы.

Настроение у Одуванчика становилось все хуже и хуже. Он сжался в кулачок и понял, что плохо ему не от того, что в саду у Лилии Регины бал. Нет, здесь что-то другое. Не приближается ли к саду гроза? Он всегда к ночи или к непогоде крепко зажмуривался, прятался, чтобы не засорились глаза, не развились кудри. «Жалко, что я не могу предупредить развеселившиеся цветы. Никто меня не пустит в сад. Никто мне не поверит...»

Гроза бушевала в саду до самого утра. Старый Тень-Тень ворочался с боку на бок, злился на ветер. Это он не давал ему спокойно полежать в любимом сыром углу.

Назавтра никто бы не узнал веселый сад. Нарядные платья превратились в старушечьи одежды. Рюш и складки измялись. Пудра осыпалась. Пролились духи. Только под забором стоял веселый желтый цветок, похожий на солнечного малыша.

Одуванчик никогда не узнает, что это именно он так красив в любую погоду.

Рис. Н. САВЕЛЬЕВОЙ.

# Крестьянка

АВГУСТ 1988 г.

МОСКВА.

ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА».

Главный редактор  
Г. В. СЕМЕНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА,  
Е. Г. ГРИГОРЬЕВ,  
Р. Ф. КАЗАКОВА,  
Т. М. КОСТЫГОВА  
(ответственный секретарь),  
А. В. КУПРИЯНОВА  
(заместитель главного редактора),  
И. В. НОРКИНА,  
А. А. ПИМЕНОВА,  
М. Б. РЫЖИКОВ,  
И. Г. УШАЧЕВ,  
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник  
С. И. ВОРОНЦОВА.  
Художественный редактор  
Е. Г. НОВИКОВА.  
Номер оформлен  
с участием Е. В. АНТОНОВА.

Адрес редакции: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14. Телефоны для справок: 212-20-79, 212-12-39.

Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает.

Сдано в набор 14.06.88. Подписано к печати 05.07.88. А 13125. Формат 60 x 90%. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Уч.-изд. л. 8,56. Усл. кр.-отт. 21,00. Тираж 18 900 000 экз. (1—14 630 234 экз.). Зак. № 2644.

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в типографию, печатающую журнал.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда», 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. «Правды», 24.

На первой странице обложки фото Б. ЗАДВИЛЯ. На последней странице — фото Ю. КАВЕРА и фрагмент работы мастерского художника А. ФРОЛОВА «Куликовская битва».

© «Крестьянка», 1988 № 8. Издательство «Правда».





ГДЕ  
ОТЕЧЕСТВА

Русские пили... В пору народных испытаний оно  
попылось, кроше сестих вихрен, слезами их жем  
и матерей, зарастало бурьяном, пустою.

Но проходил срок беды, и золотые колосья возвращали  
о продолжении жизни.

**Кулиново поле в памяти  
народа стоит на особом месте.**

...и блеснет святое знамя и ханской сабли стать... —

Блок уже в нашем, двадцатом столетии.

это знамя, поднятое Дмитрием Донским

32 ДРУГИ СВОЯ, РАДИ ТЫЛО. ЧТОБЫ РУССКОЕ

ВЫРОДОК СЫТЫХ КОЛОСЬЕВ.

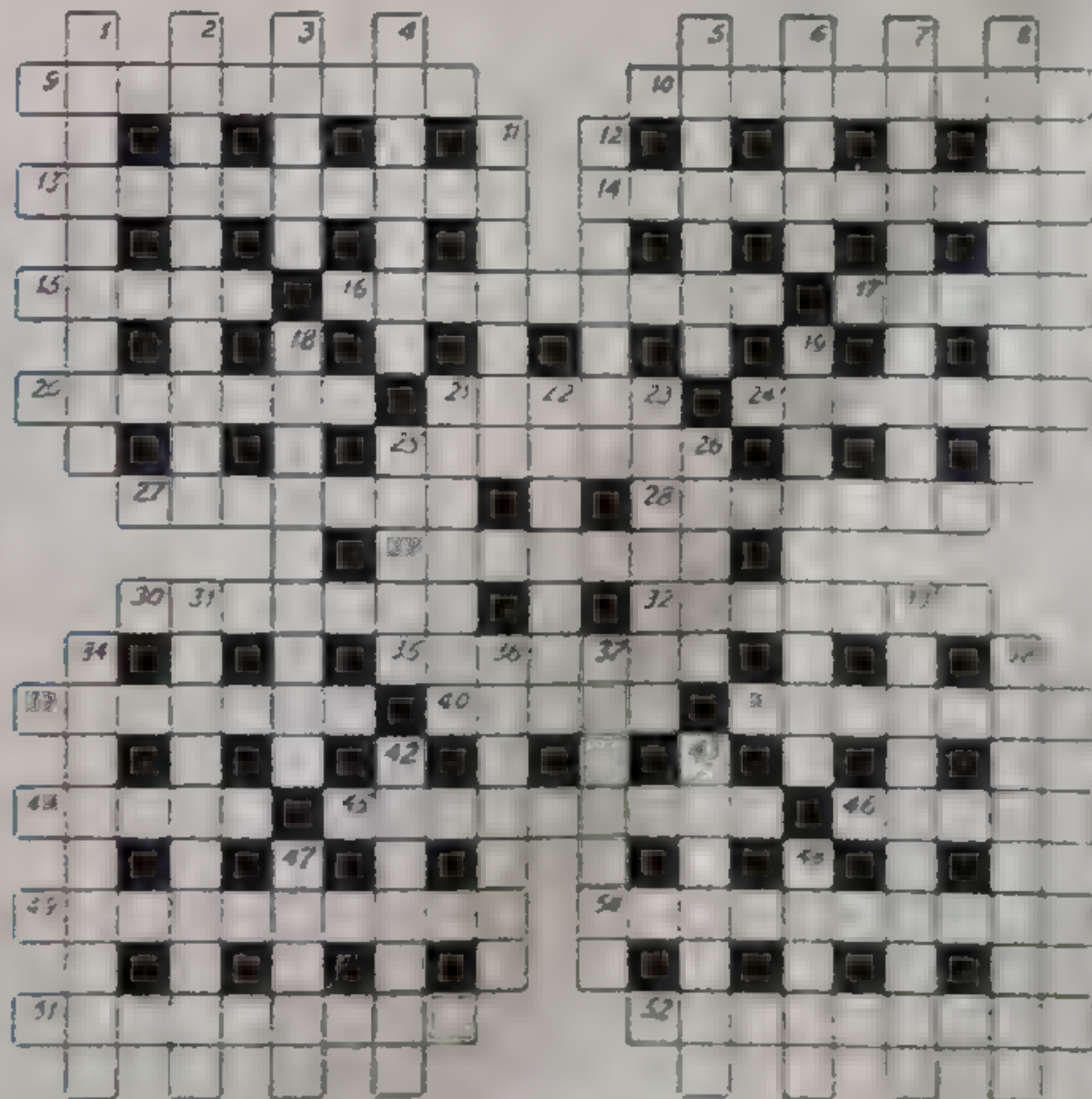




## КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 9. Русская революционерка, публицист, участница Парижской коммуны. 10. Овощная культура. 13. Актер, народный артист СССР, исполнитель главных ролей в фильмах «Отец солдата», «День последний, день первый». 14. Спортсмен, достигший высших результатов в состязании. 15. Итальянский композитор, автор знаменитых опер. 16. Система счисления времени. 17. Хлебный знак. 20. Легкое быстрое судно. 21. Город в Польше, место проведения международных фестивалей эстрадной песни. 24. Травянистое душистое растение, используется в декоративном садоводстве. 25. Государство в Западной Африке. 27. Настой лечебных трав. 28. Армянский скульптор, автор памятника Л. Н. Толстому в Париже. 29. Штат в США. 30. Французский писатель, автор романов о комиссаре Мегрэ. 32. Изображение на светочувствительной пленке. 35. Город в Башкирии. 39. Прекрасная ожившая статуя — возлюбленная скульптора Пигмалиона. 40. Химический элемент, металл. 41. Русский публицист и литературный критик, революционный демократ. 44. Словоупорядочная художественно-декоративная ткань. 45. Телевизионная передача для детей. 46. Музыкальный ансамбль. 49. Вид спорта. 50. Народный артист СССР, крупнейший мастер дирижерского искусства. 51. Оформление сцены, павильона, съемочной площадки. 52. Русский сорт яблоки.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Старинное парусное судно. 2. Служащая пассажирского морского судна или самолета. 3. Южное плодородное дерево. 4. Геометрическая фигура. 5. Пресноводная рыба. 6. Кукла из театра Карабаса Барабаса. 7. Историческая область между реками Днестр и Прут. 8. Период в культурном развитии ряда стран Европы. 11. Сказка в стихах К. И. Чуковского. 12. Часть речи. 18. Вышка, надстройка над зданием или беседка на возвышенном месте. 19. Участок ботанического сада с коллекцией древесных растений. 21. Вид учебных занятий. 22. Крупная водяная птица с длинным клювом. 23. Горный хребет на Южном Урале. 25. Остров в Эгейском море. 26. Арочный проем в своде или стене. 31. Летчик-космонавт СССР. 33. Известный советский поэт, автор песни «Катюша». 34. Руководитель творческого содружества русских композиторов «Могучая кучка». 36. Великий русский художник-пейзажист. 37. Американский журналист, интернационалист, друг СССР, участник гражданской войны. 38. Картина В. Е. Маковского. 42. Русский механик-самоучка. 43. Вооруженный всадник, участвующий в бое быков. 47. Свод правил, регулирующих деятельность организаций, учреждений. 48. Минерал, спутник алмаза.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 5

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. «Боржом». 7. Книппер. 9. Яковит. 10. Малина. 11. Окарина. 12. «Фараон». 14. Ногата. 16. Ханка. 18. Дейтрон. 19. «Арктика». 20. Эверест. 22. Шоколад. 24. Таран. 25. Юсупов. 28. Галера. 30. Опахало. 31. Земкер. 32. Рыдван. 33. Саратов. 34. Афалина.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Правда». 2. Бостон. 3. Мичман. 4. Эпилог. 5. Барнард. 6. Исфахан. 7. Косилка. 8. Ранетка. 13. Онтарио. 15. Острога. 16. Холст. 17. Аргон. 20. Экссесс. 21. Талаков. 22. Шаланда. 23. Держава. 26. Пекари. 27. Ворота. 28. Горчак. 29. Лоджия.

Восходи! —  
он из  
недоволь-  
н кучка, недоволь-  
том, что у него ни-  
не отнимаются  
— И вообще не ме-  
не сосредоточить

Бег с тобой! — пе-  
она его, накры-  
на стол. — Мне Ле-

чи, согласно последним  
рекомендациям япон-  
ского журнала для тех,  
кто не спит, мысленно  
чертил на стене концен-  
трические окружности,  
запускал букашек, при-  
жимался голодным жи-  
вотом к холодной стен-  
ке... Наконец, измучив-  
шись и обессилив, под

## Есть хочется и худеть хочется



ночка на всякий случай  
пирогов завернула с кот-  
летки...

— Слабый ты чело-  
век! — не на шутку рас-  
сердился он, проглатыва-  
я слюну. — Мало того,  
что ты меня все время  
марируешь, так ты еще  
и ешь на ночь. Учти, с та-  
кой никудышной силой  
вот тебя нельзя будет  
завести с собой в буду-  
щее!

— Поешь, дурачок! —  
ласково перебила она  
его, отправляя в рот чу-  
дотворный бутерброд  
в сто сорок калорий.

— Ни за что! — закри-  
чал он и убежал в спаль-  
ню, где лег на кровать  
и сразу же и быстро-бы-  
стро стал про себя  
задумывать: «Я сыт!  
Я сыт! Я сыт!» Но го-  
лова не проходила.

Она заснула сразу, как  
и всегда. Он же долго воро-  
тался, считал до тыся-

утро он скорее забылся,  
чем заснул. Но тут ему  
привиделась букашка.  
Она поползла на него,  
быстро увеличиваясь  
в размерах и ласково на-  
зывая его по-японски  
«калорийным».

— Ольга! На по-  
мощь! — закричал он  
и очнулся в холодном  
поту.

— Тебе чего? — спро-  
сила она, тоже просыпа-  
ясь от его крика.

— Ты здесь? — спро-  
сил он.

— Здесь, милый,  
здесь... Она ласково  
погладила его по голо-  
ве. — Спи, голубок!

Засыпая, он думал  
о том, что с завтрашнего  
дня надо будет во что  
бы то ни стало усилить  
занятия аутогенной тре-  
нировкой. А то нервы  
что-то совсем расшата-  
лись...

Рис. В. КОВАЛЯ.



Мечелюж

Михаил ЯСНОВ

### ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

Вот я уже  
Дорос до лета.  
Я прожил дней —  
Не сосчитать.

Теперь я знаю:  
Счастье — это  
Приткнуться к маме  
И читать!

ПИРО  
МОРО

роги с мор  
га с черни  
еже березо  
ку, чприка  
перкают я  
ажа бела!  
хне доста  
ия со стол

роги с мор  
ги с черни  
екистон я  
ку, журлык  
пывает на  
и крендель  
о мне доста  
а с коло

роги с мор  
ги с черни  
и день за  
и и тныка  
хочу черн  
иу ворошк  
идить ко

ЮРОСЕ  
КЕРЕВ

ЮРОСЕ  
КЕРЕВ

женок-сено  
сенок-бено  
идады  
ида нно

сенок-сено  
сенок-бено  
идады

сенок-ж  
сенок-сено  
идады

сенок-ж  
сенок-сено  
идады

сенок-ж  
сенок-сено  
идады





## ПИРОГИ МОРОШКОЮ

Пирог с морошкой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!

Пирог с морошкой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!

Пирог с морошкой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!  
Пирог с черникой!



## ПОРОСЕНОК И ЖЕРЕБЕНОК

Пороенок-сенок-поро,  
Жеребенок-бенек-жере  
Пороенок-сенок-поро,  
Жеребенок-бенек-жере

Пороенок-сенок-поро,  
Жеребенок-бенек-жере  
Пороенок-сенок-поро,  
Жеребенок-бенек-жере

Пороенок-сенок-поро,  
Жеребенок-бенек-жере  
Пороенок-сенок-поро,  
Жеребенок-бенек-жере

Пороенок-сенок-поро,  
Жеребенок-бенек-жере  
Пороенок-сенок-поро,  
Жеребенок-бенек-жере

Пороенок-сенок-поро,  
Жеребенок-бенек-жере  
Пороенок-сенок-поро,  
Жеребенок-бенек-жере

Пороенок-сенок-поро,  
Жеребенок-бенек-жере  
Пороенок-сенок-поро,  
Жеребенок-бенек-жере

Пороенок-сенок-поро,  
Жеребенок-бенек-жере  
Пороенок-сенок-поро,  
Жеребенок-бенек-жере

Отвечала кошка мышке:  
«Это все пустые  
сидятки».  
Я слышала — жеребенок  
Хрюкал до ночи в  
снегу!».

«Ерунда!» — вскричала  
мышка.  
«Ерунда!» — вскричала  
кошка.  
«Шутки!» — «Враки!» —  
«Чуть!» — «Пеленость!» —  
И расселись по углам...

Пороенок-сенок-поро,  
Жеребенок-бенек-жере  
Утром вылезли из снега  
И сказали дружно:  
«Фу-у-у!».



## НОЧЬЮ

В джунглях тигренку  
не спится.  
Говорит ему  
мама-тигрица:  
— Спи, мой теплый  
котенок!

А в доме котенку не  
спится,  
Но кошка не будет  
сердиться —  
Носом в котенка  
потычет  
И промурлычет:  
— Спи, мой храбрый  
тигренок!

Все мамы на свете  
Такие, как эти.  
И если ночью не спят  
их дети,

Они укачают их снова,  
Пригреют,  
Погладят  
И быстро найдут  
Самое доброе слово!



## НЕЗНАКОМЕЦ

По дороге  
От ворот  
И до поворота  
Помесь пуделя идет  
И еще кого-то.

Ходит нежданный помесь,  
С посторонними  
знакомься.

Незнакомец дорогой,  
Познакомься и со мной!



## СПАСИБО!

Как жалко, что недели  
Так медленно летят!  
Что дети, как родятся,  
Не сразу говорят!

А то бы только-только  
Я маму увидал,  
Как тут же бы,  
как сразу  
«Спасибо!» ей сказал.

За то, что я родился!  
За то, что я живой!  
За то, что вместе

с папой  
Идем сейчас домой!

За то, что дверь  
откроем  
И знаем наперед,  
Что мама поет  
И нас к обеду ждет!



## ПЕТУХ И ЧЕРВЯЧОК

Петух,  
Во сне увидев червячка,  
Подумал так:  
«Заморим червячка!».

«Ужасный сон!» —  
Подумал червячок  
И повернулся  
На другой бочок.



Рис. Н. САВЕЛЬЕВОЙ.

# КРЕСТЬЯНКА

ИЮНЬ 1988 г.

МОСКВА.  
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА».

Главный редактор  
Г. В. СЕМЕНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА,  
Е. Г. ГРИГОРЬЕВ,  
Р. Ф. КАЗАКОВА,  
Т. М. КОСТЫГОВА  
(ответственный секретарь),  
А. В. КУПРИЯНОВА  
(заместитель главного редактора),  
И. В. НОРКИНА,  
А. А. ПИМЕНОВА,  
М. Б. РЫЖИКОВ,  
И. Г. УШАЧЕВ,  
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник  
С. И. ВОРОНЦОВА.  
Художественный редактор  
Е. Г. НОВИКОВА.  
Номер оформлен  
с участием Е. В. АНТОНОВА.

Присланные рукописи, фотогра-  
фии и рисунки редакция не воз-  
вращает.

Адрес редакции: 101460, Москва,  
ГСП-4, Бумажный проезд, 14.  
Телефоны для справок: 212-20-79,  
212-12-39.

Сдано в набор 14.04.88. Подписано  
к печати 03.05.88. А 00336. Формат  
бумаги 60 × 90%. Глубокая печать.  
Усл. п. л. 6,00. Уч.-изд. л. 8,56. Усл.  
кр.-отт. 21,00. Тираж 18 900 000 экз.  
(1—14 630 106 экз.). Зак. № 2352.

Во всех случаях обнаружения по-  
лиграфического брака редакция  
просит обращаться в типографию,  
печатающую журнал.

Ордена Ленина и ордена Октяб-  
рской Революции типография име-  
ни В. И. Ленина издательства ЦК  
КПСС «Правда», 125865, ГСП, Мо-  
сква, А-137, ул. «Правды», 24.

На первой странице обложки —  
Елена КУЗМИЧ, оператор машинно-  
го доения колхоза «Прогресс» Ко-  
пильского района Минской обла-  
сти. Фото Б. ЗАДВИЛЯ. На послед-  
ней странице обложки фото С. СА-  
ФОНОВОЙ.





«Если каждый человек на куске земли своей сделал бы все, что он может, как прекрасна была бы земля наша!» — говорил А. П. Чехов А. М. Горькому, когда посетил его в Ялте, в доме, где Чехов прожил последние свои годы. Здесь Антон Павлович создал пьесы «Вишневый сад», «Три сестры», рассказы «Дама с собачкой», «Архиерей», «На святках», повесть «В овраге». Отредактировал полное собрание своих сочинений. И успел заложить сад.

## КОЛЬЦО ДЛЯ ЖЕНИХА

бручальные  
Руси суш  
то веков. Е  
анские врем  
де вместе с  
чался...  
к хозяйки  
V века по  
уставу жени  
езное кольцо  
та золотое —  
ежности и в  
773 года по  
кви золотое  
ни надевати  
жены довол  
ь серебряны  
езными. Со  
и это прави  
ось — оба  
ни золотыми

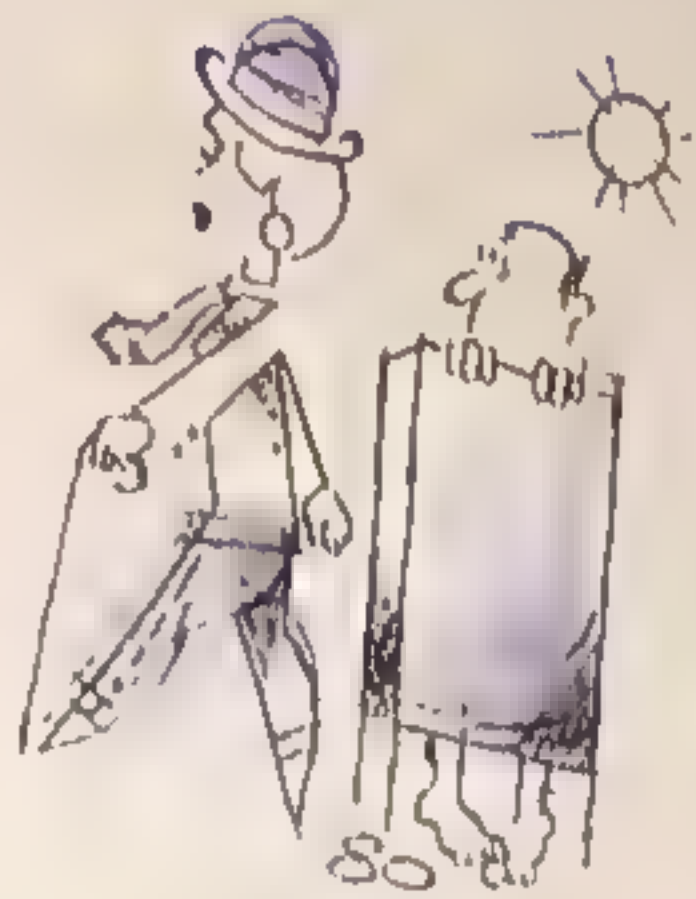




## КОЛЬЦО ДЛЯ ЖЕНИХА

Обручальные кольца на Руси существуют много веков. В дохристианские времена невесте вместе с кольцом вручался...

ключ — знак хозяйки дома. С XV века по церковному уставу жених носил железное кольцо, а невеста золотое — символ надежности и верности. С 1775 года по велению церкви золотое кольцо стали надевать мужу, а жены довольствовались серебряными или железными. Со временем правило изменилось: оба кольца стали золотыми.



## УЗНАЕТЕ ПО ШЛЯПЕ

Все чаще можно встретить женщину в мужской шляпе или шляпе — они нынче в моде, как брюки, пиджаки и прочие отобранные у «сильного пола» детали туалета. А женщины Боливии носят фетровые «котелки» вот уже скоро век. Их дарят в знак любви женихи и мужья. Модницы, однако, не носят все подряд: черная, коричневая или темно-зеленая шляпа означает, что хозяйка ее из департамента Потоси, белая с черной ленточкой — жительница Кочабамбы. Но и это еще

не все! В ширине ленты и форме банта внимательный глаз прочтет ответ на деликатные вопросы: сколько лет женщине, замужем ли она? А по цене котелка можно сделать безошибочный вывод о состоятельности хозяйки.



## ВСЕ В ЮБКАХ

В какой стране юбку носят мужчины? Правильно, в Шотландии, но не только там. В Бирме, например, юбка лоуинджи в течение многих веков считается любимой национальной одеждой и для мужчин, и для женщин.

Владимир ТОКАРЕВ  
Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.



## Крестьянка

ИЮЛЬ 1988 г.

МОСКВА.  
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА».

Главный редактор  
Г. В. СЕМЕНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА,  
Е. Г. ГРИГОРЬЕВ,  
Р. Ф. КАЗАКОВА,  
Т. М. КОСТЫГОВА  
(ответственный секретарь),  
А. В. КУПРИЯНОВА  
(заместитель главного редактора),  
И. В. НОРКИНА,  
А. А. ПИМЕНОВА,  
М. Б. РЫЖИКОВ,  
И. Г. УШАЧЕВ,  
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник  
С. И. ВОРОНЦОВА.  
Художественный редактор  
Е. Г. НОВИКОВА.  
Номер оформлен  
с участием Е. В. АНТОНОВА.

Адрес редакции: 101460, Москва,  
ГСП-4, Бумажный проезд, 14.  
Телефоны для справок: 212-20-79,  
212-12-39.

Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает.

Сдано в набор 13.05.88. Подписано к печати 10.06.88. А 00349. Формат бумаги 60 × 90%. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Уч.-изд. л. 8,56. Усл. кр.-отт. 21,00. Тираж 18 900 000 экз. (1—14 630 106 экз.). Зак. № 2490.

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в типографию, печатающую журнал.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда», 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. «Правды», 24.

На первой странице обложки фото Н. СВИРИДОВОЙ и Д. ВОЗДВИЖЕНСКОГО. На последней странице — фото С. ПРИИМАКА.





## Меченюк

Лев УСТИНОВ

Лев Устинов всю жизнь пишет пьесы-сказки, которые идут на многих сценах Советского Союза и других стран мира. Кроме пьес, он пишет и маленькие сказки в прозе. В декабре 1987 года в Италии писатель был удостоен национальной премии по литературе для детей. С произведениями этого автора «Крестьянка» уже знакомила своих маленьких читателей. Предлагаем их вниманию две его новые сказки.

## Говорливый медведь

Вот как-то раз то ли ветер подул против течения, то ли течение против ветра поплыло, но вода в лесной речке стала набухать и раздуваться.

Бобер, который жил в реке, первым это заметил, а так как он в этот день был дежурным по лесу, то приказал Сороке срочно разнести на хвосте эту новость всем тем, кто живет в подземных норках и берлогах.

Сорока с удовольствием тут же полетела к Медведю, потому что у него в берлоге был бочонок пчелиного нектара. Медведь этот любил порассуждать о жизни и чем больше рассуждал, тем больше сам себе нравился, а чем больше себе нравился,



ольше доб  
даже див  
его меда.  
тут было не  
оимо с лета  
Уважаемый

Знаю, — пере  
того какой  
се не так-то  
важны мел  
труднее все

Но уважае

Знаю, весно  
и рыбу до  
т, кто любит  
тот сможет  
присниться р

И должна  
италась про  
Знаю. Прош  
ул, лось, и к  
ного. Тот, кт  
ательно когд  
Вода из наш  
Сорока...

Не перебив  
нул Медвед  
о берлоге ст  
рожная волна  
Кажется, на  
и? — испуга  
Конечно, — с  
ан час попу  
те.

Почему же т  
— рассердилс  
и на дерево,  
ерлоге свои  
ного в мире  
Сороке так  
что она пок  
ого вечера н  
вилась. Уж  
ими, а и то  
когда чм г  
и возможно  
другого.

Вая  
ост

Была в том  
хонной остро  
бная за  
ех цветов, и  
а. Со всего  
а тот остро  
лидели они с  
идать бы им  
и приречен  
е придумали  
ат на тот ост



Ботине добрей и иногда от доброты  
даже давал ей клонуть крошку за-  
шего меда.  
— Тут было не до рассуждений, и Соро-  
ка прямо с лета выпалила:  
— Уважаемый Медведь, в нашей реч-

Знаю, — перебил ее Медведь, — водит-  
много всякой вкусной рыбы, но пой-  
ть ее не так-то просто. Особенно лосо-  
с. Каждый медвежонок знает, что пой-  
ть труднее всего того, кто вкусней все-

— Но уважаемый Медведь, в нашей  
реке...

Знаю, весной бывает очень мутная  
вода, и рыбу ловить просто невозможно.  
Тот, кто любит ловить рыбку в мутной  
воде, тот сможет поесть ее только, если  
ему приснится рыбный сон, — захохотал  
Медведь.

— Я должна вам сказать... — еще раз  
попыталась прорваться Сорока.

Знаю. Прошлой зимой в нашей реке  
тонул Лось, и в этом нет ничего удиви-  
тельного. Тот, кто ходит по тонкому льду,  
обязательно когда-нибудь провалится.

— Вода из нашей реки! — громко крик-  
нула Сорока...

— Не перебивай меня! — еще громче  
крикнул Медведь и вдруг увидел, что  
к его берлоге стремительно приближает-  
ся грозная волна воды.

— Кажется, наша речка вышла из бе-  
регов? — испуганно спросил Медведь.

— Конечно, — сказала Сорока. — Я уже  
целый час ношу эту новость на своем  
хвосте.

— Почему же ты мне сразу-то не сказа-  
ла? — рассердился Медведь и торопливо  
лез на дерево, оплакивая затопленный  
берлоге свой любимый бочонок самого  
вкусного в мире меда.

А Сороке так было жалко пропавший  
мед, что она после этого целый день до  
самого вечера ни единым словом не об-  
молвилась... Уж на что у нее умишко пере-  
летный, а и то она поняла, что каждый  
раз, когда мы говорим сами, мы лишаем  
себя возможности послушать кого-ни-  
будь другого.

бенно которые из них девочки были, от  
страха плачут, а бобрята для большего  
вида еще иногда и подпрыгивают.

Да и Учитель их бобриний очень похва-  
ливал при всяком удобном случае похва-  
ливал:

— Вы зайцам помогаете, и зайцы вам  
помогут.

— Да чем же нам зайцы-то помочь мо-  
гут? — со смехом удивились бобрята. —  
Они и плавать-то не умеют!

— А тем, что другим помогать — тоже  
наука немалая... Вот и скажите зайчатам  
спасибо, что они вам этой науке учиться  
позволяют.

— Вот те на, — удивлялись своей недо-  
гадливости бобрята и с уважением, а то  
и с восторгом смотрели на своего Учите-  
ля.

Да и что не смотреть, когда есть на что  
посмотреть — матерый был бобрини: что  
зубы, что лапы, что хвост — все было  
в работе. И петь умел, и плясать. Веселый  
был бобр. Да и не просто веселый, а при  
уме... Всем он был хорош, всем!.. Только не  
надо было его никогда до сердитости до-  
водить. Как рассердится — все! — другой  
бобр, даже узнать его невозможно... Ну,  
к вечеру еще так-сяк, уставал очень, осо-  
бо сердиться вроде бы уж и сил не было.  
Но если, не дай бог, с утра... У него даже  
над норкой дощечка висела: «Просьба по  
утрам не сердить!» Но ведь кого преду-  
преждаешь, от того и дождешься...

Вот как-то утром прибежали к нему боб-  
рята и кричат что есть мочи:

— Учитель, там на капустный остров  
зайцы чужие прискакали!

— Да как же они туда допрыгнули?

— Видать, они по прыжкам чемпионы.  
Да и мелко с той стороны.

— А наши-то где?

— Да мы их пока на полдороге на ма-  
леньком островке оставили.

— И те зайцы, и эти, — проворчал Учи-  
тель. — Сами между собой разберутся.

— Да они наших зайчат на тот остров  
не пускают! Всякими угрозами грозят...  
А ты сам учил, что враги наших друзей —  
наши враги.

— Ну, какие там враги?.. Поедят они  
той капусты и ускачут к себе домой.

— Учитель, — гнут свое бобрята, — ты  
же сам нас учил: никогда не хватай чужо-  
го, но и своего зря не отдавай.

— А ведь правы бобрята, — подумал  
Учитель, вышел он на берег и крикнул  
тем зайцам:

— Эй, вы, вы зачем это на наш остров  
запрыгнули?

Им бы промолчать, чужим зайцам-то,  
или хотя бы сделать вид, что они бобри-  
ного языка не понимают. Да ведь давно  
замечено, что при богатой еде всегда хам-  
ство в хлебниках. Вот и крикнули они  
в ответ:

— А где это тут написано, что он ваш?

— Вот я вам сейчас и покажу, где это  
написано! — все-таки рассердился Учи-  
тель, и решил он тут же пониже острова  
на реке плотину соорудить.

Умелый бобр свою работу знает, а если  
со злинкой, так вдвое быстрее дело дела-  
ется: ветки с бревнами в его лапах, как  
в танце запрыгали... Работа — вещь  
азартная. Сначала ты ее делать начина-

ешь, а уж потом она сама тебя делает.  
И заметить не успел, как вода с той сторо-  
ны под самый верх поднялась! Вошел бо-  
бер и раж не видит ничего, не слышит. Да  
и как услышать? Постылая работа су-  
шит, а злая — глушит.

А с берега бобрята давно уже кричат  
ему отчаянными голосами:

— Учитель, чужим-то зайцам на боль-  
шом острове вода по грудь поднялась,  
а наши уж и на цыпочках задыхаются.

Опомнился тут Учитель, бросился пло-  
тину разбирать, да ведь гвоздь, его и ла-  
пой забить можно, а вытащить — так за  
клещами побегаешь. Только успел первую  
жердь из плотины выхватить, глянул,  
а вода уж и тех, и других зайцев, как  
языком с островов слизнула...

Пригорюнилось все живое по берегам  
этой речки лесной... Запечалилось...

А вечером, на уроке в бобриний школе,  
закрыв Учитель глаза, чтобы в этот мо-  
мент ни бобрят своих, ни самого себя не  
видеть, и тихо так сказал:

— Прежде чем чужих топить, подумай,  
как своих спасать будешь.

И еще тише добавил:

— Все мы на одной реке живем. Одна  
у нас река...

А потом вдруг крикнул горестным кри-  
ком:

— Одна-одинешенька!.. Одна на всех!

А река как текла в том лесу, так и течет  
потихоньку.

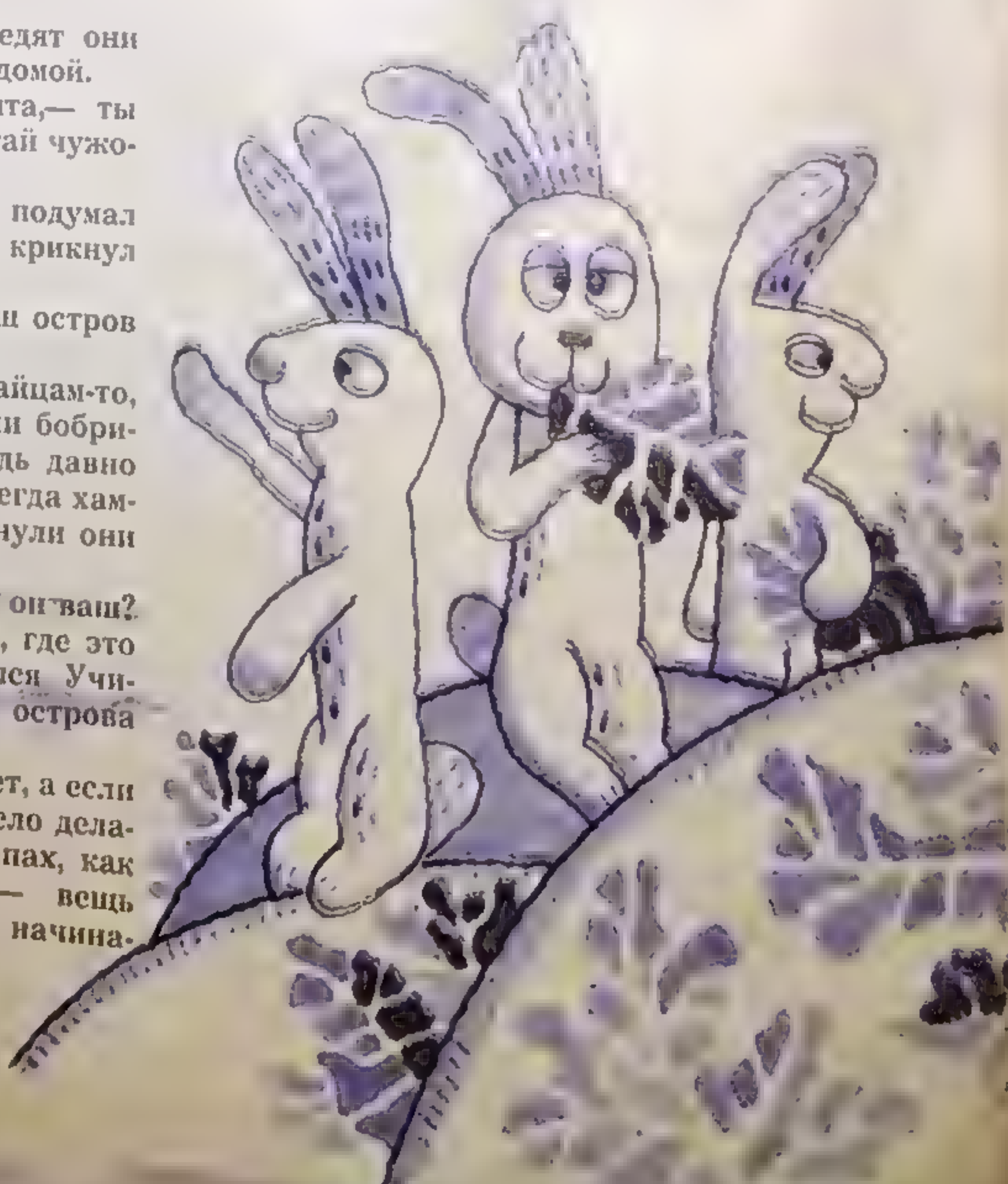
Придет вода, и увидет вода.

И снова придет. И снова. И снова.  
И снова...

Рис. Н. САВЕЛЬЕВОЙ.

## Заячий остров

Была в том лесу река, а посреди реки  
большой остров. И росла на том острове  
любимая заячья еда: распрекрасная,  
всех цветов, неслыханной вкусноты капу-  
ста. Со всего леса прибегали сюда зайцы  
и тот остров хоть издали поглядеть...  
Сидели они с берега, облизывались, и не  
сдавать бы им никогда этой капусты, если  
бы приреченские бобрята веселую игру  
придумали: на спинах своих стали зай-  
цы на тот остров перевозить. Зайцы, осо-





A photograph of a dense, overgrown landscape with tall grasses and shrubs. The image is heavily blurred and has a strong blue tint. In the upper right corner, the handwritten number "230" is visible.

[illegible]

Исток Волги прозрачен и тих, это колодезь,  
в таинственной глубине которого бьется ключ.  
Под колдобкой издрана рубилен раскочен,  
и слышен исток Волги в деревне Волго-Верховье на  
Валдайской возвышенности отменен нарядным  
брусничным домиком. Отсюда Волга берет  
начало. Здесь небольшой ручеек можно просто  
перешагнуть, а если река изберет ширь и глубину,  
то в ней вода бесстрашная и тесная, понесет тихольно  
и спокойно, как пришел посмеяться на ручей.  
Волга знает, по какой дороге идти, и великой,  
и тихой, и широкой, и узкой, и бурной, и спокойной.





# Крестьянка

СЕНТЯБРЬ 1988 г.

МОСКВА.  
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА».

Главный редактор  
Г. В. СЕМЕНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА,  
Е. Г. ГРИГОРЬЕВ,  
Р. Ф. КАЗАКОВА,  
Т. М. КОСТЫГОВА  
(ответственный секретарь),  
А. В. КУПРИЯНОВА  
(заместитель главного редактора),

И. В. НОРКИНА,  
А. А. ПИМЕНОВА,  
М. Б. РЫЖИКОВ,  
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник  
С. И. ВОРОНЦОВА.  
Художественный редактор  
Е. Г. НОВИКОВА.  
Номер оформлен  
с участием Е. В. АНТОНОВА.

Адрес редакции: 101460, Москва,  
ГСП-4, Бумажный проезд, 14.  
Телефоны для справок: 212-20-79,  
212-12-39.

Присланные рукописи, фотогра-  
фии и рисунки редакция не воз-  
вращает.

Сдано в набор 14.07.88. Подписано  
к печати 08.08.88. А 00381. Формат  
бумаги 60×90<sup>1/8</sup>. Глубокая печать.  
Усл. п. л. 6,00. Уч.-изд. л. 8,56. Усл.  
кр.-отт. 21,00. Тираж 18 900 000 экз.  
(1—14 630 007 экз.). Зак. № 2800.

Во всех случаях обнаружения по-  
лиграфического брака редакция  
просит обращаться в типографию,  
печатающую журнал.

Ордена Ленина и ордена Октябрь-  
ской Революции типография име-  
ни В. И. Ленина издательства ЦК  
КПСС «Правда», 125865, ГСП, Мо-  
сква, А-137, ул. «Правды», 24.

На первой странице обложки фо-  
тохуд А. ЛОМОВИСА. На послед-  
ней странице — фото Б. ЗАДВИЛА  
и С. САФОНОВОЙ

Против коллектива не по-  
прешь!  
— А как новый дирек-  
тор?

— Новый? А что новый!  
Они же все одинаковы,  
все одной веревочкой по-  
вязаны, групповая порука.  
Что старый, что новый.  
Тот хоть людей знал,  
а этот пришел и без разбо-  
ру всем отомстил за ста-  
рого: Володика прогнал,  
Ленку Светланову за ра-  
боту усадил, и теперь она  
как каторжная целый  
день строчит слюнявчики,  
а люди без чаю. Только  
в обеденный перерыв  
и попьют в буфете. Какая-  
го потогонная система!  
Меня на пенсию выдво-  
рил. Ну? Хоть бы постес-  
нялся, женщина я все-  
таки! Рыцарь, называется.  
Никакого внимания жен-  
щине. Нет, не будет тол-  
ку из этой перестройки,  
если правдивых, честных  
тружеников, поборников  
гласности и демократии,  
таких, как я, будут бесце-  
ремонно выметать из ря-  
дов

— Но фабрика-то пре-  
образилась! Действитель-  
но выходит на мировой  
уровень.

— Ну и что? А народ  
пострадал

— Кто же?

— Я! Я!! Я!!! Я-а-а!

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

оживились. Прислали ин-  
структора. Сидит она, все  
записывает. А записывать  
было что. Володик тихий-  
тихий, а тут как врезал:  
«Директор наш,— гово-  
рит,— бюрократ, не умеет  
руководить. Мне, напри-  
мер, ни разу ничего толко-  
вого по работе не посове-  
товал». Юрик тоже пра-  
вильно сказал: «Наш ди-  
ректор грубиян, совершен-  
но бесчувственный чело-  
век, только и знает выго-  
вора лепить. Воспитатель-  
ной работой с коллекти-  
вом не занимается. Да он  
и производство толком не  
знает». А Ленка — та сов-  
сем молодцом была, она  
прямо в лицо ему всю  
правду сказала: «Вы дей-  
ствительно черствый че-  
ловек, вы совсем оторва-  
лись от коллектива, не  
знаете его нужд. Вам не  
место с нами! Мы вам вы-  
ражаем вотум недовере-  
рия!»

— Но эти обвинения  
как-то доказывались, мо-  
тивировались?

— А зачем? — удиви-  
лась дама. — И так же  
всем все ясно! Кто-то из  
подхалимов попытался  
что-то вякнуть в его защи-  
ту, я бросила реплику  
«Это не в духе времени!»  
Тут же умолк. Директор-  
голубчик сидит, лоб трет,  
встал, хотел что-то ска-  
зать, да только рукой мах-  
нул. А что он мог сказать?

...ни за что,  
...подумаешь,  
...на работу!  
...Слав-  
...Душа кол-  
...Она целый день  
...чайник, поила  
...У нее чашек,  
...на весь цех!  
...душа человек!  
...прекратить  
...Слово-то ка-  
...неуважительное при-  
...«чайхана». Это  
...чаю пришла хана.  
...коллектив возмущил-  
...тогда, и она, конечно,  
...подчинилась. А он ей  
...другой... Ну раз-  
...так можно? Сам же  
...против коллектива пошел.  
...Я, конечно, доложила  
...наверху так, мол, и так,  
...директор против коллек-  
...Назревает кон-  
...фликт, собрание будет  
...бурным. А там сказали:  
...«Это хорошо! Гласность,  
...демократия! Критика не-  
...взирая на лица!» Им ведь  
...только дай скандальное  
...собрание. И обстановку  
...оценивают правильно: все  
...зло они видели исключи-  
...тельно в руководителях  
...Бывало, спрашивают:  
...«Как собрание прошло?»  
...«Хорошо», — отвечаем.  
...«Критика была?» «Да-а!»  
...«Руководство критикова-  
...лось?» «Именно!» «Очень  
...хорошо!» — хвалили такое  
...собрание...

Вот и в этот раз, как  
в конфликте услышали,

## Ответы на кроссворд, опубликованный в № 8.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5  
Саксаул. 6. Горлица. 10  
Мичурин. 11. Нутрия. 12  
Соболь. 16. Устрица. 18  
Анчар. 19. Горох. 20. Оль-  
ха 21. Лимон 24. Олень  
25. Вишня 26. Игрушки 30  
Дарвин 33. Ламарк 34  
Галофит 35. Люцерн 36  
Морковь

ПО ВЕРТИКАЛИ 1. Ака-  
ция 2. Кулик 3. Котик 4  
Циклоп 7. Крушина 8. Гу-  
кер 9. Колонок 13. Туш-  
канчик. 14. Багульник 15  
Маслина 17. Боровик 22  
Глухарь 23. Анаэроб 27  
Укроп 28. Синица 29. Пи-  
влов. 31. Фауна 32. Пит





# Стелечко

С тех пор, как известный вам медвежонок Винни-Пух со Всеми-Всеми-Всеми своими друзьями поселился в нашей стране, прошло уже... дайте припомнить... да-а, без малого тридцать лет! За эти годы Пух — а приехал он к нам из Англии — стал совсем, совсем русским медвежонком.

Те, кто знаком с Винни-Пухом, конечно, знают, что он сочиняет песенки — да не просто песенки, а Шумелки, Кричалки и даже Вопилки и Пыхтелки. Так вот, за это время Пух — тот самый Пух, которого я когда-то учил разговаривать по-русски — научился сочинять песенки на русском языке.

Ведь Пуха (и Всех-Всех-Всех его друзей) у нас так полюбили, что им пришлось и сниматься в кино, и выступать на эстраде, и много играть на сценах театров — и простых, и кукольных. Снова и снова нашему трудолюбивому медвежонку приходилось сочинять новые Шумелки, потому что истории-то были новые, а значит, и песенки требовались новые, подходящие к случаю.

И вот недавно Винни-Пуха (и Всех-Всех) пригласили выступить в Музыкальном Театре.

И тут Пуху пришлось нелегко. Дело в том, что в Музыкальном Театре Все-Все-Все должны петь. Все — даже те, которые умеют только си-петь или хри-петь, да и те, которые совсем ничего не умеют. И тогда Винни сочинил Шумелки и Кричалки для Всех-Всех-Всех! Не ПРО них, а ДЛЯ них и даже ЗА них.

Сейчас вы некоторые из этих песенок... чуть было не сказал — услышите. Нет, чтобы их услышать, надо пойти в Музыкальный Театр или купить пластинку (когда она выйдет), а пока вы их просто прочитаете. А я расскажу — кто, когда и при каких обстоятельствах поет. А музыку, я уверен, вы (хоть немножко) наводите сами. Ведь в конце концов у вас не опилки, как у некоторых!

И вот поет ослик Иа-Иа, глядя на свое отражение в пруде:

Посмотрите вы,  
Как печально звучит мое пение,  
Отчего такой бедный-несчастный  
И жалостный вид у меня,  
Я не стану скрывать:  
У меня наступил День рождения,  
А, по-моему,—  
Нет в нашей жизни  
Печальнее дня...  
ИА-А-А-А! ИА-АА! ИА-ИА!

(Смотрится в воду, печально качая головой.)

Ах, у каждого, кто хоть чуть-чуть  
В чем-нибудь разбирается,  
Кто способен понять, отчего я вздыхаю,  
Почти не дыша,—  
От подобного зрелища  
Сразу душа раздирается,  
Если есть у него  
Эта редкая штука — ДУША.  
ИА-А-А-А! ИА-АА! ИА-ИА!  
(Переходит на другой берег.)

## Самые новые песенки ВИННИ-ПУХА

Борис ЗАХОДЕР



Да, с к  
Ии ви  
И с к  
На сво  
Не стан  
Ии от  
Почему  
Ии то, н  
ИА-А-А-А  
Пусть др  
Будто на  
Это пр  
Бетия и  
Вы не вер  
Нет, по  
В нашей  
Нет бол  
ИА-А-А-А  
Друья п  
так душ  
остил н  
принес  
Влюблен  
христ и  
того не  
нет — и  
хлосты...  
ИА. Бесх  
Не шак  
Как, в  
Нужны

ВМЕСТЕ. Ж  
Не  
Жи  
Сот  
ПУХ: Я п  
Нуж  
И  
Уан  
ИА: Ты,  
Вин  
Бес  
Но



И с какой стороны  
Ни взгляну на свое отражение  
И с какой стороны  
На свое положение я ни взгляну,—  
Не становится лучше ни капельки  
Ни отражение, ни положение...  
Почему, интересно,  
Ни то, ни другое не канет ко дну?  
ИА-А-А! ИА-АА! ИА-ИА!

Пусть другие ослы говорят,  
Будто наш День рождения —  
Это праздник, веселье, ПОДАРКИ,  
Бегня и прыгня...  
Вы не верьте, ребята!  
Нет, по моему убеждению,  
В нашей жизни печальной  
Нет более грустного дня...  
ИА-А-А-А! ИА-АА! ИА-ИА!

Друзья поняли, конечно, почему ИА-ИА  
так душераздирающе вздыхает: бедного  
ослика никто не поздравил и, главное, не  
принес ему НИКАКОГО ПОДАРКА.

Вдобавок ко всем бедам у ИА-ИА пропал  
хвост и пришлось объяснить Пуху (у ко-  
торого ведь хвоста, как у всех медведей,  
нет — или почти нет!), для чего нужны  
хвосты...

ИА: Бесхвостый друг,  
Не знаешь ты,  
Как в жизни нам  
Нужны хвосты!

ПУХ: Хвостатый друг,  
Скажи мне сам:  
Зачем хвосты  
Нужны ослам?

ИА: Хвосты нужны  
Для красоты.  
Хвосты нужны  
Для чистоты,  
А в летний  
зной —  
От духоты,  
И иногда —  
От мухоты!

ВМЕСТЕ: Жизнь без хвоста —  
Не так проста!  
Жизнь без хвоста —  
Совсем не та.

ПУХ: Я понял, как  
Нужны хвосты,—  
И где твой хвост —  
Знаешь ты!

ИА: Ты, медвежонок  
Винни-Пух —  
Бесхвостый друг,  
Но верный друг!

Пух и Пятачок отправились за подар-  
ками для ослика. По дороге они зашли  
к Сове и запели:

— С добрым утром,  
ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ умная Сова!  
Ты, конечно, любишь,  
ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ умные слова,  
Очень трудные слова...

Тут Сова стала радостно подпевать им:

— ЭНЦИКЛОПЕДИЯ!  
— ТРАГИКОМЕДИЯ!  
— КУВЫРКОЛЛЕГИЯ!  
— РОДОДЕНДРОН!

Друзья: Было б очень, очень мило,  
Очень умная Сова,  
Если б ты нам объяснила  
Эти умные слова —  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ!  
ТРАГИКОМЕДИЯ!  
КУВЫРКОЛЛЕГИЯ!  
РОДОДЕНДРОН!

Но, прости, как раз сегодня,  
Очень умная Сова,  
Нам нужны совсем простые  
И понятные слова.

Сова: ЭНЦИКЛОПЕДИЯ?!  
— Нет!  
ТРАГИКОМЕДИЯ?!  
— Нет!  
КУВЫРКОЛЛЕГИЯ?!  
— Нет! Нет! Нет!  
ПОЗДРАВЛЯЕМ  
С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ  
МИЛОГО ИА-ИА!

В конце концов Пух и Пятачок принес-  
ли ИА-ИА подарки, принесла подарок  
и Сова (между прочим, это оказался поте-  
рянный осликом хвост). Все были очень  
довольны, и на радостях спели песенку:

Не приходите без подарков в День  
рождения!  
Кому нужны такие прихождения?!  
Кто не приносит нам подарка в День  
рождения.  
Тот нам, увы, приносит только

огорчения.  
Не приходите без подарка в День  
рождения!  
Так поступать с друзьями не годится!  
От разочарования,  
От огорчения  
Новорожденный может  
Не родиться!

И вдруг явился Кролик... И вот что он  
сказал, вернее, спел:

— Подарки? Подарки? Подарки?  
По-вашему, это подарки?  
Ха-ха!  
По-моему, это, друзья, ЧЕ-ПУ-ХА!

Похожи,  
По-моему,  
Эти подарки  
На дырки от сыра!  
На чай без заварки!

Я лично стесняюсь  
Такие подарки  
Дарить  
Незнакомым зверям в зоопарке,

А делать  
Такие подарки друзьям,—  
По-моему, стыд!  
А, быть может,—  
И срам!

После этого какое уж могло быть весе-  
лье... Все огорчились, а больше всех — сам  
винновник торжества, то есть ИА-ИА... Вин-  
ни-Пух сказал потом, что, хотя Кролик,  
может быть, отчасти прав, подарки не  
особенно завидные, но все-таки так гово-  
рить о них это... это... это... Он никак не  
мог вспомнить подходящее слово, и тут  
его выручила Сова.

— Это называется бестактностью,—  
сказала она.— И это не редкость. К сожа-  
лению.

А Пятачок сказал, что необходимо раз-  
веселить ИА-ИА и что он, кажется, придумал,  
как это сделать.

— Как?— спросили Пух и Сова.

— Я решил подарить ИА... ЖИВОГО  
СЛОНОПОТАМА!

Все так и ахнули.

— А ты уверен, что он от этого развесе-  
лится?— спросил Пух.

— Еще бы!— сказал Пятачок.— Никто  
не может грустить, если ему подарят жи-  
вого Слонопотама!

И Пятачок запел:

— Разве можно,  
Разве можно  
Огорчаться и грустить?  
Это просто невозможно,  
Невозможно допустить!  
Невозможно допустить,  
Чтобы вы могли грустить,  
Если вдруг чинится к вам  
ЖИВОЙ СЛОНОПОТАМ!

Послушный,  
Добродушный  
Ручной Слонопотам,  
Который так и бегаёт  
За вами по пятам;  
Он знает все загадки.  
Играет с вами в прятки,  
Сказки рассказывает  
И стишки поёт  
Сутки  
Ни минутки,  
Да, ни одной минутки,  
Буквально ни минутки  
Скучать вам не даёт!

Пожалуй, хватит на первый раз. Можно  
было бы спеть еще много песенок, но пока  
остановимся.

Ох, нет: надо обязательно спеть то, что  
поют Все-Все-Все вместе, в самом конце.  
Запевают Винни-Пух:

— Приятны, что и говорить,  
Подарки в День рождения,  
Но другу радость подарить —  
Вот это наслаждение!

Все-Все-Все подхватывают:

Вот это наслаждение!  
Ведь мы — друзья: и ты, и я,  
И все без исключения,  
И каждый день для нас, друзья,  
Не хуже. Дня рождения!

Рис. Н. САВЕЛЬЕВОЙ.



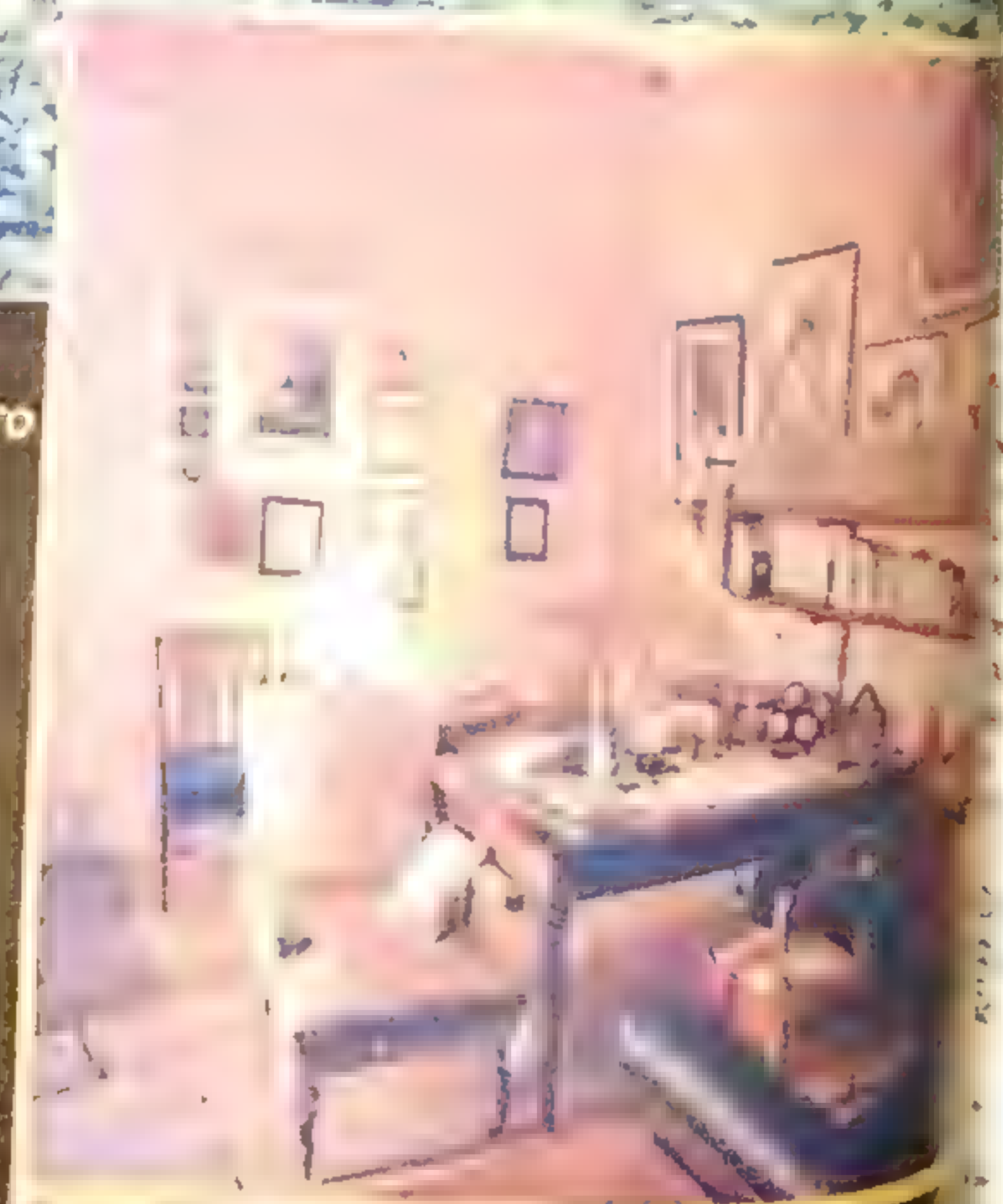
Индекс 70446. Цена номера 25 копеек.



СВЕТ  
ОТЕЧЕСТВА



К 160-летию со дня рождения Л. Н. Толстого  
«...Через Ясную Поляну пролег первый  
нравственный меридиан земного шара», —  
сказал один из современников Льва  
Николаевича Толстого. «Без своей Ясной  
Поляны я трудно могу себе представить  
Россию и мое отношение к ней», — писал он  
сам. В Ясной Поляне Толстой прожил  
в общей сложности более пятидесяти лет.  
Здесь написаны его главные произведения.  
Эта земля была для великого писателя  
источником вдохновения, радостью  
приобщения к красоте и мудрости природы.





К порогу, где не только шишки соби-  
рают, но, быва-  
ет, и жизнь подают...

В глухой таежной дере-  
вушке не говорят ребенку,  
что все вокруг звери  
страшны: вырастет тру-  
сом. И не говорят, что все  
они добры и забавны: не  
вырастет вообще. А терпе-  
ливо и постепенно объяс-  
няют, что заяц — это заяц,  
а медведь — это медведь,  
и что с волком, который  
так похож на собаку, луч-  
ше не связываться, а со-  
баки, которая так похожа  
на волка, можно не боять-  
ся. И учат искать потеря-  
нную тропку, и показывают,  
как вести себя в бурю.  
Так что вырастает юный  
человек, который и сам  
в тайге не пропадет, и не  
даст пропасть приезжему  
взрослому.

Мало толку внушать ре-  
бенку отвлеченные  
принципы, пряча от них  
подлинную, корявую, мно-  
гослойную жизнь. Смешно  
и горько, но Нину, мать  
трех детей, и сегодня  
еще могут не пустить на  
фильм, на который нельзя  
«до шестнадцати». Специ-  
альности какой-никакой  
учим, понимаем, что кусок  
хлеба понадобится каждо-  
му. А конкретные детали  
человеческих отноше-  
ний — и нежные слова,  
и приятные вечера, и тяж-  
кие ночи после аборта,  
и все прочее, вплоть до  
СПИДа, чей палаческий  
топор все грозней нависа-  
ет над сегодняшними под-  
ростками — с этим оттяги-  
ваем, это после, когда ни-  
куда, когда время придет.  
А время — что время?  
Оно может не спешить,  
но не спешило к Лене, но  
может и зверем броситься  
из засады, как случилось  
двенадцатилетней де-  
вочкой из Ростова.

Сегодня дети взросле-  
ют быстро. И нужно време-  
ни давать им реальные  
знания о реальной жизни,  
что в нужный мо-  
мент подросток сумеет  
спорядиться ими не  
же нас. Нужно честно  
делиться с ним собствен-  
ным опытом и с уважени-  
ем относиться к его опыту.  
Нельзя выбирать-то ему,  
уж платить за выбор —  
только ему.

Мок прислал на наш  
конкурс  
КРЕДИТ.



— Сколько  
рыбы  
наловишь,  
столько  
и белья  
постираю...



Эти юмористические  
рисунки прислал наш  
читатель  
Л. ВОРОБЬЕВ.

ГОЛОС

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4.

Степень мощности, сово-  
купность средств, скры-  
тых возможностей. 7. Спе-  
циалист, изучающий пове-  
дение животных в есте-  
ственной среде их обита-  
ния. 8. Персонаж оперы  
П. И. Чайковского «Чере-  
вички». 10. Натуральный  
налог в Московской Руси  
11. Ароматический баль-  
зам, получаемый из неко-  
торых видов тропических  
деревьев. 14. Чувство  
меры, умение держать  
себя подобающим обра-  
зом. 17. Точка небесной  
сферы, к которой движет-  
ся Солнце относительно  
звезд. 19. Официальный  
язык государства Изра-  
иль. 20. Более точное на-  
звание громоотвода. 22.  
Степень нагрева, тепло-  
вая характеристика. 24.  
Офицерское звание. 25.  
Лососевая рыба. 27. Кре-  
дитно-финансовое учре-  
ждение. 29. Специалист  
по вождению судов, лета-  
тельных аппаратов. 31.  
Белый клен, издавна вы-  
ращиваемый в садах  
и парках. 32. Древний гли-  
няный сосуд. 33. Дикая  
утка. 34. Сокращение  
и упрощение печатного  
текста, чаще всего ино-  
язычного.

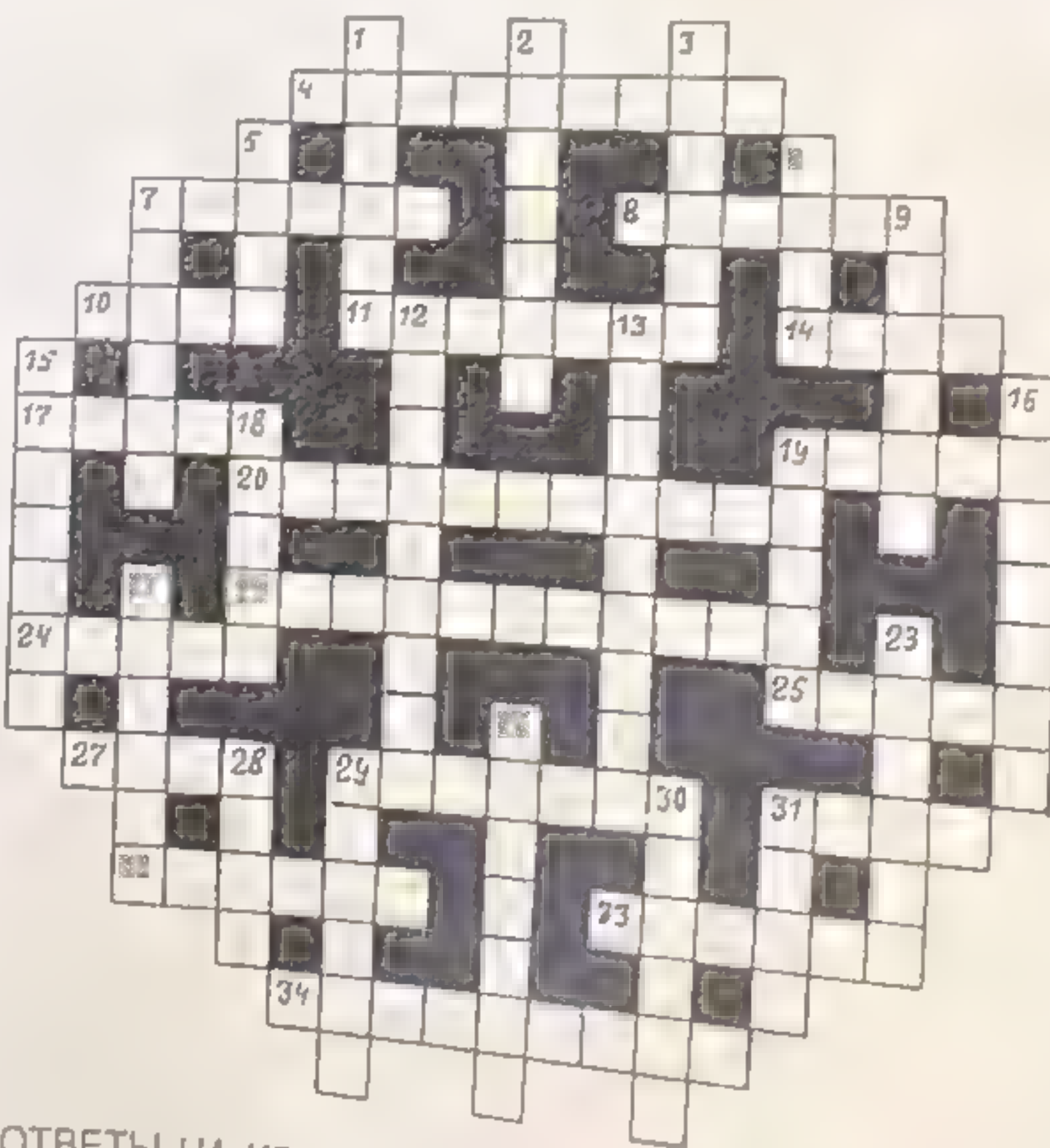
## КРОССВОРД

Уважаемая «Крестьянка»!

Во многих журналах публикуются кроссворды, авторы  
которых — мужчины, к тому же все городские. Неужели  
мы, деревенские девчата, хуже?? Вот и решила сама  
составить кроссворд

Алена АНДРЕЯНОВА

Село Мишкино, Башкирская АССР.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 9

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Майков. 6. Сенека. 8. Менделе-  
ев. 11. Дидро. 14. Гейне. 15. Цицерон. 16. Роллан.  
17. Леонов. 20. Геродот. 22. Бажов. 23. Солон. 26. Ку-  
кольник. 27. Горький. 28. Пифагор.  
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Дмитриев. 2. Гомер. 3. Бетер.  
4. Павленко. 7. Герцен. 9. Грибоедов. 10. Лермонтов.  
12. Писарев. 13. Полевой. 18. Гоголь. 19. Давыдов.  
21. Кольцов. 24. Фучик. 25. Ливия.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ста-  
туя, колонна громадней-  
ших размеров. 2. Река на край-  
нем северо-востоке СССР.  
3. Большая гребная шлю-  
пка. 5. Хитрый без которо-  
го не состоялся бы, связ-  
ка о семерых козлятах. 6.  
Картина У. И. Левитана. 7.  
Немецкая композитор ав-  
тор музыки Национально-  
го гимна ГДР. 9. Столица  
Турции. 12. Одна из основ-  
ных отраслей народного  
хозяйства. 13. Системати-  
зированное собрание ка-  
ких-либо сведений. 15.  
Здание для размещения  
воинской части. 16. Бессо-  
держательный, формаль-  
ный ответ. 18. Обществен-  
ная проверка, публичный  
показ результатов дея-  
тельности. 19. Совершен-  
ное воплощение, высшая  
цель стремлений. 21. Ин-  
дейский народ в Боливии,  
Перу и Чили. 23. Африкан-  
ское государство. 26. Не-  
большое сольное музы-  
кальное произведение  
для голоса. 28. Старинный  
кабардинский народный  
танец. 29. Игра-загадка.  
30. Американский писа-  
тель, автор неоконченной  
трилогии «Эпос пшени-  
цы» (романы «Спрут»,  
«Омут»). 31. Молодая еще  
не ягившаяся овца.



# Сказка про храброго Зайца — длинные уши, косые глаза, короткий хвост

Д. Н. МАМИН-СИБИРЯК



## АЛЁНУШКИНЫ СКАЗКИ

«Один глазок у Алёнушки спит, — другой смотрит, одно ушко у Алёнушки спит, — другое слышит...» У постели малыша собрались герои сказок. «Кажется, все тут: и сибирский кот Васька, и лохматый деревенский пёс Постойка, и серая мышка-норушка, и сверчок за печкой, и пестрый скворец в клетке, и забияка петух. Спи, Алёнушка, спи, отецкая дочь, — сейчас сказка начинается. Вон уж в окно смотрит высокий месяц; вон косой зайц проковылял на своих валенках; волчьи глаза засветились желтыми огоньками; медведь Мишка сосет свою лапу. Подлетел к самому окну старый воробей, стучит носом в окно и спрашивает:

— Скоро ли? Все тут, все в сборе, и все ждут Алёнушкиной сказки».

Так начинается поэтическая притча к «Алёнушкиным сказкам» писателя Д. Н. Мамин-Сибиряка. Почти сто лет назад рассказывал он эти сказки своей маленькой дочери. А современные дети их совсем не знают. Работая над составлением сборника сказок писателя для издательства «Детская литература», я снова натолкнулась на эту интересную историю о жизни обитателей леса. Предлагаю сказку вниманию самых маленьких читателей журнала «Крестьянка».

Н. КРЕМЯНСКАЯ, кандидат филологических наук.

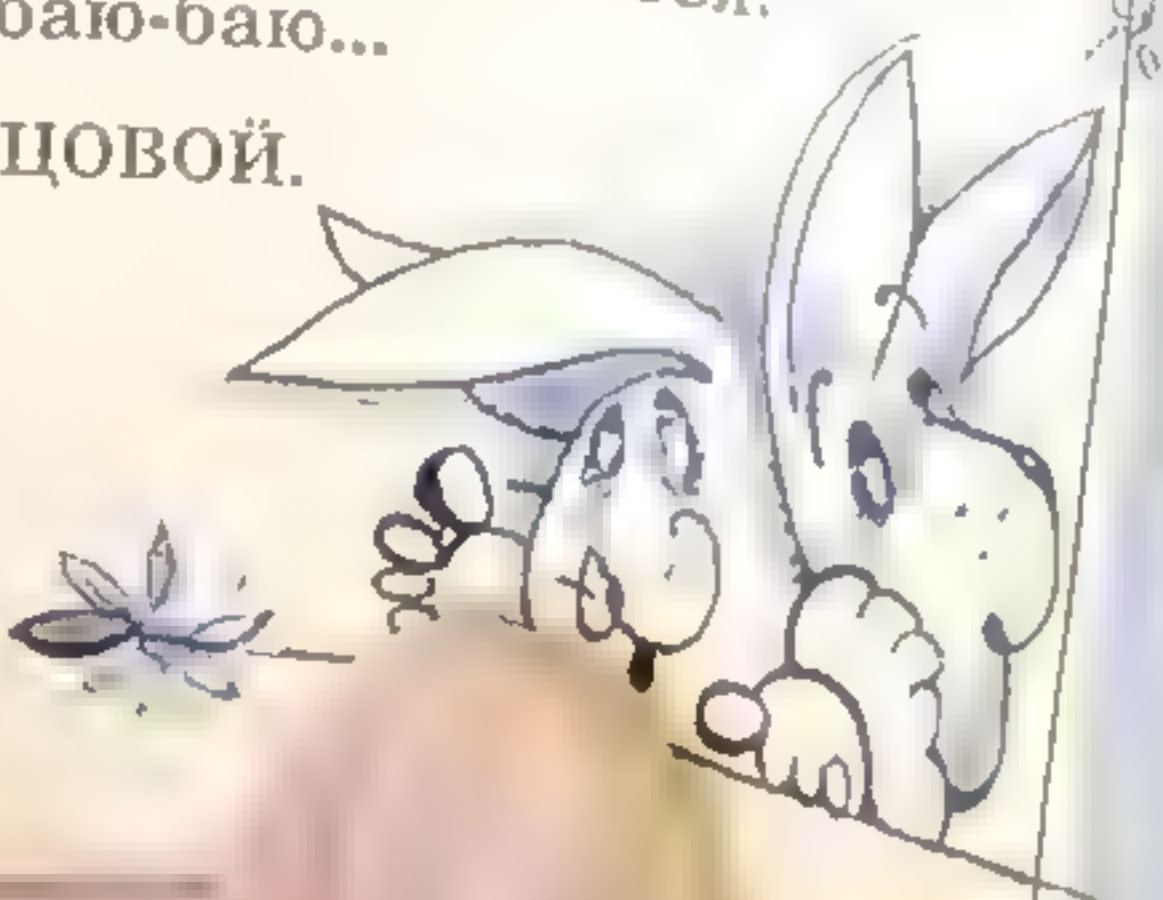
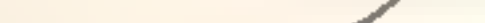
**Р**одился зайчик в лесу и всё боялся. Треснет где-нибудь сучок, вспорхнёт птица — упадёт с дерева ком снега, — у зайчика душа в пятки. Боялся зайчик день — два, боялся неделю, боялся год, а потом вырос он большою, и вдруг надоело ему бояться.



A cartoon illustration of a man wearing a brown hat, a blue shirt, and a white suit jacket. He is looking down at a small object in his right hand. The background is a solid yellow color. To the right of the illustration, there is a vertical column of text in Russian, which is partially cut off at the top and bottom. The text includes words like 'А', 'и', 'с', 'А', 'ч', 'п', 'с', 'Б', 'ш', 'а', 'во', 'и', 'ш', 'ст', 'за', 'по', 'ви', 'во', 'с', 'к', 'ши', 'а в'.

зайчиша  
и все боялся  
где-нибудь су-  
орхнет птица  
дерева ко  
у зайчиша  
ятки.  
зайчик день —  
два, боялся  
боялся год  
вырос он больш  
друг надоел

13.



ОКТАБРЬ 1988 г.

МОСКВА.  
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА».

Главный редактор  
Г. В. СЕМЕНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА,  
Е. Г. ГРИГОРЬЕВ,  
Р. Ф. КАЗАКОВА,  
Т. М. КОСТЫГОВА  
(ответственный секретарь),  
А. В. КУПРИЯНОВА  
(заместитель главного редактора),

И. В. НОРКИНА,  
А. А. ПИМЕНОВА,  
М. Б. РЫЖИКОВ,  
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник  
С. И. ВОРОНЦОВА.  
Художественный редактор  
Е. Г. НОВИКОВА.  
Номер оформлен  
с участием Е. В. АНТОНОВА.

Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает.

Адрес редакции: 101460, Москва,  
ГСП-4, Бумажный проезд, 14.  
Телефоны для справок: 212-20-79,  
212-12-39.

Сдано в набор 12.08.88. Подписано  
к печати 26.08.88. А 10397. Формат  
бумаги 60 × 90%. Глубокая печать.  
Усл. п. л. 6,00. Уч.-изд. л. 8,56. Усл.  
кр.-отт. 21,00. Тираж 18 900 000 экз.  
(1—14 630 001 экз.). Зак. № 2960.

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в типографию, печатающую журнал.

Ордена Ленина и ордена Октябрь-  
ской Революции типография име-  
ни В. И. Ленина издательства ЦК  
КПСС «Правда». 125865, ГСП, Мо-  
сква, А-137, ул. «Правды», 24.

На первой странице обложки — Галина МЕЩЕРЯКОВА, председа-  
тель профкома и председатель  
женсовета колхоза имени Бадао-  
ва (см. статью «Под лежачим ка-  
менем» на стр. 2). Фото Т. МАКЕЕ-  
ВОЙ. На последней странице  
фото А. ГОСТЕВА.



60-236



**СВЕТ  
ОТЕЧЕСТВА**



«Город Таруса стоит на  
высоких горах над Окой и над  
удивительными по своей  
широте и прелести луговыми  
и лесными заокскими дачами.  
Пожалуй, нигде поблизости от  
Москвы нет мест, таких  
типично

и трогательно русских по своему пейзажу.  
...Места вокруг Тарусы поистине прелестны.  
...У нас имеется много людей, которые не  
променяют скромное очарование средней  
России ни на какой ослепительный юг», —  
писал замечательный русский прозаик  
Константин Паустовский об этом старинном  
городе, который любил он нежно и верно.  
Главной темой творчества писателя была  
родная земля, полная, как и его проза,  
кристальной чистоты, неторопливости  
и неброской красоты.



Здесь, в простом деревянном доме, среди  
яблонявого сада, провел он последние годы  
своей жизни.





Теперь, чтобы сделать новорожденных своими законными детьми, Карен и ее муж Феррейра-Порге должны будут их усыновить.



## А КАРЕГЛАЗЫМ — НАРКОЗ!

По мнению австрийского стоматолога Фила Сатона, легче всех переносят зубную боль пациентки с голубыми глазами. За ними следуют зеленоглазые, а вот для обладательниц карих очень посещение стоматолога — сущая пытка, им без наркоза не обойтись.



## ...ПЛЮС ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

Издавна считается, что женщины значительно говорливее мужчин. Почему? Группа ученых из ФРГ и Великобритании пришла к выводу, что центр речи в мозгу женщин занимает больший объем, чем у мужчин. К тому же у женщин голосовые связки сильнее и эластичнее. Специалисты считают, что эта особенность определилась в историческом процессе, в те давние времена, когда мужчины надолго покидали дом и женщины оставались одни с многочисленными детьми. Необходимо отметить и большую эмоциональность слабого пола.



(По материалам советской и зарубежной прессы.)

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

## ИСКУССТВО ДРЕВНЕЕ, КАК МИР

В том, что женщины с древнейших времен умело пользовались косметикой, сегодня никто уже не сомневается. Не так давно перуанские археологи при раскопках обнаружили косметический набор, которому две тысячи лет. В нем зеркало, пудреница с пуховкой, тушь для ресниц, карандаш для бровей, гребень, пилочка для ногтей, пинцет.

А польские археологи, начавшие раскопки храма древнеегипетской царицы Хатшепсут (XVI век до н.э.), нашли настоящий косметический кабинет. Здесь и болванки для париков, и следы составов для окраски волос, и окаменевшие кремы, мази, туши. Конечно, не такой богатый ассортимент, как у современных косметологов, но одно преимущество бесспорно: снадобья, которыми пользовались древние модницы, исключительно натурального происхождения.



## МОЖНО ЛИ СТАТЬ МАТЕРЬЮ ВНУКОВ?

Удивительное сообщение передали зарубежные информационные агентства: в клинике Парклейн (Нюханнесбург) 48-летняя Пат Энтони родила... своих собственных внуков.

Дело в том, что ее дочь Карен после зачатия первого ребенка перенесла иммерацию и больше не могла иметь детей. Тогда Пат решила ей помочь. Врачи ввели яйцеклетку Карен и, оплодотворив ее в пробирке, поместили в организм Пат. И вот она произвела на свет сразу трех ребят — двух мальчиков и девочку.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

12-87

## КРЕСТЬЯНКА

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ И ЛИТЕРАТУРНО-ХОУДОЖЕСТВЕННЫЙ ЖУРНАЛ КОМИТЕТА СОВЕТСКИХ ЖЕНЩИН И ВСЕСОЮЗНОГО ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОЮЗОВ. ОСНОВАН В ИЮНЕ 1922 ГОДА. МОСКВА, ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА»

Главный редактор  
Г. В. СЕМЕНОВА

Редакционная коллегия:

И. П. АЛЕКСАНДРОВ  
Н. И. ГОРШКОВА  
Е. Г. ГРИГОРЬЕВ  
Р. Ф. КАЗАКОВА  
Т. М. КОСТЫГОВА  
(ответственный секретарь)  
А. В. КУПРИЯНОВА  
(заместитель главного редактора)  
И. В. НОРКИНА  
А. А. ПИМЕНОВА  
М. Б. РЫЖИКОВ  
И. Г. УШАЧЕВ  
Л. И. ШВЕЦОВА

Главный художник  
С. И. ВОРОНЦОВА  
Художественный редактор  
Е. Г. НОВИКОВА  
Над оформлением номера  
работала Т. А. НОВРУЗОВА

Адрес редакции: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14. Телефоны для справок: 212-20-79, 212-12-39.

Сдано в набор 13.10.87. Подписано к печати 03.11.87. А 00450. Формат бумаги 80х90. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Уч. изд. л. 3,55. Усл. кр.-отт. 21,00. Тираж 17 475 000 экз. (1—13 754 713 экз.). Изд. № 3047. Зак. № 1444.

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в типографию, печатающую журнал.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда», 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. «Правды», 24.

На первой странице обложки фото Б. ЗАДВИЛЯ.



1968

1968

	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ
ПН	4 11 18 25	1 8 15 22 29	
ВТ	5 12 19 26	2 9 16 23 30	
СР	6 13 20 27	3 10 17 24 31	
ЧТ	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29
ПТ	8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30
СБ	9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24 31
ВСК	10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25
	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ
ПН	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
ВТ	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
СР	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
ЧТ	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
ПТ	8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31
СБ	9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
ВСК	10 17 24 31		
	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ
ПН	4 11 18 25	1 8 15 22 29	
ВТ	5 12 19 26	2 9 16 23 30	
СР	6 13 20 27	3 10 17 24 31	
ЧТ	7 14 21 28	4 11 18 25	
ПТ	8 15 22 29	5 12 19 26	
СБ	9 16 23 30	6 13 20 27	
ВСК	10 17 24 31	7 14 21 28	
	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
ПН	3 10 17 24 31	14 21 28	
ВТ	4 11 18 25	1 8 15 22 29	
СР	5 12 19 26	2 9 16 23 30	
ЧТ	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
ПТ	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
СБ	8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
ВСК	9 16 23 30		



# Про милиционера, бабушку, Матвея, самолет и кое-что другое

Птерелик

Григорий ОСТЕР — автор детских книг, пьес и сценариев мультипликационных фильмов. Пожалуй, самая известная его сказка — «38 попугаев». Сегодня мы предлагаем читателям небольшой отрывок из его новой книжки «Сказка подробностями».

Бабушка и милиционер познакомились, разговорились, узнали друг о друге массу интересного. Милиционер узнал, что бабушку зовут Марья, а она узнала, что милиционера зовут Иван. У них оказалось много общего. Например, общий знакомый козел Матвей с кривыми рогами. Этот козел часто подкрадывался к бабушкиному домику, забирался в ее огород — воровать капусту. Марья всегда смело выбегала, прогоняла козла. А милиционер Иван часто гонялся за Матвеем, даже один раз поймал его, потому что Матвей любил пугать садившиеся самолеты. Он пробирался в аэропорт и терпеливо ждал, когда какой-нибудь самолет прилетит на посадку.

Тогда Матвей выскакивал на летное поле, мчался навстречу самолету. Когда самолет пролетит из кабины — садиться некуда, — перед козлом с кривыми рогами. При этом козел снова набирал высоту. Пассажиры в самолете волнуются: почему не садятся, летчик кричит по радио начальнику аэропорта: «Немедленно уберите козла!» Начальник аэропорта вызывает милицию, приезжает милиционер Иван на мотоцикле с коляской и начинает гонять козла.

Как только Матвей замечал мотоцикл, выскакивал на какую-нибудь автомобильную дорогу, набирал хорошую скорость. Мотоцикл тоже набирал скорость, почти такую же, как козел. Милиционер Иван крепко хватался за руль, садился в седло поудобней, спокойно ждал, когда мотоцикл с коляской догонит козла. А козел ждал, когда он убежит от мотоцикла. Иваном и, не теряя времени, мчался по полю.

Из всех встречных грузовиков, автобусов, высовывались водители с пассажирами, смотрели, догонит Иван Матвея или нет. Им было интересно, они разговаривали, спешили за милиционером, чтобы посмотреть, чем все кончится.

Получалось очень красиво: впереди козел Матвей, за ним Иван на мотоцикле, а еще дальше автобусы и грузовики.

За все время Ивану удалось только раз поймать Матвея и оштрафовать его, в остальных случаях козел убегал, прячась на огороде бабушки Марьи.

И вот теперь, когда бабушка и милиционер познакомились, они решили вместе поохотиться за козлом, отучить его пугать са-

молеты и воровать капусту. Иван и Марья купили сто воздушных шариков, надули, раскрасили, как будто это капуста, и разложили на бабушкином огороде. А сами спрятались посмотреть, что получится.

Очень скоро к огороду подкрался козел Матвей.

— Капуста созрела! — обрадовался он. — Сейчас украду!

В огороде Матвей выбрал два самых больших кочана, это были раскрашенные шарики, и собрался накалывать их на свои кривые рога. Он всегда уносил бабушкину капусту на рогах. Матвей нагнул голову, приготовился, изо всех сил боднул оба кочана сразу.

«Бах!» — бахнул правый кочан. «Трах!» — трахнул левый. Такого Матвей от капусты не ожидал. Он в ужасе отскочил, попал задними ногами на два кочана. «Бум! Бубум!» — взорвались те. Матвей прыгнул вперед и всеми ногами наступил на четыре кочана. «Бух! Бубух! Бух! Бубух!» — раздались взрывы.

Козел метался по огороду, блеял от страха. Вокруг него все ухало, бухало и шарахало.

Бац, бац, бац, беее. Бац, бац, бац, беее. Бац, бац, бац, беее — вот что творилось.

Над огородом стоял такой грохот, что со всех окрестных крыш, деревьев взлетели вороны и грачи, перемешались, закружились в воздухе.

— Обстрел! Обстрел! — кричали грачи.

— Окружение! Окружение! — кричали вороны.

В конце концов грачи не выдержали, отделились от ворон, кое-как построились в стаю и на два месяца раньше срока улетели на юг. Вороны остались. Они надеялись, что все это скоро кончится.

«Ну ее, эту капусту, — думал Матвей, с удивительной скоростью удаляясь от бабушкиного огорода. — Разве это капуста? Это какие-то бомбы, а не капуста. Разве это огород? Это не огород, а поле. Минное».

— Ну вот, — сказал Иван, — от капусты мы его, кажется, отучили, теперь давайте отучим от самолетов.

Бабушка и милиционер сели на мотоцикл с коляской, поехали в аэропорт. Там они хотели кое о чем договориться с летчиком.

«У меня плохое настроение, — подумал Матвей, когда наконец остановился. — Надо развлечься. Пойду попугаю самолеты».

В аэропорту посреди летного поля стоял самолет, рядом летчик. Тот самый, с которым кое о чем договорились Иван и Марья.

— Скоро взлетать будете? — спросил у летчика Матвей.

— Скоро, — сказал летчик. «Взлетай, взлетай, — подумал козел, — посмотрим, как ты обратно сядешь. На мои рога. Вот испугаешься».

— А ты когда-нибудь катался на самолете? — вдруг спросил летчик.

Матвей сразу забыл про все на свете. Он понял, что всю жизнь мечтал покатаваться на самолете.

— Садись, — сказал летчик, и они взлетели в небо.

Это было замечательно. Козел Матвей просто сиял от счастья.

Но вот самолет пошел на посадку. И вдруг снова взлетел в небо.

Матвей глянул вниз и увидел, что по летному полю ездит мотоцикл с коляской. На мотоцикле милиционер Иван, а в коляске бабушка Марья.

Только самолет вниз — мотоцикл как развернется, как помчится навстречу. Куда садиться? Перед самолетом руль мотоцикла, как рога, а за рогами милиционер, коляска и бабушка.

— Ты куда садиться? — закричал Матвей летчику. — Сейчас в рога врежемся, в бабушку. Разобьемся!

А что делать? — говорит летчик. — А самолета бензин кончается. Сейчас мотор замолчит — просто так шлепнемся, без всякой посадки. Что лучше: шлепнуться или врезаться? Одно из двух. Выбериай.

— Не буду я из этого выбирать, — ужаснулся Матвей. — Давай что-нибудь третье придумаем. Например, парашюты!

— Третьего не дано, — сказал летчик. — Парашюты все в стирке.

Тогда Матвей кинулся к рации, закричал вниз начальнику аэропорта:

— Вы что там, внизу, с ума посходили? Сейчас же уберите этот мотоцикл с рулем, уберите эту коляску с бабушкой! Прекратите это хулиганство с милиционером!

Вдруг мотор замолчал. Матвей понял: бензин кончился, сейчас придется падать. Тогда он сам заранее упал в обморок.

Когда козел Матвей пришел в себя, самолет, целый и невредимый, уже стоял на земле. Матвей выскочил из самолета и в ту же секунду исчез из виду, потому что бежал с фантастической скоростью.

«Ну их, эти самолеты! — думал Матвей, исчезая из виду. — Я бы их никогда не пугал, если б знал, что это так страшно».

Милиционер Иван и бабушка Марья поздравили друг друга с удачей. Бабушка пригласила милиционера каждый вечер приходить к ней в гости. С тех пор Иван часто бывал в гостях у бабушки Марьи. Они сидели у окошка, разговаривали о том о сем и пили чай с капустой.

Рис. Н. САВЕЛЬЕВОЙ.





## СВЕТ ОТЕЧЕСТВА

Л. Н. КИРИЛЛОВА «Счастье». 1987 г.



Быть может, самый замечательный признак счастья — гармония. Внутреннее спокойствие не просто выразить внешне, и не одно поколение художников пыталось выявить неуловимое: счастье... Материнское, детское. Каждое чем-то особенно, каждое имеет универсальные, узнаваемые черты. Способность сочувствовать, полная искренность, сердечная честность — вот что нужно, чтобы радоваться чужому счастью. Да разве оно чужое?

У художницы, написавшей эту картину, — две дочери. И еще дети, с которыми она занимается рисунком и живописью. «Ощущение счастья» — так можно назвать предмет обучения.



того, что находится за рамками принятого направления, — один из главных принципов французской индустрии моды. И мы могли убедиться в этом на 54-м Салоне «Прет-а-порте» (готового платья). Эта гигантская оптовая ярмарка проходит в Париже дважды в год. На осеннем Салоне свою самую последнюю продукцию представили 15 тысяч предприятий разных стран. Здесь было все — от пышных свадебных платьев до заколок для волос. На трех этажах гигантского выставочного комплекса разместились

Прежде всего — женственный силуэт, подчеркивающий фигуру. Цвета: черный, темно-синий, белый, разные тона серого. Предполагается, что наиболее популярными станут сочетания белого с черным и темно-синим. Это не исключает и ярких цветов — ярко-синего, красного, зеленого, розового, фиолетового и оранжевого. На тканях — а модны, как и прежде, хлопок, лен (чистый или в сочетании с искусственными волокнами) и шелк — в основном мелкий рисунком. Это полевые цветы, букеты цветов, геометрические узоры.

# Париж мода



как продукция фирм, предлагающих авангард — самые острые, самые неожиданные идеи моды, так и образцы изделий тех предприятий, которые предпочитают не рисковать и создают вещи, рассчитанные на массового потребителя. Все, что было выставлено для продажи, имело одну важную особенность: несмотря на невероятное разнообразие, в глаза бросалось отчетливое следование одним и тем же модным тенденциям. Прежде всего они проявлялись в выборе цвета, материалов и только затем — в определенных формах, характере самих вещей. Можно было издали узнать стеллы той или иной фирмы по ее приверженности к определенным цветам (редко, когда их бывало больше трех) и потом уже — по тому, какие, собственно, вещи они предлагали. Фирмы не выпускали ничего лишнего, оставаясь верными и своему стилю, и своей специфике в ассортименте изделий, в оформлении, в использовании той или иной фурнитуры.

Каждый день служба информации Салона вывешивала результаты покупательского спроса. Здесь модным считается только то, что уже куплено, причем куплено в количестве, достаточном для того, чтобы потом, на улице, определился новый стиль. И за время, оставшееся до начала сезона (в данном случае — весенне-летнего), промышленные предприятия выпускают новинки в количестве, которое обусловлено подписанными на Салоне контрактами.

Что же, как предполагают специалисты Франции, может стать модным в новом году?

клетка, горох, полоска. Плечи все еще широкие, но не чересчур, скругленные. В костюмах жакет может быть длинным — до середины бедра или коротким, нередко с баской, но в том и другом случае он должен быть приталенным. Юбки прямые, короткие, иногда с воланом, но и длинные юбки модны, чаще всего с годе или с плиссировкой. Вновь возник интерес к платью-рубашке, на застежке снизу доверху. Рукав — три четверти.

В трикотаже много ажюра, в жаккардовых полотнах используются контрастные цвета, но рисунки мелкие.

Таков прогноз. Конечно, есть и другие подробности. Да только разве в них дело? Это все же парижская мода. В Японии, в Италии, в Канаде и Англии мода другая. И у нас, разумеется, тоже. Мини-юбки, которые вновь предлагают Париж и Токио, не очень-то принимают в Италии и ФРГ, особенно самые крайние варианты. Не будем и мы спешить — у нас своя жизнь, свои традиции и свои привязанности. Если уж чему и стоит поучиться у французских модельеров, так это их способности быть верными самим себе и не идти у кого-то на поводу. Такой же независимостью славятся и сами «потребители» парижской моды — обычные парижанки, каких мы встречали на улицах, в музее Гальера, на выставке в Лувре, посвященной сорокалетию Дома Кристиана Диора, и на Салоне. Да, они тщательно следят за собой, но не комплексуют по поводу того, как одеты, по крайней мере внешне это никак не проявляется. Их отличает завидная терпимость к тому, как одеваются другие. И потому, наверное, так хорошо себя чувствует на улице, в толпе, любой человек независимо от того, как он одет, по какой моде.

Фото автора.  
Рисунки Н. ОРСКОЙ.

Париж аплодирует советским художникам!



От Диора до наших дней...





# Как старик не срубит

Мария ВОЙТЕШОНОК

Сказка

В соседнем лесу, где жили сестры-елочки, часто было темно, сыро, тихо. По углам толпились забытые с ночи злые запахи, звуки.

Во всем виновата старая Сова. Вот и сегодня рано утром она так торопилась поскорее забраться в постель, что вместо ночи положила сослепу себе в карман под крыло день. Так и уснула. «День-день», — позвякивает день, как связка ключей, поблескивает. Старая Сова ворочается с боку на бок. Болит голова от бессонницы, но никак не может догадаться, что же мешает спать. Летучая Мышь, как всегда, запоздала, летела с фонарем мимо

дула.  
наръ-  
покои  
кает де  
любила  
Ей даж  
есу р  
А то во  
гу.  
А кр  
Здесь с  
стры у  
пиши  
де Ус  
Ель  
— Н

на по  
на  
ру  
Н  
ми  
жны  
и-дом  
илу. А  
талы,  
— То  
на пол  
— Не  
шая,  
и не зна  
ла для  
сапожн  
Кто же  
Да. Ель  
ла шум  
Это мол  
ехав на  
новогод  
месяцев  
и любл  
к ней в  
Пригод  
шубу, з  
ки, золо  
чик наз  
режки.  
Но т  
Весь в  
Ель. В  
лине, ч  
Копыте  
росла в  
молодого



# Как гарш сруш елку

ЕШОНОК

лесу, где жили сестры. Было темно, сыро, тихо. Ились забытые с ночи уку.

зата старая Сова. Вот трон она как торопи- ваться в постель. илила сослепу. арило день. Так — позвякивает. поблескива- боку на сонницы, но что же. как все- мию

дула. «Будто бы и пора тушить фо- нарь», — догадывалась она. Но не бес- поконла старую Сову, пусть себе бес- кает день в кармане. Летучая Мышь любила возвращаться домой поздно. Ей даже удобнее в этом темном еловом лесу рядом с забывчивой соседкой. А то встанет солнце, ослепит ее доро- гу.

А красавица Ель жила на поляне. Здесь светло и просторно. Лесные се- стри уверяли, что она должна любить тишину, сумрак, тени. Дескать, не зря же Усталый Человек сажает ели возле своего гнезда-дома.

Ель в ответ только смеялась.

— Но, может, тебя уговорила жить

на поляне бесстыдница Рябина? — спрашивала сестра старшая. — Вечно она и иду и наряжается в лесу не в меру ярче других.

— Нет, — сомневалась другая се- стра. Рябина в давнишней ссоре со всеми вельмами, Лешими. Даже Осто- рожный Человек сажает ее возле гнез- да, чтобы отпугнуть нечистую силу. Наша Ель любит ночные карна- валы, чудеса, привидения.

— Тогда, может, ей нашептала жить на поляне эта скромница Калина?

— Нет, — догадывалась сестра млад- шая. Слишком Калина скучна, да и не знатна, годится только на шомпо- ла для охотничьих ружей, чубуки да сапожные гвозди.

Кто же увел Ель из лесу?

Да, Ель больше всего на свете люби- ла шумные балы, карнавалы и чудеса. Это молодой Январь, однажды при- ехав на поляну, пригласил ее к себе на новогодний праздник. Из двенадцати месяцев он самый щедрый, веселый и любимый. Всякий раз он приезжал к ней в полночь на белых лошадях. Привозил серебристую песцовую шубу, ленты, бусы, ожерелья, пряни- шку, золоченые орехи. На каждый паль- чик надевал колечко, на ушки — се- режки.

Но теперь на поляне была весна. Весь в слезах белоснежный платок Ели. Вот, правда, зазеленела на прота- лине, чтобы утешить красавицу, трава Копытень. Копытень, знала Ель, вы- росла в лесу по следу белых лошадей молодого Января. По этой же дороге

отыскивая траву под снегом, он при- скачет к ней новогодней полночью снова. Иней захрустит на зубах лоша- ден, запахнет молочным сеном. Хвои- напильник начистит серебристую сбрю. Долгим будет путь Января, по- чти целый год.

Грустно Ели вспоминать о молодом Январе. Чтобы как-то себя позаба- вить, она достает из шишек семена. Начинает угощать лесей, белок, дят- лов, клестов. Семена напоминают по- вкусу золоченые орехи. Шумно на по- льяне, как в новогоднюю ночь!

Леший, увидев красавицу Ель снова веселой, радуется.

«Но не заметила бы она, как много упало за зиму ей под ноги поблекших иголок!» — думает. И незаметно принес целый мешок муравьев, высыпав их не- подалеку. Пусть побыстрее соберут су- хие иголки, а заодно и построят себе дом.

Закинула работа! Даже Ежик — а он никогда не заботился, чтобы выгля- деть красивым и нарядным, — прико- лол себе несколько еловых иголок к своей колючей шубе. Дескать, поду- маешь, одной иголкой больше, одной меньше, лишь бы не огорчалась краса- вица. Прогумела первая Гроза. Мол- ния зажгла на Ели красные свечи- шечки. Зеленый Мох, кувыркаясь, раз- мотал свой теплый коврик по всей по- льяне.

Вскоре и бездомная Кукушка, бро- сив своих детей соседке Мухоловке, прилетела к Ели праздновать свой день рождения. Так светло и молодо на поляне!

В самый жаркий день лета к Ели приехал Старик. Он давно приглядел ее: крепкое дерево, высокое, ровное. А теперь вот как раз понадобилось за- менить в хате подгнившую балку. Да и легче на поляне, чем в густом лесу, обработать, обрубить сучья, легче с конем развернуться, положить брев- но на телегу. И дорога рядом.

Спешил Старик: вечерело. А работы много, нужно засветло успеть вернуть- ся в деревню.

Достал топор, крепко зажал руко- ять, напрягся, мельком взглянул на знакомое дерево и... остановился.

Перед ним стояла восковая Ель. Точь-в-точь такая, только огромная, какую он в детстве лепил из воска к новомуднему празднику. «Что за на- пасть?» — растерялся Старик, очаро- ванный видением.

Он не знал, что в жаркий полдень Ель снова затосковала по молодому Январю. И никто в лесу не мог ее утешить. Солнце, согревая ее своим теп- лом, еще больше растапливало сердце. Смолы-слезы застыли на ресницах, на платье. Ветер, как ни старался, не мог расшевелить, раскачать потяже- левшие неподвижные ветви.

Старик поднял глаза — шапка слете- ла с головы, так высока была воско- вая Ель. А сам он рядом с ней почув- ствовал себя маленьким мальчиком, который тоже ждал новогоднюю пол- ночь и молодого Января с подарками.

Рис. И. САВЕЛЬЕВОЙ.

## Крестьянка

ЯНВАРЬ 1988 г.

МОСКВА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРАВДА»

Главный редактор  
Г. В. СЕМЕНОВА.

Редакционная коллегия

Н. И. ГОРШКОВА,  
Е. Г. ГРИГОРЬЕВ,  
Р. Ф. КАЗАКОВА,  
Т. М. КОСТЫГОВА  
(ответственный секретарь),  
А. В. КУПРИЯНОВА  
(заместитель главного редактора),  
И. В. НОРКИНА,  
А. А. ПИМЕНОВА,  
М. Б. РЫЖИКОВ,  
И. Г. УШАЧЕВ,  
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник  
С. И. ВОРОНЦОВА.  
Художественный редактор  
Е. Г. НОВИКОВА.  
Номер оформлен  
с участием Т. А. НОВРУЗОВОЙ.

Адрес редакции: 101460, Москва,  
ГСП-4, Бумажный проезд, 14.  
Телефоны для справок: 212-20-79,  
212-12-39.

Сдано в набор 13.11.87. Подписано  
к печати 04.12.87. А 00469. Формат  
бумаги 60×90%. Глубокая печать.  
Усл. п. л. 6,00. Уч.-изд. л. 8,56. Усл.  
кр.-отт. 21,00. Тираж 18 900 экз.  
(1—14 754 экз.). Зак. № 1609.

Во всех случаях обнаружения типо-  
графического брака редакция  
просит обращаться в типографию  
печатающую журнал.

Ордена Ленина и ордена Октябрь-  
ской Революции типография име-  
ни В. И. Ленина издательства ЦК  
КПСС «Правда», 125865, ГСП, Мо-  
сква, А-137, ул. «Правды», 24.

На первой странице обложки —  
главный экономист колхоза име-  
ни Кирова Палкинского района  
Псковской области Ирина БАЙДА-  
КОВА. Фото Б. ЗАДВИЛЯ. На по-  
следней странице обложки фото  
Е. КАССИНА.



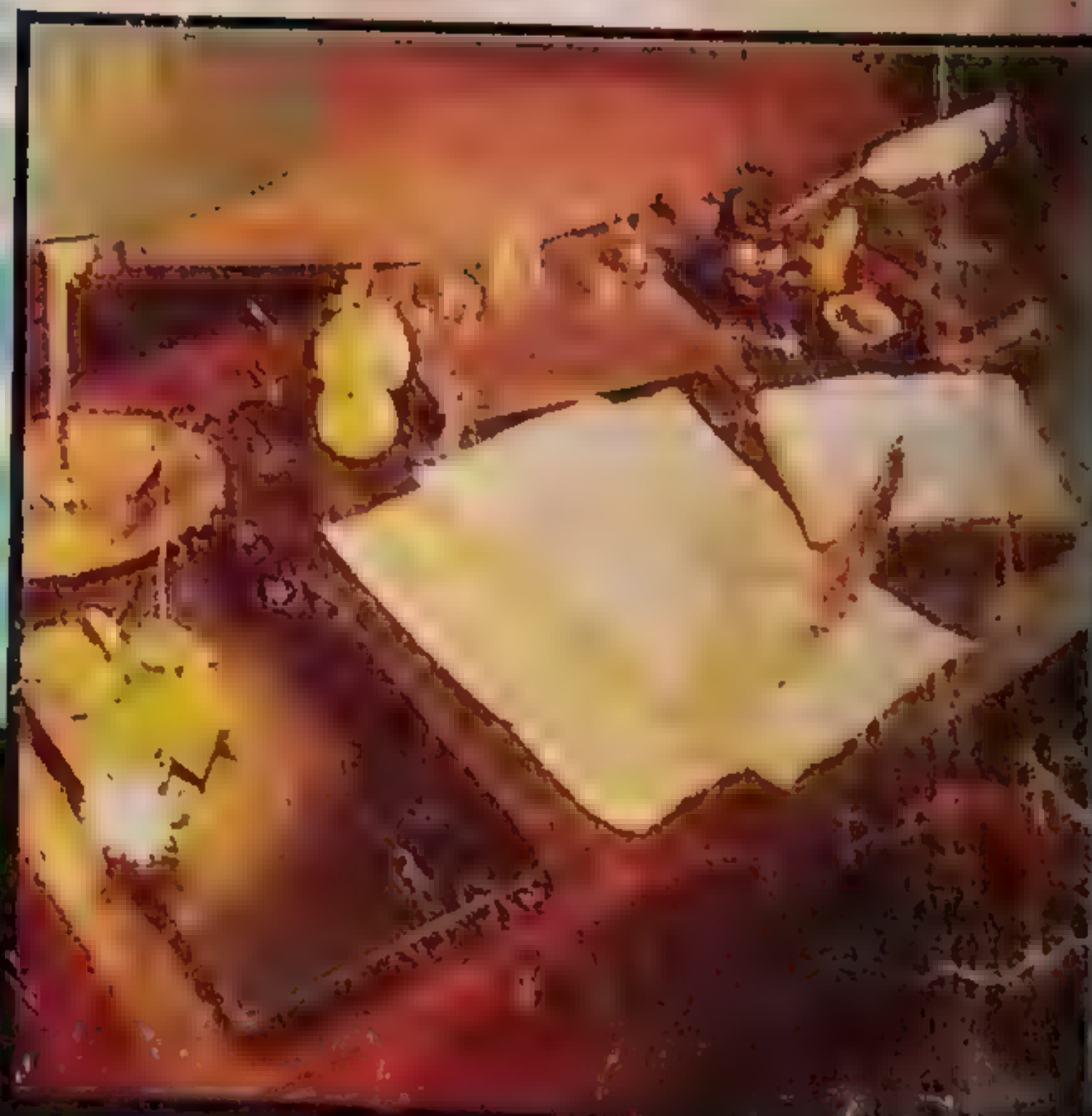


СВЕТ  
ОТЕЧЕСТВА



...здесь опять  
Минувшее меня объемлет живо,  
И, кажется, вечер еще бродил  
Я в этих рощах...

Эти стихи и еще несколько десятков прекрасных стихотворений, трагедия «Борис Годунов», главы «Евгения Онегина» и другие поэтические шедевры родились здесь, в этом небольшом доме, может быть, за этим столом. Не будь в судьбе Александра Сергеевича Пушкина Михайловского, у нас, наверно, не было бы того Пушкина, которым мы очарованы с детства.





0044

ISSN 0044-1945

ЕЖЕМЕСЯЧНО  
НАУЧНО —  
ПОПУЛЯРНЫЙ  
ЖУРНАЛ

# Техника



# 7

1988/5





В санатории Дорохово на живописном берегу подмосковной реки Рузы недавно построено новое здание водогрязелечебницы. Здесь два бассейна с морской водой, два зала лечебной физкультуры, массажный кабинет, ванны для подводного массажа. В санатории Дорохово есть все условия и для полноценного отдыха: мягкий климат и неповторимая природа Подмосковья, забота и внимание персонала.

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА



«Продолжить развитие сети санаторно-курортных учреждений,  
в том числе санаториев и домов отдыха для родителей с детьми...»

Из Основных направлений экономического  
и социального развития СССР  
на 1986—1990 годы и на период до 2000 года

РЕШЕНИЯ  
**XXVII**  
СЪЕЗДА КПСС  
В ЖИЗНЬ!

# ЗДРАВНИЦЫ ДЛЯ НАРОДА

Социальная программа, принятая XXVII съездом КПСС, охватывает все сферы жизни советских людей. Ведь именно в социальной сфере, как подчеркивалось в Политическом докладе ЦК КПСС XXVII съезду, реализуются результаты экономической деятельности, затрагивающие жизненные интересы трудящихся, воплощаются высшие цели социализма.

На двенадцатую пятилетку и на период до 2000 года намечены меры, которые позволят поднять народное благосостояние на качественно новую ступень. Многое предстоит сделать и для совершенствования санаторно-курортного дела.

Планируется строить санаторно-курортные учреждения преимущественно в Сибири и на Дальнем Востоке. Такое их размещение продиктовано тем, что планы партии на ближайшие годы и отдаленную перспективу связаны с освоением природных богатств этих регионов. «Особое внимание нужно уделить созданию здесь необходимых условий для плодотворного труда и полнокровной жизни людей», — сказал с трибуны съезда М. С. Горбачев.

В двенадцатой пятилетке откроются санатории на курортах Аршан в Бурятской АССР, Большой Тараскуль — в Тюменской области, Борисовский — в Кемеровской области, Бузули — в Амурской области. Это значит, что многие тысячи людей смогут отдохнуть и полечиться, не теряя времени и сил на дальние переезды. Существенно и то, что они будут избавлены от далеко не безразличных для здоровья трудностей адаптации к непривычным климатическим условиям.

Увеличится количество мест на курортах Среднеазиатских республик — Арчман (Туркмения), Шамбары и Ходжа-Оби-Гарм (Таджикистан).

Эффективность, качество, научно-технический прогресс — эти понятия, которыми живет ныне вся страна, в полной мере относятся и к санаторно-курортной помощи. Будет улучшаться качество специализированной санатор-

ной помощи, оснащение санаториев и общекурортных центров диагностической и лечебной аппаратурой. Все это позволит использовать время пребывания на курорте с максимальным эффектом для здоровья.

До сих пор еще нет возможности полностью удовлетворить спрос на путевки в пансионаты и дома отдыха, где можно провести отпуск всей семьей, с детьми. Совместный отдых сплачивает семью, создает благоприятные условия для воспитания детей, и поэтому эта проблема приобретает особое социальное звучание.

И многое в этом отношении должна сделать система санаторно-курортной помощи и организации оздоровительного отдыха. В двенадцатой пятилетке возможности семейного отдыха неизмеримо расширятся. Уже в текущем году в пансионатах и домах отдыха развернуто 152 тысячи мест для родителей с детьми, а в последующем их число будет ежегодно возрастать.

Санатории и дома отдыха принято называть здравницами. И это вполне правомерно. Но оздоровительное и профилактическое значение курортного лечения и отдыха необходимо повысить, пребывание в санатории, доме отдыха, пансионате должно стать школой здоровья, школой воспитания у взрослых и детей полезных привычек, потребности в движении, соблюдении режима, закаливании! Уже сейчас в большинстве курортных учреждений создаются условия для круглогодичных занятий физкультурой и спортом. Построены аэросолярии, плавательные бассейны, прокладываются терренкуры, работают кабинеты лечебной физкультуры, массажа, стоматологические и другие. Расширится прокат спортивного инвентаря, более содержательной станет и программа культурных мероприятий.

На строительство здравниц и укрепление их материально-технической базы ассигнуются огромные государственные средства. Во многих стройках на договорных условиях принимают доленое участие и предприятия. Так строится, например, санаторий «Урал» в Челябинской области на 500 мест и «Солнечное» на побережье Финского залива на 620 мест.

За годы двенадцатой пятилетки предстоит построить специальные отлично оборудованные, комфортабельные корпуса для ветеранов войны и труда. На их строительство выделены фонды из средств, заработанных на коммунистических субботниках.

О том, как в двенадцатой пятилетке будет развиваться санаторно-курортная помощь в Белорусской ССР и Алтайском крае, рассказывают председатель Белорусского республиканского совета по управлению курортами профсоюз Б. В. ШАЛЬКЕВИЧ и заместитель председателя Алтайского краевого совета по управлению курортами профсоюз Г. И. САХНО.

**Здоровье**

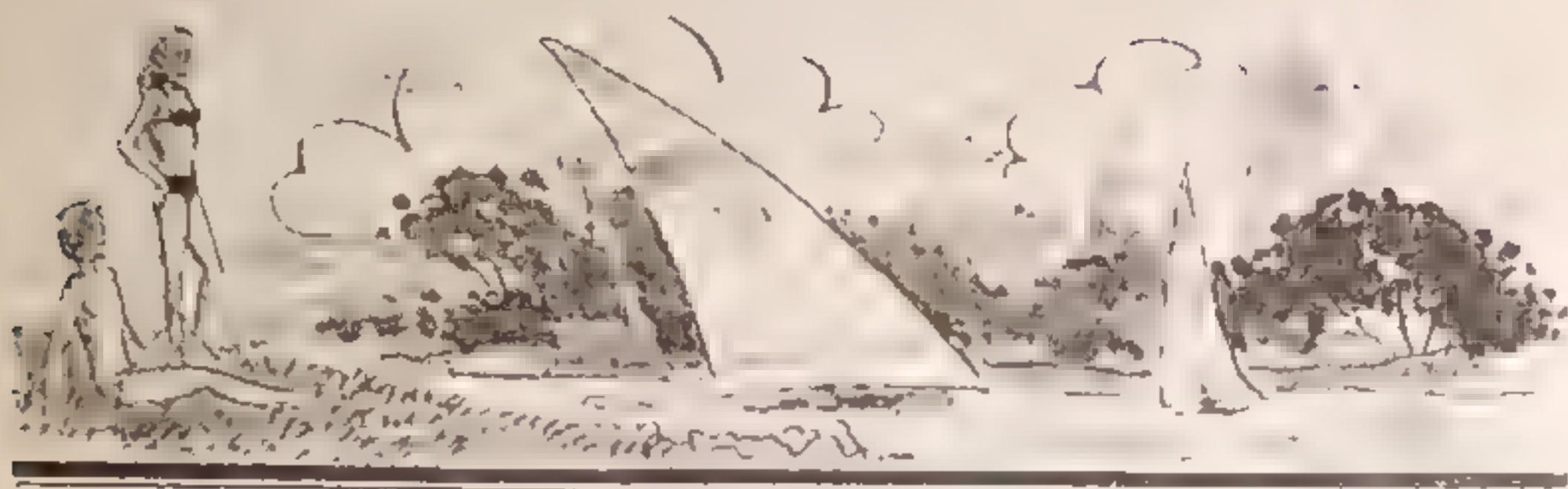
ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ 1986  
НАУЧНО-  
ПОПУЛЯРНЫЙ  
ЖУРНАЛ

**7**

Здоровье



## БЕЛОРУССКАЯ ССР



«Успешное решение намеченных задач партия связывает с повышением роли человеческого фактора» — эти строки из Программы КПСС касаются работников любой отрасли народного хозяйства; они выдвигают новые требования перед всеми организациями, призванными заботиться о здоровье и быте трудящихся. Вот почему мы, работники санаторно-курортной системы профсоюзов, считаем своим долгом энергично расширять сеть санаториев и домов отдыха, повышать качество их работы, создавать условия для полноценного лечения и отдыха.

В двенадцатой пятилетке в Белоруссии намечено начать строительство санаторных комплексов на курортах Рогачев и Нарочь; реконструировать спальные корпуса в санаториях «Россь», «Буг» и «Криница». Планируем уже в будущем году в санатории «Беларусь» организовать отделение для лечения детей, больных сахарным диабетом, на базе санатория «Приднестровский» открыть специализированное отделение для беременных женщин.

Сегодня санатории республики обслуживают ежегодно более 83 тысяч человек, из них 10,5 тысячи — детей.

На живописном берегу водохранилища Дрозды расположен санаторий «Беларусь» для родителей с детьми. Его оснащение позволяет проводить сложные диагностические исследования и разнообразные лечебные процедуры — бальнеолечение, электро-, свето- и теплотечение, ингаляции, аэроионотерапию, электрогрязелечение, массаж, лечебную гимнастику.

Родителям и детям предоставлены хорошо оборудованные спортивные и игровые площадки, огромный спортивный зал площадью в 450 квадратных метров.

Дети с увлечением занимаются в многочисленных кружках по интересам, в клубе «Орленок». Здесь стало традицией проведение совместных спортивных и культурно-массовых праздников, концертов и экскурсий для взрослых и детей.

В санатории создана школа для родителей, где они знакомятся с основами массажа, получают советы о том, как организовать режим ребенка в домашних условиях.

Если до сравнительно недавнего времени курорты республики использовались в основном для взрослых, то сейчас мы все больше и больше принимаем на себя заботу и о здоровье подрастающего поколения. Эффективна такая форма организации отдыха и лечения детей, как специализированные санаторные пионерские лагеря круглогодичного действия. В республике работают три таких учреждения — «Свислочь», «Сож» и «Неман».

«Неман», например, располагает богатой материально-технической базой. Дети лечатся и учатся в новом современном комплексе, где размещены клинично-диагностическая лаборатория, кабинеты функциональных методов исследования, физиотерапевтическое и бальнеологическое отделения, залы ЛФК, бассейн и другие лечебно-диагностические кабинеты, учебные классы, лаборатории.

Санаторный лагерь «Неман» — не только оздоровительное, но и учебно-воспитательное учреждение. Коллектив

прилагает все старания к тому, чтобы детям здесь было весело, интересно, чтобы они не только окрепли, но получили новые знания и навыки, новые яркие впечатления. Тем, кто любит живопись, искусство, музыку, представлена сцена, музыкальные инструменты, комната детского творчества, где с детьми занимаются опытные педагоги. Популярны у ребят спортклуб «Олимпия», клуб любителей книги, технический кружок.

Очень важно и то, что ребенок привыкает в этом лагере к определенному распорядку, приобретает гигиенические навыки, учится правильно использовать свободное время.

Мы пришли к убеждению, что многие элементы санаторно-курортной помощи возможно оказывать и в городе — амбулаторно, в неотпускное время, без отрыва от работы. Такую задачу решает открытая в Минске городская курортная водогрязелечебница с поликлиникой. Более тысячи человек ежедневно могут получить здесь необходимые лечебные процедуры.

Резервы улучшения санаторно-курортной помощи еще далеко не исчерпаны. Ведь дело не только в создании новых учреждений, но и в улучшении работы ныне действующих санаториев и домов отдыха.

Прибывший на отдых и лечение человек должен обязательно встретить доброжелательное внимание, безупречную вежливость. А так дело поставлено еще не везде. И, к сожалению, такие раздражающие «неувязки», как долгое ожидание в столовой, у процедурного кабинета, портят людям настроение, снижают эффект лечения. И мы считаем своей первостепенной задачей повышение знаний, чувства ответственности, инициативности каждого работника санаториев и домов отдыха.

Минск

## АЛТАЙСКИЙ КРАЙ



За годы одиннадцатой пятилетки в Алтайском крае было израсходовано 25 миллионов рублей на строительство санаториев и домов отдыха. Особенно бурными темпами развивался курорт Белокуриха, знаменитый своими термальными радоновыми водами, прекрасным климатом. Здесь построены современные санаторные корпуса, действуют общекурортная радоновая лечебница и поликлиника, кабинет функциональной диагностики, биохимическая и бактериологическая лаборатории, рентгеновский центр; открыт первый на Алтае санаторий «Сибирь» для родителей с детьми.

По-новому заставил нас посмотреть на свою работу XXVII съезд КПСС. Много уже сделано для развития курортов Алтая. Но сегодня требуется работать с полной отдачей, эффективно и качественно. Мы намечаем расширять ку-



порт Белокуриха, расширять и реконструировать санаторий «Барнаульский», пансионат «Сосновый Бор». Но если в десятой и одиннадцатой пятилетках этот процесс шел за счет роста коечного фонда, то есть увеличивалось только число мест, то сейчас мы планируем, используя средства профсоюзов и доленое участие предприятий, строить в комплексе новые лечебные и спальные корпуса, клубы, столовые, спортивные сооружения, терренкуры, капитально благоустраивать здравницы.

В ближайшее время вступит в строй новый корпус санатория «Россия» на 500 мест. В санатории для родителей с детьми «Сибирь» создается новый спортивно-игровой комплекс для занятий оздоровительной и лечебной физкультурой, закаливания детей. Считаем необходимым одновременно вести строительство жилых домов, дошкольных учреждений и для обслуживающего персонала.

В двенадцатой пятилетке будет совершенствоваться дальнейшая специализация здравниц; получают квалифицированную помощь люди, страдающие заболеваниями сердца и сосудов, нервной системы, опорно-двигательного аппарата.

В тесном сотрудничестве врачи здравниц и ученые Сибирского отделения АМН СССР, Томского НИИ курортологии и физиотерапии Минздрава РСФСР разрабатывают более совершенные пути лечения, использования целебных вод, грязей и других природных факторов, которыми так богата Сибирь.

Здоровье в решающей степени зависит от образа жизни человека. Об этом говорилось на XXVII съезде КПСС. И на медицинских работников санаторно-курортных учреждений края ложится очень ответственная задача — научить каждого отдыхающего правильно относиться к своему здоровью, искоренять вредные привычки. Мы усилили антиалкогольную пропаганду, стремимся сделать ее максимально действенной. По инициативе медиков курорта Белокуриха объявлена городом-курортом трезвости.

Барнаул

Санаторий «Сибирь» — первая на Алтае здравница для родителей с детьми.



## МЕТОД СТРОГОГО ВЫБОРА

НАША ИНФОРМАЦИЯ

Использовать металлические имплантаты в зубном протезировании начали сравнительно недавно. Новый метод заключается в том, что в челюсть вживляются металлические стержни, а затем на них крепится протез.

Как при любой трансплантации, перед учеными сразу встала главная проблема — подобрать такой металл для стержня,

стоматологии Минздрава СССР.

Ученым предстоит совершенствовать хирургическую методику, продолжать поиск более физиологичных сплавов для имплантатов. Но главное — еще глубже проникнуть в тайны иммунологических процессов, ибо проблема тканевой совместимости остается сегодня наиболее актуальной и сложной в

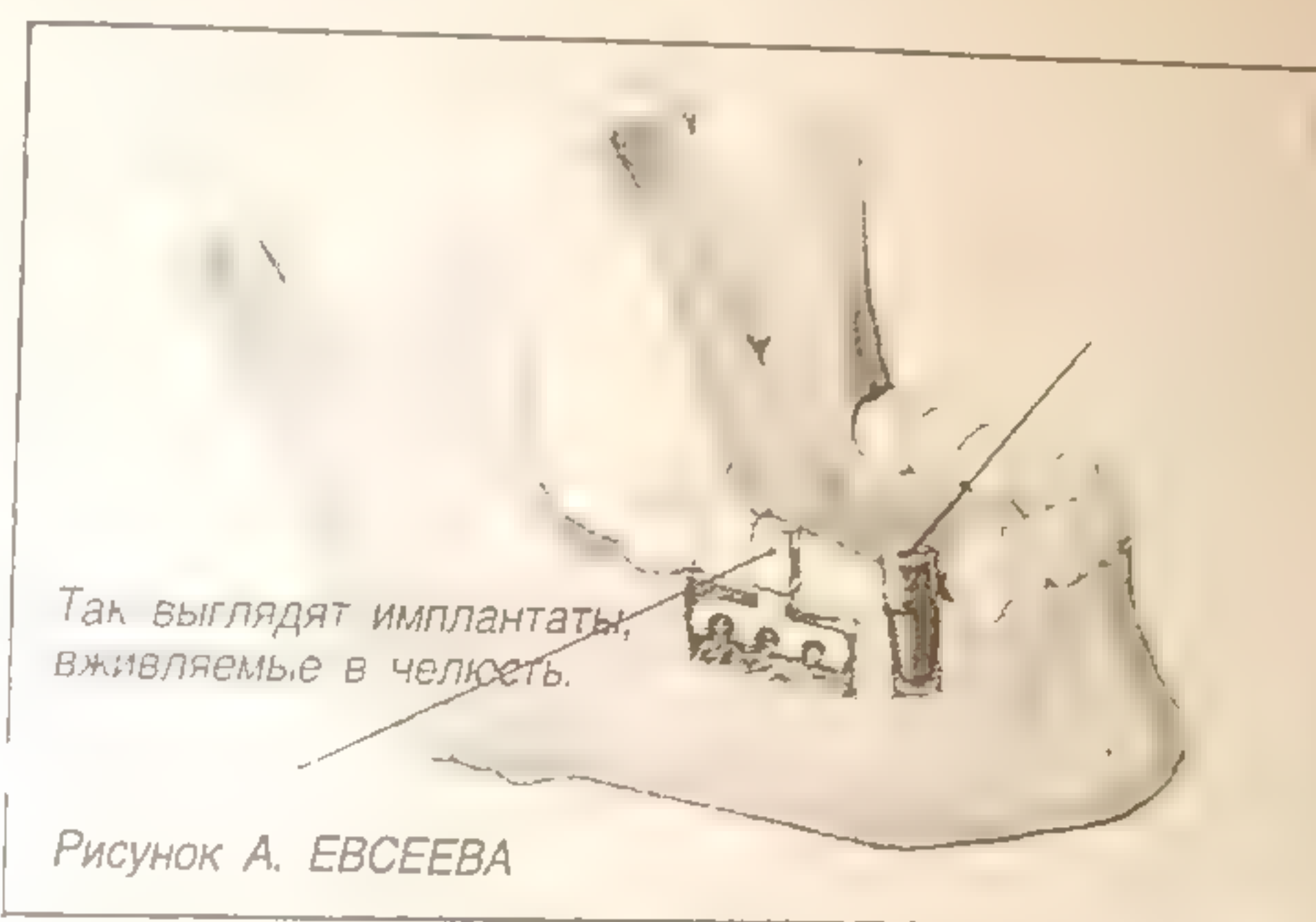


Рисунок А. ЕВСЕЕВА

который, будучи вживленным, не окислялся бы, не вступал в реакцию с окружающими тканями и не был ими отторгнут. Экспериментальные, а затем и клинические исследования помогли найти такой материал. Параллельно хирурги-стоматологи разрабатывали методики имплантации.

Сейчас в нашей стране уже накоплен определенный опыт, позволяющий говорить о перспективности нового направления в стоматологии. В частности, активно и с хорошими результатами работает Каунасская экспериментальная лаборатория зубной имплантации и протезирования. Этот метод применяют и в Москве, Киеве, Кемерово. В ближайшие 2—3 года метод ортопедического лечения с использованием имплантатов будет внедрен во всех союзных республиках. Там будут созданы отделения стоматологической имплантологии. Координировать научно-исследовательские работы и осуществлять контроль за внедрением метода в практику поручено Центральному научно-исследовательскому институту

стоматологической имплантологии.

Как поведет себя имплантат в организме? Как ответит организм на подобное вторжение? Предвидеть последствия пока не всегда возможно. Ведь реакция каждого организма индивидуальна — и что безвредно для одного человека, может оказаться небезразличным для другого. И хотя врачи стараются учесть многие нюансы, опасность осложнений все еще значительна.

Вот почему вопрос о возможности использования имплантата в каждом случае решается консилиумом специалистов. Положительное решение выносится лишь в том случае, если в подобном вмешательстве есть крайняя необходимость и состояние здоровья пациента позволяет его произвести. Особых возрастных ограничений для операции нет; ее не делают лишь людям моложе 18 лет.

Использование металлических имплантатов в стоматологии является пока методом строгого выбора с очень дифференцированными показаниями.

Т. СКОРБИЛИНА

Здоровье



# КАК ЖЕ ДЫШАТЬ?

«Учитесь дышать», «Дышите на здоровье», «Дышите глубже! А надо ли?»... Вырезки журнальных и газетных статей со столь противоречивыми названиями не редкость в нашей почте. Их присылают читатели, пытающиеся в разногласии советов и мнений разобраться в том, как же надо дышать.

Чтобы помочь читателям, мы обратились к доктору медицинских наук, профессору А. Б. ГАНДЕЛЬСМАНУ, автору более 200 научных работ, большинство которых посвящено проблемам дыхания, с просьбой дать научно обоснованное разъяснение.

Представьте себе, что во время осмотра врач попросил вас на минуту замедлить... работу сердца. Удивлению не будет предела. А вот на предложение «не дышать» даже ребенок с готовностью надувает щеки и замирает. Все просто, ничего необыкновенного, хотя это не менее удивительно.

Дыхание, как и деятельность сердечно-сосудистой системы, в основе своей функция саморегулирующаяся, осуществляемая независимо от нашей воли.

С первых и до последних секунд жизни каждому вдоху человека предшествует приказ дыхательного центра дыхательным мышцам. Получая его, они сокращаются, при этом увеличивается объем грудной клетки, внутрилегочное давление становится меньше атмосферного, и воздух сам устремляется в легкие. Там, в легочных пузырьках — альвеолах, он отдает часть содержащегося в нем кислорода в кровь, забирает выделенный работающими клетками углекислый газ и в момент выдоха (то есть когда дыхательные мышцы расслабляются и внутрилегочное давление повышается), возвращается в атмосферу. Такой обмен газов является непременным условием жизнедеятельности, основой всех сопровождающих ее энергетических и структурных превращений. Причем он имеет строго определенный количественный и качественный диапазон. В покое, например, организм потребляет около 0,2—0,25 литра кислорода в минуту. Во время физической нагрузки — в 10, 20 и даже 25 раз больше! При этом кровь уносит из легких к органам и тканям именно такое количество кислорода, которое необходимо для энергетического обеспечения любой нашей деятельности. И если попытаться форсировать дыхание, то есть увеличить объем вдыхаемого воздуха (легочную вентиляцию), потребление кислорода практически остается тем же, просто уменьшается процент его использования из вдыхаемого воздуха.

Зачем же природа, подчинив самое главное в дыхании — дыхательную функцию крови и тканевое дыхание своим жестким законам, оставила за

нами право управлять так называемым внешним дыханием, то есть регулировать величину легочной вентиляции? Ведь известно, что в покое человек может увеличить число дыхательных циклов с 12 до 100, задержать дыхание на вдохе на 1 и более минут, укорачивать и удлинять вдох или выдох, может регулировать частоту и глубину своего дыхания во время физических нагрузок.

Произвольная регуляция дыхания, данная нам природой, — это прекрасный приспособительный механизм, делающий функцию дыхания очень гибкой. Не будь этого мы не могли бы нырнуть в воду, передвинуть шкаф, поднять груз. Не было бы профессии стеклодува, люди не смогли бы играть на духовых инструментах и петь. Ведь певец должен уметь быстро вдыхать, уметь мощно и длительно выдыхать, ибо звук — это прежде всего выдох.

Благодаря возможности произвольно регулировать (в определенных пределах) свое дыхание мы успешно приспособляем его к различной деятельности. Дышим даже тогда, когда сделать это, казалось бы, невозможно. Посмотрите на выступление спортсменок, занимающихся синхронным плаванием. Тут необычно все — и ритм, и глубина вдохов и выдохов, и положение тела, в котором их приходится осуществлять. Но они дышат и при этом выполняют сложную работу. Это свидетельствует о поистине необыкновенных адаптационных возможностях дыхательного аппарата.

Знаменитый бегун В. Куц любил повторять: «Когда я дышу — я не бегу». Слыша за спиной шумное дыхание соперника, он уже знал, что непременно победит. Куц интуитивно чувствовал то, что нашло объяснение в научных трудах: стайер должен уметь дышать поверхностно не только для того, чтобы не расходовать драгоценную энергию на деятельность дыхательных мышц, но и чтобы предотвратить вымывание углекислого газа из крови, которое неизбежно при слишком активном, форсированном дыхании. А нарушение допустимого соотношения углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ) и кислорода ( $\text{O}_2$ ) в крови приводит к ухудшению

самочувствия, снижению работоспособности.

Однако хочу сразу оговориться, что В. Куц регулировал свое дыхание только во время бега. Он никогда не использовал без необходимости данное природой право — вмешиваться в процесс дыхания. А именно этим порой грешат поклонники различных «оздоровительных» систем и дыхательных гимнастик, о которых стоит поговорить особо.

## ВЫДЫХАЙТЕ ЧЕРЕЗ... ПЯТКИ

Я часто рассказываю эту историю, как анекдот. Но когда ко мне пришли два взрослых человека и совершенно серьезно поинтересовались (как у специалиста по дыханию), как научиться выдыхать через пятки, я просто растерялся. Есть, оказывается, и такая «дыхательная гимнастика», и слухи о ее целительном воздействии на организм передаются из уст в уста. Помнится, я так и не нашел, что ответить своим гостям, и потому попытаюсь сейчас, хотя бы в общих чертах, коснуться вопроса изолированной, то есть оторванной от какой-либо конкретной деятельности, тренировки дыхания, ее целесообразности и эффективности.

Существует множество дыхательных «систем» и гимнастик, с помощью которых якобы можно повлиять на организм в целом, достичь улучшения деятельности всех органов и систем. Перечислять их нет необходимости, ибо независимо от названия суть их сводится либо к искусственной задержке (за счет менее глубокого или редкого дыхания), либо к активизации, форсированию дыхания (за счет более частого и глубокого дыхания). Сейчас наиболее модны различные виды дыхательной гимнастики, в основе которых лежит задержка дыхания. Причем сторонники этого способа «оздоровления» нередко утверждают, что он имеет физиологическое обоснование. Позитивные сдвиги в организме при этом происходят будто бы благодаря накоплению в крови углекислоты ( $\text{CO}_2$ ). Нередки в этом случае и ссылки на книгу советского физиолога М. Е. Маршака «Физиологическое значение углекислоты».

Углекислота действительно необходима для нормального течения всех происходящих в организме процессов. Известно даже, что дыхательная смесь — кислород с добавлением  $\text{CO}_2$  — усваивается лучше, чем чистый кислород. Вымывание углекислоты из организма грозит рассогласованием деятельности многих функций организма. Но опасность такого «вымывания» существует лишь в особых условиях, например, кислородного голодания в высокогорье, а также при длительных субмаксимальных нагрузках, когда дыхание становится слишком активным и происходит чрезмерная вентиляция легких. Задержка дыхания в этих условиях — естественный, правда, не единственно возможный способ предупреждения горной болезни, уменьшения головокружения, других неприятных ощущений. В покое или при доступной физической нагрузке, задержка дыхания просто бессмысленна.

Журналисты, пишущие о пользе задержек дыхания, любят приводить



случаи с пациентами, которые после нескольких глубоких вдохов на приеме у врача падают в обморок. Вот, мол, к чему приводит глубокое дыхание, и чтобы не допустить нарушения кислотно-щелочного равновесия, развития болезней, необходимо дышать поверхностно и даже научиться задерживать дыхание.

К этим доводам можно было бы прислушаться, если бы в жизни мы всегда дышали, как на приеме у врача — нарочито глубоко и медленно. Но ведь мы дышим иначе, именно так, как необходимо организму.

Мне могут возразить: а чем же тогда объяснить, что повышение содержания углекислоты в крови способствует урежению пульса, снижению артериального давления? Такие данные действительно есть, но получены они в лабораторных условиях, в эксперименте с использованием специальных смесей, содержащих  $\text{CO}_2$ . Добиться такого же эффекта благодаря задержкам дыхания не удалось. И это естественно. Во время задержки дыхания сдвиг дыхательного коэффициента (соотношение объемов  $\text{CO}_2$  и  $\text{O}_2$ ) в сторону повышения количества углекислоты настолько кратковремен и нестойк, что углекислота попросту не может существенно воздействовать на организм. Ведь после возобновления дыхания быстро восстанавливается нормальное соотношение  $\text{CO}_2$  и  $\text{O}_2$ . Кроме этого, задержка дыхания сопровождается значительным статическим напряжением дыхательных мышц, что, в свою очередь, приводит к резкому повышению артериального давления, учащению сердцебиения. Вот почему задержки дыхания для людей, страдающих стенокардией, гипертонической болезнью не безопасны.

Недавно мне рассказали случай, происшедший в клинике мединститута. Больная К. поступила в отделение пульмонологии с астматическим бронхитом. Как выяснилось потом, соседка по палате посоветовала ей лечиться задержкой дыхания, что К. и стала делать. Через некоторое время ее пришлось перевести в кардиологическое отделение. У нее обнаружили нарушения ритма сердца, проявления стенокардии. Врачи пришли к выводу, что все это было спровоцировано задержками дыхания. И не без оснований. Ведь известно, что знаменитые ловцы жемчуга, которые вынуждены задерживать дыхание на 2—4 минуты, нередко страдают заболеваниями сердца.

Так что призыв «не дышать», то есть стараться сдерживать свое дыхание как в покое, так и при доступных нагрузках, ничем не оправдан, так же, впрочем, как и совет дышать глубже.

Ритмическая и автоматическая работа дыхательной мускулатуры, стимулируемая дыхательным центром, полностью обеспечивает необходимую вентиляцию легких. Произвольное, без биологической необходимости, ее увеличение приводит лишь к тому, что легкие, как меха, впустую перегоняют огромные объемы ненужного воздуха. В этой связи хочется вспомнить об одном больном, поступившем в клинику с диагнозом — отек легких. Он очень спешил на поезд и пытался помочь себе резкой активизацией дыхания. Сил ему это не прибавило, а в

больницу попал. И не потому, что не тренировал свое дыхание, а из-за того, что не был достаточно подготовлен физически.

Многочисленные исследования показали: произвольное форсирование дыхания в покое и во время физических нагрузок только нарушает автоматическую регуляцию дыхания. Совершенствовать и произвольную, и непроизвольную регуляцию дыхания целесообразнее всего с помощью физических упражнений, а также в процессе конкретной деятельности — будь то пение или игра на духовых инструментах, ныряние или восхождение на вершину. Такая тренировка наиболее эффективна, в ней проявляется основная обслуживающая роль дыхания. Она не отвлекает от целенаправленной деятельности, как многие из существующих «систем» дыхания, а помогает ей.

Что же, в таком случае совсем забыть о дыхательных упражнениях?

### О ТАЙНЕ «КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ»

Многие ученые очень давно обратили внимание на то, что дыхательные упражнения оказывают благотворное, успокаивающее действие на центральную нервную систему. Ленинградский физиолог, доктор медицинских наук К. М. Смирнов, изучивший одну из самых древних систем — китайскую дыхательную гимнастику, пришел к выводу, что главное в ней — эмоциональный комфорт, который испытывает каждый человек во время занятий. Забыв о тревогах, он сидит в удобной

позе и прислушивается к своему дыханию — спокойному, ритмичному, глубокому. И сейчас дыхательные упражнения успешно используются для психорегуляции, в случаях, когда человеку действительно необходимо переключиться, отвлечься, успокоиться. Если же в этом нет необходимости, такая гимнастика будет только отвлекать от работы, учебы, любой другой полезной деятельности.

Особого внимания заслуживают и дыхательные упражнения, используемые при лечении некоторых заболеваний. Они входят в комплекс лечебной физкультуры, например, при эмфиземе легких, бронхиальной астме. И приносят несомненную пользу, если, конечно, выполняются с учетом рекомендаций врача и методиста ЛФК.

В ситуациях, когда в организме возникает так называемый кислородный долг, например, после интенсивных физических нагрузок, тоже целесообразны дыхательные упражнения. Они помогают быстрее восполнить временно создавшийся дефицит кислорода, восстановиться после большой нагрузки. Самое простое — глубоко вдохнуть, подняв руки вверх, и выдохнуть, опустив их вниз.

Ленинград



Не дыши!

Фото С. ГУРАРИЯ





# ВРАЧИ НА

**В**ысоко оценивая героические усилия людей, самоотверженно борющихся с последствиями аварии на четвертом блоке Чернобыльской АЭС, председатель правительственной комиссии, заместитель Председателя Совета Министров СССР Л. А. Воронин наряду с пожарными, вертолетчиками, электриками, шахтерами, милиционерами, водителями назвал и медиков. И это справедливо. Со времени аварии нам довелось встречать медицинских работников на самых трудных участках — и в Чернобыле, в тридцатикилометровой зоне, и в районах, куда было эвакуировано население.

Большая группа врачей, медицинских сестер, лаборантов, дозиметристов обслуживает людей, которых беда заставила переехать на новые места. В их распоряжении машины «скорой помощи», аппаратура, дозиметры и все, что необходимо. Работая в сложных условиях — в походных палатках, временных сооружениях, подчас по-

долгу без сна и отдыха, — медики показывают образцы верности своему профессиональному долгу. За короткий срок они осмотрели тысячи людей, в том числе детей. Если у кого-то в ходе обследования обнаруживаются неблагоприятные анализы, его направляют на дальнейшее специализированное обследование, а если потребуются — на лечение.

В Полесском районном центре Киевской области, куда переместились коллективы предприятий, учреждений и организаций из Припяти, больница подготовилась к приему пострадавших в считанные часы. Немедленно включились в эту работу участковые больницы, врачебные амбулатории, фельдшерско-акушерские пункты. На помощь пришли медики из ряда городов. Оказывали помощь в больницах, полевых лазаретах, амбулаториях, проводили подворные обходы. Как в боевой обстановке действовали в эти первые дни и медики Иванковской районной

больницы, куда была направлена часть пострадавших из Припяти и Чернобыля.

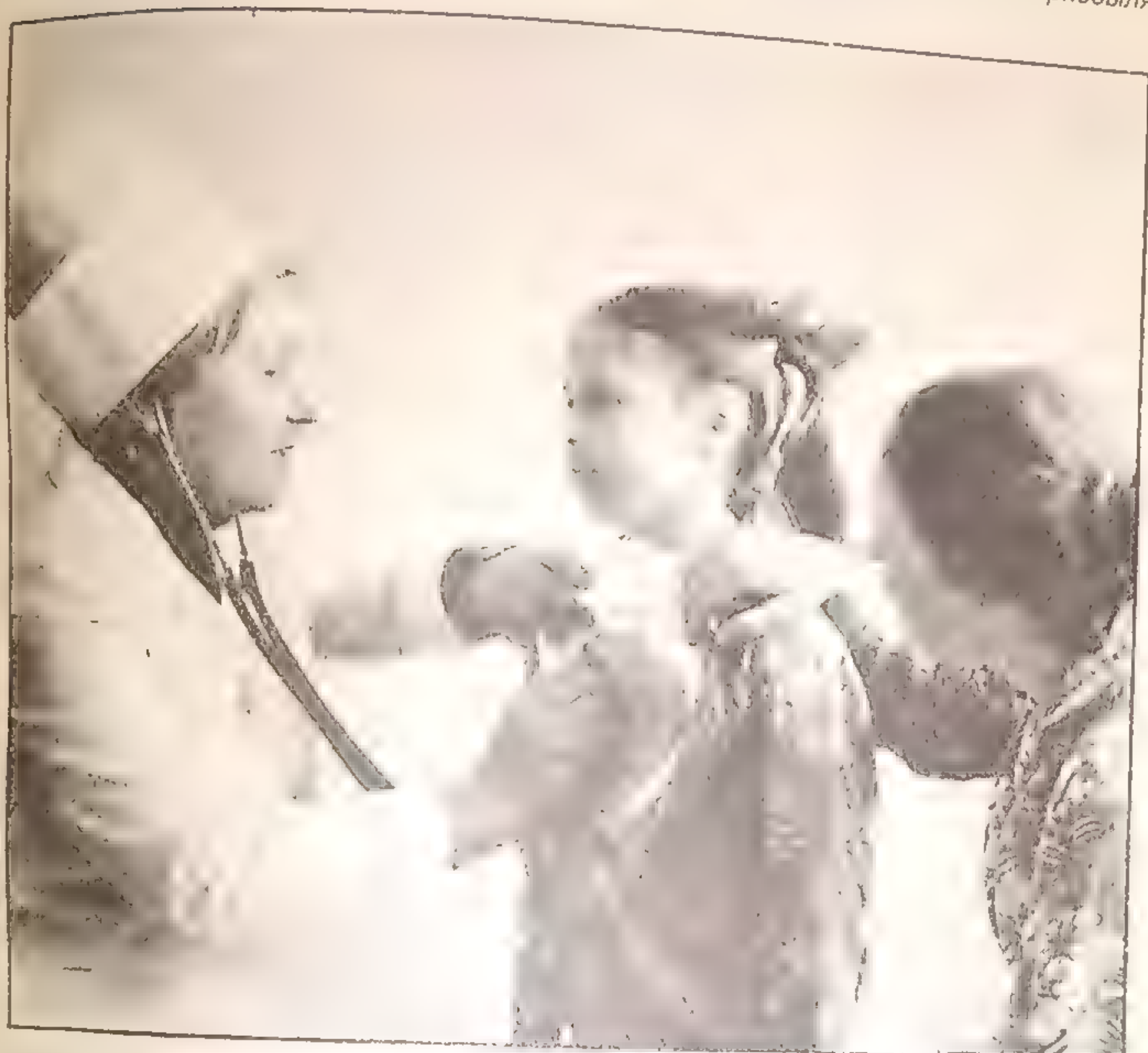
Под руководством работников областной санитарно-эпидемиологической службы повсеместно был налажен контроль за состоянием воды, почвы, водоемов, продуктов питания. В Песковке Бородинского района, где приняли более 2 тысяч эвакуированных, среди приезжих оказались и пострадавшие. Здесь мы встретили врачей, приехавших из других областей Украины.

В селе Вильча Полесского района довелось услышать от эвакуированных самые добрые слова о врачах Василии Гончаренко и медицинской сестре Марии Трофимец, которые, ухаживая за больными, размещенными в сельской амбулатории, буквально не жалели себя. В больницах и медпунктах этого района оставили о себе хорошую память медики Киева — врачи В. Крот, Е. Лысенко из 6-й больницы



...что закончил медицинский осмотр  
...рабочих, вернувшихся с АЭС, врач  
...помощи» из Харькова Е. В. Маркин.

Заведующая детским отделением Бородинской районной больницы  
В. Ф. Куценко осматривает девочку, эвакуированную из Чернобыля.



В Киеве регулярно контролируется чистота  
природной среды. На снимке заведующая  
лабораторией контроля загрязнения атмос-  
феры Г. Ф. Галенко отбирает пробы возду-  
ха для лабораторного анализа.

Фото специального  
корреспондента «Правды» А. НАЗАРЕНКО

# ВАХТЕ

города, А. Мельник из 25-й больницы,  
фельдшер О. Остапчук из городской  
станции «Скорой помощи». Да, киев-  
ские медики хорошо проявили себя в  
этой сложной, трудной ситуации! Боль-  
шой вклад внесли в оздоровление  
пострадавших людей врачи из Запо-  
рожья А. Бесараб, А. Кучер, фельдшер  
В. Клименко.

В санаторном комплексе «Лесная  
поляна», где отдыхают и готовятся к  
работе смены, приезжающие сюда с  
Чернобыльской АЭС, мы встретили  
врачей и медсестер из Кировограда,  
Симферополя. «Хорошо работают, на  
совесть, — отозвался о них главный  
врач В. Мельниченко. — Регулярная  
дозиметрия, анализы крови дают воз-  
можность постоянно контролировать  
состояние здоровья людей, работа-  
ющих на АЭС».

В пионерский лагерь «Сказочный»  
то и дело прибывают со станции рабо-  
чие и отправляются отсюда к реакто-  
рам на дежурство. Медики здесь на  
особом счету.

— Люди проявляют подлинный ге-  
роизм, — говорит секретарь парткома  
АЭС С. Паршин. — Низкий им поклон!

Глубокой благодарности заслужи-  
вают врачи московских лечебных  
центров, принявшие пострадавших в  
час аварии пожарных, милиционеров,  
работников станции.

Врачи в тридцатикилометровой зо-  
не и за ее пределами отмечают благо-  
родную помощь лучших специалистов  
страны, которые прибыли в районы  
аварии и эвакуации во главе с вице-  
президентом Академии медицинских  
наук СССР Л. Ильиным.

С каждым днем обстановка в рай-  
оне Чернобыльской АЭС нормализует-  
ся. Но так же бдительно, как и в  
первые дни после аварии, несут свою  
нелегкую вахту медики, верные стра-  
жи здоровья советских людей.

М. ОДИНЕЦ,  
корреспондент «Правды»,  
специально для журнала  
«Здоровье»

Киевская область

«Уважаемая редакция! Сейчас  
много говорят о том, что умень-  
шить воздействие на организм  
радиации можно с помощью вод-  
ки и йода. Хотелось бы знать  
мнение специалиста по этому  
поводу».

Г. Д. САЗОНОВА, Курск

С просьбой ответить на этот воп-  
рос мы обратились к заместителю  
министра здравоохранения СССР,  
Главному государственному сани-  
тарному врачу СССР, академику  
АМН СССР П. Н. БУРГАСОВУ.

Спиртное, — сказал Петр Нико-  
лаевич, — не обладает антидотным  
действием, то есть не является  
противоядием при воздействии на  
организм радиации.

Этот вывод сделан на основе  
результатов, полученных в экспе-  
риментальных исследованиях, про-  
веденных учеными Ленинградского  
НИИ радиационной гигиены и дру-  
гих специализированных научно-  
исследовательских институтов.

Что касается приема препаратов  
йода с профилактической целью, то  
следует иметь в виду, что самолече-  
ние йодом не безвредно, так как  
может наблюдаться непереноси-  
мость к нему. В настоящее время  
нет оснований на территории стра-  
ны применять йодистые препараты.





# В НАСЛЕДСТВО ОТ ПЬЮЩЕЙ

А. П. КИРЮЩЕНКОВ, профессор

**Каковы проявления алкогольного синдрома новорожденного?**

**Почему развивающийся организм особенно чувствителен к алкоголю?**

**Когда опасность максимальна?**

**Есть ли безвредная доза спиртного?**

РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

О том, что вино, выпитое беременной женщиной, может повлиять на будущего ребенка, люди догадывались уже давно: к этой мысли подвели житейские наблюдения. Но научные доказательства, статистически обоснованные данные появились лишь в наше время. И они заставляют бить тревогу.

«Алкогольный синдром...» Как странно слышать этот диагноз применительно к новорожденному ребенку! Но только так можно обозначить тот комплекс тяжелейших расстройств, которые возникают у детей, рожденных пьющими матерями.

Известно, что плод достаточно хорошо защищен от вредных воздействий окружающей среды: плацента служит как бы «крепостным валом» между организмами матери и плода. Но она обладает свойством пропускать одни химические вещества и задерживать другие. Алкоголь относится к числу тех химических соединений, которые очень быстро всасываются из желудка в кровь ма-

тери и столь же быстро переходят через плаценту в кровь плода. При этом концентрация алкоголя в крови и тканях плода может даже превышать концентрацию этого вещества в крови и тканях матери.

Алкоголь попадает и в околоплодные воды, которые окружают плод. А сейчас доказано, что во время внутриутробного развития какое-то количество этих вод через желудочно-кишечный тракт и еще не расправившиеся легкие проникает в кровоток плода. Таким образом плод волей-неволей «пьет» то, что выпила мать.

Мало того: в организм плода через плаценту и околоплодные воды поступает не только алкоголь, но и продукты его распада и среди них уксусный альдегид. А он в десятки раз токсичнее самого алкоголя. В опытах на животных было установлено: для того, чтобы вызвать нарушения развития плода, достаточно самого малого количества уксусного альдегида.

Алкогольная интоксикация

губительно действует на плод еще и потому, что его печень, куда в первую очередь поступает кровь из плаценты, в противоположность печени взрослых, еще не содержит специального фермента, разрушающего алкоголь. Поэтому, необезвреженный, он разносится кровью по всем органам, вызывая во многих из них необратимые изменения.

Особенно велика опасность алкоголя для плода в первые 7—8 недель беременности, когда происходит закладка внутренних органов. Алкоголь нарушает процессы их формирования, вызывая различные расстройства и уродства. Тяжелее всего страдает головной мозг, так как он содержит высокий процент жировых веществ, а алкоголь обладает свойством избирательно поражать именно такие ткани.

Но и на более поздних стадиях развития плода алкоголь, поступающий к нему из материнского организма, оказывает свое разрушительное действие. Оно сказывается замедлением роста, воз-



В. Б. КИСЕЛЕВ, кандидат медицинских наук

**Чем обусловлен лечебный эффект песочных ванн?**

**Кому показано и кому противопоказано лечение нагретым песком?**

ВРАЧ

Как приятно бывает на пляже улечься прямо на горячий морской песок! Дети, играя, даже закапывают друг друга по плечи или по пояс. Но мало кто знает, что есть простой и древний способ лечения нагретым песком. Он называется «псаммотерапия» — от греческих слов psammos — песок и therapia — лечение. О псаммотерапии писали еще Геродот, Гален, Авиценна. А в России нагретый песок стали применять в конце XIX века для

лечения заболеваний почек и суставов.

Для лечебных целей используется морской, озерный, речной песок, в состав которого входят кварц, полевой шпат, слюда и другие породы. В зависимости от величины песчинок песок может быть крупнозернистым (более 0,5 миллиметра каждая), среднезернистым (от 0,5 до 0,25 миллиметра) и мелкозернистым (от 0,25 до 0,1 миллиметра).

Для лечения больше всего

подходит среднезернистый. Лечебный эффект его обусловлен и температурным, и механическим воздействием. Песок прекрасно удерживает тепло, плохо его проводит и медленно отдает поверхности тела человека, вызывая благоприятную ответную реакцию со стороны нервной, сосудистой и других систем организма. Покрывая тело, песок нежно массирует кожу и подлежащие ткани. В результате активизируется крово- и лимфообращение, уси-



никновением подкожных кровоизлияний и кровоизлияний во внутренние органы.

Но вот ребенок родился на свет. То, что масса и длина его тела намного ниже нормы — еще полбеды. Опытный взгляд врача замечает недоброе уже по особенностям лица: оно узкое и длинное, причем лоб — низкий, а подбородок недоразвит, глаза маленькие, рот большой, широко открыт. Иногда отмечается водянка мозга (гидроцефалия) или, наоборот, уменьшение размеров мозговой части черепа (микроцефалия).

У каждого третьего из таких детей бывает врожденный порок сердца; часты уродства рук и ног, пороки развития почек, наружных и внутренних половых органов.

Новорожденные с алкогольным синдромом ведут себя беспокойно, почти непрерывно находясь в состоянии возбуждения. Координация движений у них резко нарушена, они часто страдают приступами удушья и могут погибнуть вскоре после рождения.



Ученые полагают, что эти явления частично связаны с так называемой абстиненцией (отменой), когда плод внезапно лишается алкоголя, ранее поступавшего к нему из материнского организма и ставшего, к несчастью, привычным. Иными словами, это состояние плода похоже на состояние похмелья у взрослых алкоголиков.

Чем старше становятся такие дети, тем заметнее делается отставание их физического и, главное, психического развития, вплоть до прогрессирующего слабоумия. Замечено, что они часто заболевают эпилепсией, тяжелыми неврозами.

Естественно, встает вопрос: какие дозы алкоголя вызывают такие тяжелые расстройства? Специальные ис-



следования показали, что систематическое употребление 75—80 граммов водки, коньяка или 120—150 граммов менее крепких алкогольных напитков может обусловить развитие алкогольного синдрома у плода. Но и меньшего количества спиртного достаточно для того, чтобы ребенок родился больным.

Совершенно неверно представление о том, что пиво якобы не таит в себе такой опасности. Четко установлено, что оно тоже обладает токсическим действием и может стать причиной алкогольного синдрома плода, правда, в менее тяжелой форме.

Надо знать и то, что даже нечастое употребление алкоголя во время беременности, не вызывая типичного алкогольного синдрома плода, от-

рицательно отражается на состоянии новорожденного. У него бывает понижена масса тела, позднее отпадает пуповина. Потеря массы тела после рождения у такого ребенка значительно больше, а восстановление ее идет медленнее; он плохо сосет, а впоследствии и чаще болеет.

Употребление спиртных напитков опасно не только для будущего ребенка, но и для самой матери. Помимо общего вредного воздействия на организм, алкоголь осложняет течение беременности. У пьющих женщин значительно чаще происходит самопроизвольные выкидыши и преждевременные роды недоношенным и незрелым ребенком. Им более свойственны такие осложнения беременности, как ранние и поздние токсикозы, у них нередко происходит дорожное излитие околоплодных вод, а это, в свою очередь, приводит к преждевременным родам и развитию инфекции у матери и плода.

Сами роды также протекают осложненно: упорная слабость схваток, затяжное течение родов способствуют большой кровопотере, ребенок нередко рождается в состоянии асфиксии (удушья), и его не удается спасти.

Профилактика всех этих тяжелых осложнений одназначна и совершенно проста: алкогольные напитки, и пиво в том числе, должны быть изгнаны из обихода! Они противопоказаны всем, всегда и тем более — беременной женщине.

ливаются потоотделение, что приводит к потере лишней массы тела, стимулируются окислительные процессы, облегчается функция почек. Песочные ванны оказывают и выраженное болеутоляющее действие. Будучи сухим и пористым, песок хорошо впитывает обильно выделяющийся пот, поэтому тело не перегревается и жар песка переносится легко.

Особенно показана псаммотерапия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (позвоночника, суставов, мышц, сухожилий), обменного и травматического характера, при тугоподвижности суставов нетуберкулезного происхождения, при заболеваниях периферической нервной системы (невралгиях, невритах, полиневритах, радикулитах), остаточных явлениях полиомиелита, при воспалительных заболеваниях женских половых органов. Песочные ванны принимают в пери-

од ремиссии, но ни в коем случае не тогда, когда болезнь обостряется!

Летом в солнечный день песочные ванны принимают прямо на пляже — песок здесь хорошо нагревается (до 60°) и достаточно чистый, так как солнце убивает микробы. Соорудите из песка как бы медальон размером в человеческий рост и ложитесь туда лицом вверх, головой в тень, образуемую зонтом или тентом. Кожа должна быть сухой, поэтому обязательно вытрите пот. Под голову положите сложенный полотенце, на лоб — смоченную в прохладной воде салфетку, которую желательнее менять по мере того, как она нагревается. А теперь попросите, чтобы вас засыпали слоем горячего песка толщиной 5—6 сантиметров, причем на животе этот слой не должен превышать 1—2 сантиметра. Область сердца оставьте открытой.

Температура общей песочной ванны может быть от 45 до 55°. Если песок влажный и недостаточно нагрет (даже в солнечный день), псаммотерапию проводить не следует.

Продолжительность процедуры для взрослых — 25—30 минут, для детей — 10—15 минут. После чего хорошо принять душ и с полчаса отдохнуть в тени. На пляже принимают и местные ванны, закапывая в песок больную руку, ногу или только сустав. Продолжительность ванны до 1—1,5 часа.

Песочные ванны искусственного нагрева готовят следующим образом. Очищенный песок нагревают в бочках, на жаровнях, противнях до 110—120°, смешивают с холодным песком до температуры 55—60°. Его насыпают в деревянный ящик, куда опускают, например, больную руку и засыпают слоем нагретого песка толщиной 5—6 сантиметров, а

сверху закрывают одеялом, чтобы уменьшить потерю тепла. Если у вас есть сомнения в чистоте песка, просейте его через густое сито, промойте в любой емкости и потом прокалите при температуре 120° в течение 1,5 часа в духовке — в жаровне или на противне, равномерно помешивая.

Общие песочные ванны принимают через день или два дня подряд, а на третий делают перерыв. На курс — 12—15, реже 18—20 процедур, местные песочные ванны можно принимать каждый день в течение месяца.

Лечение нагретым песком противопоказано страдающим декомпенсированными болезнями сердца, выраженным атеросклерозом, инфекционными заболеваниями, эпилепсией и многими другими заболеваниями. Поэтому, прежде чем начать проводить псаммотерапию, необходимо проконсультироваться с врачом.





Рисунок Л. САМОЙЛОВА

# Дайте адресок экстрасенса

А. Ш. ТХОСТОВ,  
кандидат психологических наук

Анна Степановна выглядит усталой и подавленной. А, казалось бы, все должно быть наоборот — операция удаления злокачественной опухоли прошла успешно, больную уже перевели к нам в отделение восстановительного лечения, значит, дела явно идут на поправку. Еще вчера она улыбалась, а сегодня...

— Александр Шамилевич, уж вы-то наверняка знаете... Шепните, я, честное слово, никому не скажу.

Она замолкает, умоляюще смотрит на меня, и руки беспокойно теребят край одеяла.

— Да о чем вы, Анна Степановна? Успокойтесь!

— Как тут успокоиться! Мне все время кажется, что процесс начинается снова, что нужно опять что-то делать. Но что? Вот я и решила вас попросить: дайте адресок или хотя бы номер его телефона. Говорят, он многих людей своим биополем спас...

Теперь мне все становится понятным: больная просит координаты «всемогущего экстрасенса», способного якобы исцелить от любого недуга.

Ее взгляд заставляет меня задержаться. Я разъясняю пациентке, что так называемые экстрасенсы в большинстве своем в сущности шаманы, особенно в отношении онкологических больных; что в поисках «чудотворца» больные упускают дни и месяцы, так необходимые им для лечения, и что, наконец, сама Анна Степановна на пути к выздоровлению и ей самое время готовиться к возвращению домой, к семье, детям...

Но Анна Степановна меня не слышит. Почему она не верит нам, специалистам Всесоюзного онкологического научного центра АМН СССР? Ответить нетрудно. Она слышала, что какой-то экстрасенс спас кого-то от верной гибели, у кого-то «заглушил» метастазы, кто-то вообще с его помощью забыл о тяжелом недуге. И теперь сама рвется к нему. Скорее всего пациентка считает, что у нас ее неправильно лечили, а раз так (я это хорошо знаю по опыту), то,

даже будучи здоровой, начнет искать в себе рецидивы недуга, прислушиваться к покалываниям, потягиваниям, считая их началом новой фазы болезни. Вот тут-то и приведут ее дороги к знахарю...

Для онкологического больного нет большей опасности, чем опасность повстречаться на том или ином этапе лечения со знахарем. Знахарь в онкологии — от безграмотного шамана, лечащего опухоль колодезной водой, до утонченного, обремененного учеными званиями и даже степенями экстрасенса — опасен тем, что последствия такого «лечения» более трагичны, чем в других областях медицины. Наложение рук и коррекция биополя при радикулите, например, не приведут к смерти. Дорогостоящие процедуры для «возвращения молодости», хотя ее и не вернут, но и жизни тоже не угрожают. Особенности и трагизм онкологического заболевания в том и состоят, что без соответствующего своевременного лечения больного в большинстве случаев ждет печальный конец. Так что в онкологии деятельность знахаря, отвлекающего больных на примочки эликсирами, на сеансы коррекции биополя, на устранение влияния космоса, есть не что иное, как преступление.

По моим наблюдениям, около 10% онкологических больных на том или ином этапе лечения обращались к знахарской практике. К счастью, в большинстве случаев параллельно с лечением у врачей-онкологов.

Больная К., женщина средних лет, ведущий конструктор одного из московских НИИ, случайно обнаружила уплотнение в молочной железе. Врачи предложили ей небольшую операцию — секторальную резекцию (удаление части молочной железы). Но пациентка отказалась: подруга познакомила ее с модным экстрасенсом, который стал лечить К. коррекцией ее биополя. Однако, несмотря на упорное «лечение», опухоль продолжала расти, и К. опять



...к нам в онкоцентр. Пришлось удалить ей всю молочную железу, а затем проводить длительное комплексное лечение. Можно считать, что К. повезло: многолетние наблюдения свидетельствуют, что она здорова.

Преподавателя университета А. спасти не удалось. Более года она находилась «под наблюдением» кандидата наук (каких именно, А. выяснять не стала). Этот «специалист» пользовал больную «активной водой», которую нужно было брать из какого-то особого колодца под Москвой. И когда родственники заставили наконец А. обратиться к врачу, помочь ей было уже нельзя: слишком запущенной оказалась болезнь.

Если проанализировать предлагаемые доморощенными врачами схемы лечения, можно заметить ряд сходных, бросающихся в глаза приемов. Как правило, все они имеют собственную теорию возникновения рака и теорию его лечения. При этом их не смущает отсутствие специального образования (не боги-де горшки обжигают!), они не затрудняют себя доказательствами эффективности применяемых ими методов. Правду сказать, доказательств у этих целителей редко кто требует. В качестве научных предшественников они в лучшем случае ссылаются на неизвестных древневосточных мудрецов. При этом хорошо чувствуют конъюнктуру, используя наиболее модные в данный момент научные концепции.

Набор средств «лечения» зависит от фантазии лекаря: это и сыроедение, и «мертвая и живая вода», «активная вода», траволечение, «коррекция биополя», разнообразные диеты и даже... экскременты человека и животных. Абсурдность и полная научная несостоятельность теоретических концепций и практических дей-

## Экстрасенса...

ствий врачей не мешают тем не менее расширению их клиентуры.

Недавно в печати было сообщение о предприимчивой семье, торговавшей эликсирами своего изготовления, якобы рассасывающими опухоль. Здесь даже диагноза не требовалось. Приезжали родственники, платили за «лекарство» и давали его страждущим...

Кто же все-таки обращается к знахарям, берущимся за лечение рака? Неверно думать, что только те, у кого не хватает образования и знаний. Вера в чудесное, атавистические корни мистического мышления достаточно сильны в современном человеке. К тому же шарлатан использует все психологические механизмы этой веры: и многократно усиленные слухи о чудесных исцелениях, и длинные очереди на прием, и соблюдение тайны... А бывает (и нередко), что к шарлатану приводит стремление выполнить свой долг перед близкими. Даже если человек сам не верит в чудеса, для друзей, родных он готов сделать все возможное, чтобы «совесть потом не мучила». И всегда находятся доброхоты, которые, порой из лучших побуждений, предлагают адрес экстрасенса или травника.

Нельзя, однако, отрицать, что некоторые получают облегчение, побывав у такого врачевателя. Если бы это было не так, клиентура модных целителей довольно быстро бы истощилась. В чем же причина? Известный американский ученый И. Солк произнес как-то такую фразу: «Здоровье — это когда человек не ощущает своего тела». С этим нельзя не согласиться: ведь тот, у кого никогда не болел желудок, как правило, не знает, где он в точности расположен. Если такому человеку сказать, что у него увеличена печень, изменена слизистая оболочка желудка, у него и вправду могут появиться неприятные ощущения, причем в той области, где, по мнению пациента, находятся эти органы, часто вопреки их анатомическому расположению.

Этот простой пример подтверждает, что любая болезнь связана не только с реальным, объективным состоянием органов и систем организма, но и с нашими личными представлениями о недуге. Со временем они могут обрести вполне конкретными ощущениями: зудом, покалыванием и даже болью.

Законы психологического отражения болезни — а именно об этом мы сейчас говорим — изучаются специалистами уже не один десяток лет. И по мере углубления в эту проблему становятся все более очевидными ее актуальность и значимость для практической медицины, в том числе и для онкологии.

Известно, что раковые заболевания внутренних органов нередко субъективно не ощущаются на ранней стадии болезни. Другое дело, когда у человека есть какое-то личное «подозрение на рак». Тогда даже незначительное недомогание, а то и просто физический дискомфорт могут целиком поглотить его внимание и перерасти в изнуряющий стресс.

Так, многие онкологические больные после успешно проведенного лечения любые свои недомогания расценивают как прогрессирование опухоли. Они ежемесячно обращаются в поликлинику с самыми разнообразными жалобами и без специального психотерапевтического лечения не могут избавиться от изматывающих душу страхов.

Представления о своем заболевании, или, как это называют психологи, «внутренняя картина болезни», способны не только формировать жалобы на болезненные ощущения, но и помочь в лечебном процессе. Специалисты давно заметили, что лечение, совпадающее с ожиданиями больного, нередко значительно эффективнее, чем пусть даже объективно более правильное лечение, но к которому пациент относится с сомнением.

Известна врачам и такая закономерность: можно вылечить больного, но если он продолжает считать себя больным, то сохранится основа для болезненных ощущений и они будут появляться вновь и вновь.

Психотерапевтический дар, которым часто обладают шарлатаны от медицины, помогает успокоить больного, внушить ему надежду на выздоровление. При этом любая процедура, скажем, лечение «живой водой» или наложением рук, лишь усиливает эффект психотерапевтического воздействия. Это улучшает психическое состояние пациента, притупляет, а иногда и снимает болевые ощущения, отвлекает внимание от заболевания.

Если больной страдает функциональным расстройством, если он повышенно мнителен, подобная терапия помогает ему. Тем более, что в таких случаях основой неприятных ощущений бывают напряжение и тревога. Поэтому первый же сеанс психотерапии устраняет причину страданий, облегчает состояние. Среди таких людей и черпают экстрасенсы своих «исцеленных» больных. Особенно для них ценны пациенты с истерическим складом. Во-первых, истерия имитирует любые тяжелые соматические заболевания, проходящие бесследно по мановению руки опытного психотерапевта, а во-вторых, в силу личностных черт таких больных — активности, демонстративности, общительности — они хорошая реклама для врачевателя, ищущего признания и популярности.

Но если экстрасенсы все-таки помогают человеку хотя бы на время снять болезненные ощущения, так ли недопустима их деятельность, спросят меня? В том-то и дело, что, временно облегчая состояние человека, они крадут у него это время, возможно, жизненно необходимое ему для исцеления!

К тому же устранение боли и улучшение субъективного самочувствия больного ни в коей мере нельзя считать конечной целью лечения. Это все равно, что назначать анальгин при остром аппендиците вместо того, чтобы сделать больному срочную операцию. Кроме того, знахари не в состоянии правильно оценить объективную опасность заболевания, отличить функциональные расстройства от заболеваний, требующих самых неотложных и кардинальных мер. Ведь боль и дискомфортные ощущения не только неприятны. Они выполняют важную функцию: сигнализируют о неблагополучии в организме. Если к ним не прислушаться и не выяснить вызвавшей их причины, можно заплатить за это не только здоровьем, но и жизнью!





# ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ КАТАРАКТЫ

Л. И. НУДЬГА, кандидат медицинских наук

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

Как должен вести себя больной, чтобы уменьшить зрительную нагрузку и создать покой глазу?

Можно ли читать и смотреть телепередачи?

Когда разрешается принимать ванну и душ?

Какая физическая нагрузка допустима?

Удаление (экстракция) катаракты всегда считалось и по сей день остается наиболее эффективной операцией, возвращающей человеку зрение. Благодаря достижениям науки и техники эту операцию производят теперь гораздо большему числу больных. Ее осуществляют под микроскопом, используя микрохирургические инструменты и тонкий шовный материал. Результаты такого хирургического вмешательства значительно улучшились. По данным Московской офтальмологической клинической больницы, являющейся базой кафедры офтальмологии Центрального ордена Ленина института усовершенствования врачей, процент возвращения зрения после операции экстракции катаракты равен 99,9.

Уже через 2—3 часа после операции, а не через сутки, как это было раньше, больному разрешается вставать с постели. Продолжительность пребывания в стационаре тоже сократилась: пациента выписывают на 5—6-й день после операции, а не на 10—14-й, как это было до внедрения в офтальмологию микрохирургических методов лечения.

Возвратившись домой, в течение определенного срока следует строго соблюдать рекомендованный режим. Это необходимо для нормального течения послеоперационного периода и для профилактики воспалительного процесса и случайной травмы.

Чтобы предупредить воспаление конъюнктивы, роговой, радужной и других оболочек глаза, врач при выписке больного из стационара обычно назначает ему глазные капли: 30% раствор альбуцида, 10% раствор норсульфазола, растворы пенициллина, софрадекса, дексаметазона и другие. В дополнение к ним рекомендуется

1% раствор гомотропина или 0,25% раствор скополамина. Эти лекарства способствуют расширению зрачка, что необходимо для уменьшения зрительной нагрузки, создания покоя глазу и условий для быстрее его заживления.

Необходимо помнить, что 1% раствор гомотропина, 0,25% раствор скополамина, так же как и другие лекарственные средства, расширяющие зрачок, относятся к числу сильнодействующих веществ, поэтому применять их следует в строгом соответствии с назначением врача.

**Обязательно надо соблюдать следующие правила:** хранить глазные капли в темном прохладном месте, недоступном для детей; глазные пипетки ежедневно кипятить в течение 5 минут; мыть руки перед закапыванием капель и после процедуры.

В связи с тем, что больных выписывают из стационара теперь раньше, изменилась и тактика лечения их в условиях поликлиники. Во всех хирургических глазных стационарах организованы кабинеты долечивания. Здесь хирург, производивший операцию, систематически осматривает больного в установленное время (обычно раз в 5—7 дней), контролируя процесс заживления и внося необходимые изменения в медикаментозное лечение.

В течение месяца больному запрещается читать, смотреть телевизионные передачи. На этот же срок рекомендуется воздержаться от мытья головы, приема ванны и душа — их можно заменить обтираниями. Не следует также делать перманент и укладку волос. Больному нельзя выполнять физическую работу, особенно с наклоном головы вниз, поднимать тяжести свыше 3—4 килограммов, совершать прогулки в людных и оживленных местах.

Такие запреты не случайны — они помогают оградить пациента от многих неприятных осложнений. К сожалению, не все больные осознают серьезность рекомендаций врача, и следствием нарушения ими режима бывают кровоизлияния в переднюю камеру глаза, стекловидное тело и даже расхождение послеоперационного рубца. Все это может привести к снижению остроты зрения, потребовать хирургического вмешательства.

Больные, оперированные по поводу катаракты или готовые к операции, должны знать: соблюдение послеоперационного режима в домашних условиях — это продолжение лечения. И от того, как человек будет себя вести, зависит, сможет ли он вернуться к труду, к активной жизни.







М. В. Нестеров. Портрет И. П. Павлова. 1935 г.

Прекрасными и плодотворными были отношения физиолога И. П. Павлова и художника М. В. Нестерова, соединившие на склоне дней этих прославленных людей.

А началось все с отказа Нестерова написать портрет физиолога, хотя об этом настоятельно просили друзья-ученые. Нестеров не был знаком с Иваном Петровичем: на фотографиях же его красивое, «профессорское» лицо казалось художнику маловыразительным. И все-таки летом 1930 года он отправился из Москвы в Ленинград, правда, больше для того, чтобы познакомиться с легендарным человеком, присмотреться...

Вопреки ожиданиям Нестерова, ученый оказался личностью чрезвычайно обаятельной, захватывающе яркой. Пытливость ума, темперамент, неутомимость в научном эксперименте, умение защищать свою точку зрения, при этом всегда уважая чужое мнение, — все это было у него в превосходной степени. «Я был сразу им покорен, — признавался позднее Нестеров, — покорен навсегда... Во мне исчез страх перед неудачей, ...осталась лишь неутолимая жажда написать этого дивного старика...»

Весь долгий путь к созданию портрета, как и само его рождение, проходили в «милом Колтуше», как называл художник Колтуши — местечко под Ленинградом, где располагался всемирно известный павловский научный городок. Иван Петрович знакомил гостя со своей теорией условных и безусловных рефлексов, они много бывали вместе, спорили, обсуждали проблемы искусства, литературы, жизни.

«Во время прогулок, — вспоминал художник, — я не мог не удивиться на 80-летнего моего спутника, его бодрость физическую и духовную.

Я помню, ... в Колтуши приехали два американца, два здоровых молодца. После завтрака, в июльскую жару, стали все играть в городки, и победителем в этом состязании был наш молодой

старик. Занятия спортом и физическим трудом, как и ограничение в питании, были неременным правилом Павлова.

Прошли «бесплодные две недели», и был закончен первый портрет «необыкновенного человека, славного русского ученого», где он изображен углубившимся в чтение книги, которую держит в руках. Домочадцы и сотрудники Павлова хвалили портрет, но автор тогда же начал мечтать о новом — более сложном и выразительном. Пять лет, наполненных дружеской перепиской, нечастыми, но теплыми встречами, понадобились взыскательному мастеру, чтобы найти окончательное, дерзкое, новаторское и единственное решение образа великого физиолога. Не в состоянии покоя, но исполненным утверждения, активного внутреннего спора написал он теперь, в 1935 году, Ивана Петровича. Отсюда — жест, необычный для портрета, но свойственный Павлову и, главное, точно отвечающий его духу и характеру: крепко сжатые кулаки, которыми он ударяет по столу. Красивая седая голова с орлиным профилем рисуется на фоне Колтушей, залитых сиреневатым светом осеннего утра. Художник и ученый сошлись во мнении: без Колтушей образ Павлова был бы неполным, ведь с ними связаны годы его жизни и труда.

Справедливо воспринятый современниками не только как изображение И. П. Павлова, но и как собирательный образ советского ученого, соединяющего высокий и действенный гуманизм с неустанной работой мысли, портрет вскоре вошел в золотой фонд советской классики. Он с честью представлял отечественную живопись на международной выставке «Искусство и техника в современной жизни» в 1937 году в Париже. Именно за портрет Ивана Петровича Павлова Нестеров был удостоен Государственной премии I степени в начале 1941 года.

И. ПОЛЕНОВА,  
искусствовед

Кисловодск





Есть простор  
для фантазии,  
для творчества,  
есть где заняться  
играми на любой вкус

Вот так — вот так — вот так —  
под звуки чистого  
голоса и моды



# ЛЕТО В "МИРНОМ"

В городском лагере «Мирном» летом дружно трудятся все сотрудники лагеря. По утрам начинается зарядка для детей, которые занимаются в отрядах. Проходят еженедельные собрания отрядов. В состоянии пафоса, как в театре, дети рассказывают о своих делах. Члены отрядов докладывают о работе на территории лагеря.

Большая часть детей в лагере — это дети из городов. Им доверено проводить занятия, которые проводятся в санитарной части в лагере. Это очень важно.

В лагере много детей, которые очень любят играть. Очень радостно наблюдать за ними. Они очень активны. «Скоро пойдут в школу», — говорят они. Они спрашивают: «Где тут у нас находится школа? Давайте пойдём!»

— Вот она! Вот она! — кричат ребята, показывая на школу.

— Подать-ка сюда мяч и мячик. Будем его отбивать.

Под общее призывание тренера превращается в чистоту. Дети ратного мальчика.

— Ну, как будете умищаться?

— Будем, будем умищаться — скандируют ребята.

После этого начинается самое интересное — чистота. На первом этапе чистоты заправляют постели. Оценивается не только чистота, но и аккуратность. Чистота продолжается на спортивной площадке. Здесь баллы для своей команды можно заработать, выполнив комплекс утренней зарядки.

Одна за другой проливаются в кастрюли с водой очищенные картофелины. Это самый последний этап за которым идет умывание. На финише проводится соревнование по оказанию первой медицинской помощи при переломе. Завершает «чистоту» викторина. Победителей ждет огромный приз — на весь отряд.

Закончилась веселая суета. Но борьба за чистоту и здоровье на этом не прекращается. По мнению начальника лагеря С. С. Юдичева, после праздника дети становятся более опрятными, внимательней следят за порядком в спальнях корпусах. А корпуса эти светлые, хорошо оборудованные. На каждом этаже — сушилки для обуви и одежды. Дети почти весь день проводят на открытом воздухе. Территория лагеря небольшая, но на ней компактно размещаются различные площадки для подвижных игр и кружковых занятий, деревянный сказочный городок. Большой популярностью у ребят пользуется плавательный бассейн, где с ними занимается мастер спорта СССР Татьяна Нелькина.

Спортивные состязания в лагере проводятся каждый день. По большому футбольному полю можно гонять мяч даже сразу после дождя: дренажи моментально делают его сухим.

Каждое лето в «Мирном» отдыхают около девяти сот детей сотрудников Центра Академистры Академии наук СССР. Большинство из них приезжают сюда ежегодно. Они очень любят свой лагерь. Проведенные здесь двадцать шесть дней — это праздник, который запоминается на весь год.

С. ГУРАРИЙ  
Фото автора.



«Где тут у нас  
прячется грязнуля?»



Санитарный контроль  
здесь строгий





Телевизионный интерактивный анализатор изображений АИ-1 служит для изучения клеток и других микрообъектов организма по их изображениям, которые передаются с микроскопа на телеэкран. Аппарат может быть использован гематологами, физиологами, рентгенологами и другими специалистами.

Телевизионная установка АИ-1 служит для изучения рентгеновских снимков



Прибор ретинофот входит в телевизионную офтальмологическую систему и служит для исследования глазного дна. Он создан специалистами СССР и ГДР в рамках Комплексной программы научно-технического прогресса стран — членов СЭВ.  
Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА





# Связь-86

**ИТМ**  
**МЕДИЦИНЕ**



В Москве в мае — июне этого года проходила Международная выставка «Связь-86».

В планах экономического и социального развития нашей страны особое место принадлежит совершенствованию средств связи, поскольку эта отрасль является одним из ведущих поставщиков радиоэлектронной аппаратуры для народного хозяйства. Не будет преувеличением сказать, что сегодня нет ни одной сферы человеческой деятельности, где бы не использовались современные средства передачи и обработки информации. Они играют исключительно важную и всевозрастающую роль в промышленности, сельском хозяйстве, на транспорте, в быту, науке и, конечно, в медицине.

В выставочном комплексе на Красной Пресне были представлены экспонаты из СССР, Болгарии, Венгрии, ГДР, Польши, Чехословакии, Англии, США, Франции, ФРГ, Швеции, Финляндии, Японии и многих других стран, которые продемонстрировали последние новинки радиоэлектронной аппаратуры, в том числе медицинские приборы и аппаратуру.

Сегодня медицина немыслима без электроники, теле- и радиотехники. В советской экспозиции — около 800 экспонатов. В частности, в разделе «Радиоэлектронная медицинская аппаратура» немалый интерес вызвали измерительные диагностические приборы, аппаратура для комплексного исследования состояния сердечно-сосудистой системы, приборы терапевтического

назначения и врачебного контроля, в которых широко используются микропроцессорная техника, автоматические устройства. Так, благодаря микропроцессорам и последним достижениям электроакустики значительно расширились функциональные возможности эхокардиоскопа ЭКС-02.

Среди медицинских приборов, оснащенных микропроцессорами, привлекли внимание электрокардиоанализатор ЭКАЗ-02, радиокардиоанализатор РКАЗ-01, комплекс медицинской аппаратуры «Маяк-2МТ», микропроцессорный лечебно-диагностический комплекс «Пациент-А» и ряд других.

У стендов с медицинскими приборами нередко можно было увидеть группы людей, оживленно беседующих, спорящих: специалисты обменивались мнениями, опытом, высказывали свои оценки.

Доктор медицинских наук В. Б. Сергиенко, заведующий радиоизотопной лабораторией ВКНЦ АМН СССР, рассказал, что ему и его коллегам приходится работать с некоторыми из демонстрирующихся на выставке приборов. Все они надежны, эффективны и незаменимы в медицинских исследованиях.

— Вот, например, радиокардиоанализатор РКАЗ-01. С его помощью впервые удастся одновременно измерять объем циркулирующей крови в диапазоне от 0,25 до 10,0 литров и получать восемь показателей кровообращения с точностью до 90—95%.

Высокие технические возможности этого прибора оценены и специалистами из братских стран. Не случайно наша страна планирует экспортировать РКАЗ-01 в страны — члены СЭВ.

В этой группе экспонатов немалый интерес у посетителей вызвал телевизионный капилляроскоп ТМ-1. С его помощью удастся наблюдать и регистрировать изображения капилляров ногтевого ложа, что облегчает диагностику сердечно-сосудистых и ряда других заболеваний.

Особое внимание специалисты проявили к телевизионному ангиофлюориметру СО-2, позволяющему получить исчерпывающую информацию о состоянии сосудисто-

го русла при исследовании глазного дна. Это первый в мире прибор такого рода. Зарубежные аналоги находятся в стадии экспериментальных разработок.

Приборы и аппаратура для лучевой терапии, врачебного контроля и других медицинских целей демонстрировались не только в советской экспозиции, но и на стендах ГДР, Венгрии и других стран.

На стендах стран — членов СЭВ, помимо бытовой радиотелеаппаратуры, техники и оборудования почтовой, космической и других видов связи, посетители увидели и разнообразные медицинские радиоэлектронные приборы. Условно они составили три тематические группы: аппаратура для наблюдения за тяжелобольными; средства и приборы для функциональной диагностики; аппаратура для терапевтического воздействия на организм человека. Большинство из этих экспонатов разрабатывалось и создавалось на двух- и многосторонней основе в рамках Комплексной программы научно-технического прогресса стран — членов СЭВ до 2000 года, принятой на внеочередном, 41-м заседании сессии Совета Экономической Взаимопомощи.

В 1976 году была создана, а в 1982 году начала работать международная организация морских спутников связи ИНМАРСАТ, в которую вошло около 40 морских держав. Для поиска терпящих бедствие транспортных средств (самолетов, кораблей, вертолетов) и спасения их экипажей уже 5 лет успешно работает под эгидой этой организации международная система космической связи «КОСПАС-САРСАТ». Она включает две самостоятельные и в то же время технически совместимые части — советскую «КОСПАС» и американо-канадо-французскую «САРСАТ». Фрагменты работы этих систем, а также некоторые приборы и аппаратура из этих комплексов демонстрировались на выставке.

А. Е. ЩЕРБАКОВ,  
начальник отдела  
информации и рекламы  
советского раздела  
выставки «Связь-86»

Связь-86



# МЕТОД РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ, ПОВЫШАЮЩИЙ СОПРОТИВ

А. А. УМАНСКАЯ,  
научный сотрудник  
лаборатории  
по разработке и внедрению  
новых нелекарственных  
терапевтических методов  
1-го Московского  
медицинского института  
имени И. М. Сеченова

Мы уже рассказали об основных зонах акупунктуры (ЗА), которые находятся в 9 областях, расположенных на коже головы, шеи, грудины, кистях рук, о связях этих ЗА с основными регуляторами жизнедеятельности организма: различными отделами центральной нервной системы, щитовидной и вилочковой железами, верхним шейным симпатическим узлом (ВШСУ) и другими образованиями.

Следует также знать: кроме ЗА, в названных 9 областях имеется еще множество точек акупунктуры (ТА). Каждая из них в отличие от ЗА связана не с целым органом, а лишь с группой клеток этого органа. Подобно тому, как пианист, пробегающий пальцами по клавиатуре, извлекает звук из каждой клавиши, а вернее, из струны, связанной с ней, так и вы в процессе самообследования, ощутив кожу всех 9 областей, получите с каждой точки и зоны акупунктуры информацию о состоянии связанных с ними органов.

В процессе самообследования вы сможете обнаружить, что кожа в некоторых точках или зонах акупунктуры имеет повышенную или пониженную чувствительность. Это будет свидетельствовать о «сбое», нарушении функции связанного с точкой или зоной акупунктуры органа. И тогда массаж этой точки или зоны для восстановления функции органа вам следует производить иначе, чем той, в которой кожная чувствительность не нарушена. (О том, как массируют кожу в точках и зонах акупунктуры с нормальной и измененной чувствительностью, будет подробно рассказано ниже.)

## МЕТОДИКА САМООБСЛЕДОВАНИЯ

Итак, начиная самообследование, тщательно ощупайте области, где расположены зоны акупунктуры, надавливая на кожу пальцем до появления слегка болезненного ощущения. Причем надавливать надо всегда с одной и той же силой.

Обследовать области 2 и 3 следует с осторожностью, так как в глубине области 3 располагаются сонные артерии и при резком надавливании может начаться головокружение, а при грубых манипуляциях в области 2—месте проекции щитовидной железы—тахикардия (учащенное сердцебиение).

Выявленные во время самообследования точки или зоны, где нарушена кожная чувствительность, пометьте, особенно в первый раз, наклеив кусочек лейкопластыря или поставив на коже точку 5% раствором йода, если, конечно, он не вызывает у вас аллергии.

Начинайте обследование с грудины (область 1), а именно с грудиноключичного сочленения, затем опускайтесь по межреберьям до мечевидного отростка, после чего ощупайте тело грудины, ее угол и, рукоятку, область прикрепления грудиноключичнососцевидных мышц и область яремной вырезки (область 2). Затем ощупывайте передне-боковую поверхность шеи. При этом необходимо ориентироваться на пульсацию сонной артерии. Место, где пульсация прекращается, соответствует развилке сонной артерии. Здесь и находятся синокаротидные гломусы (область 3).

Вслед за этим обследуйте шею сзади (область 4). Она начинается на 3—4 сантиметра выше границы волосистой части головы и кончается у V шейного позвонка, а с боков ограничивается задним краем грудиноключичнососцевидной мышцы. Затем переходите к ощупыванию остистых и поперечных отростков VII шейного и I грудного позвонков и их соединений (область 5).

В области 6 обследование начинайте от внутреннего угла глаза, проходите по боковой поверхности щеки по направлению к подглазничному отверстию верхней челюсти. Затем обследуйте область верхнего края боковой борозды крыла носа движениями

пальцев обеих рук в направлении друг к другу, чтобы слизистая крыла носа соприкасалась со слизистой оболочкой перегородки. Вслед за этим ощупайте верхнюю треть вертикальной борозды верхней губы.

В области 7 надавливания пальцем производите от внутреннего угла глаза по верхнему краю орбиты, затем по краю орбиты у самого глазного яблока и вверх—ощупайте начало брови, середину ее и с наружного края брови переходите на нижний край орбиты, возвращаясь к центру переносицы.

В области 8 ощупывайте козелок, углубление между передним краем козелка и задним краем суставного отростка нижней челюсти. Затем от козелка в направлении вперед и вверх обследуйте передний край основания ушной раковины. По верхнему краю основания ушной раковины перейдите на задний ее край, опуститесь к углублению сзади от основания мочки уха, между сосцевидным отростком и углом нижней челюсти. Затем обследуйте область заднего края ушного лимфатического узла позади отростка нижней челюсти, а вслед за этим—раковину уха.

И, наконец, область 9—кисти рук и нижняя треть предплечий. Руки осмотрите поочередно. Внимательно ощупайте боковые поверхности пальцев, особенно тщательно ногтевые фаланги, затем суставы: межфаланговые, пястно-фаланговые, а также ладонные и тыльные поверхности кисти и предплечья.

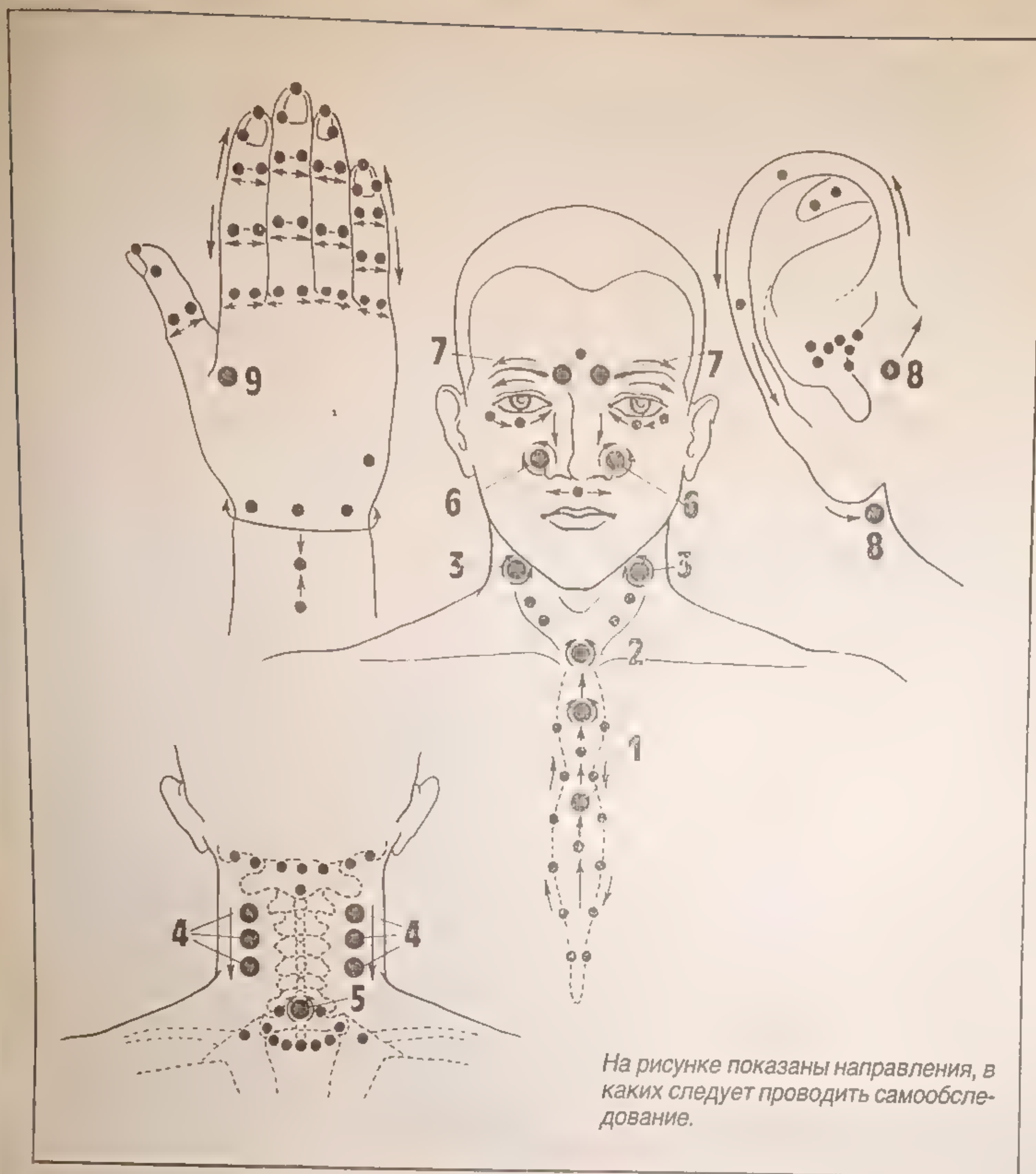
## МЕТОДИКА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЗОНЫ АКУПUNKТУРЫ ТОЧЕЧНЫМ МАССАЖЕМ

Эффективность предлагаемого метода в полной мере проявляется лишь при его регулярном и систематическом применении.

По сути дела, воздействие на ЗА начинается еще во время обследования, которое занимает более длительное время, чем точечный массаж. Однако по мере того, как вы будете приобретать навык в применении точечного массажа, отметить изменение порога болевой чувствительности кожи в той или иной ЗА вы сможете уже непосредственно в процессе массажа.

Подчеркиваю еще раз, что точечный самомассаж приводит не только к усилению кровоснабжения в самой ЗА.





вой стрелке и против со скоростью около 3 вращений в секунду (на счет «раз-и-два»), так, чтобы продолжительность воздействия на каждую ЗА составляла не менее 3—5 секунд.

Если при обследовании не выявлено ни одной ЗА, ни одной ТА с повышенной или пониженной болевой чувствительностью, производите интенсивное воздействие (кроме ЗА в областях 2 и 3) в течение 3—5 секунд на каждую ЗА не менее 3 раз в день (не реже чем через 5—6 часов). Причем в утренние часы и днем надо оказывать на кожу более сильное давление в сочетании с быстрыми, интенсивными движениями в ЗА. Перед сном массаж производите легкими, спокойными и неинтенсивными движениями.

На ЗА с измененной болевой чувствительностью воздействуйте по 10—15 секунд каждые 30—40 минут в течение дня ежедневно до полного восстановления болевой чувствительности. После этого можно перейти на обычный массаж этих зон.

Для быстрой активации защитных сил организма при переохлаждении, перегревании, резкой смене климатических условий и при воздействии других неблагоприятных факторов массаж каждой ЗА производите быстрыми, интенсивными движениями (кроме ЗА в областях 2 и 3) по 10—15 секунд.

Точечный массаж поможет организму противостоять воздействию на него неблагоприятных и даже вредных производственных факторов. Для этого следует оказывать воздействия на следующие ЗА не реже чем через 1,5—2 часа по 3—5 секунд:

— при работе, связанной с напряжением глаз,— в области 7;

— при работе, связанной с напряжением слухового и вестибулярного аппарата,— в области 8;

— при работе в условиях сильной запыленности— в областях 1—9;

— при работе, связанной с длительным напряжением кистей рук в сочетании с напряжением глаз (например, для операторов, шоферов),— в областях 4, 7, 9.

В сентябрьском номере журнала мы расскажем о применении точечного массажа для борьбы с гриппом.

В это время происходит раздражение рецепторов кожи, мышц и сухожилий пальцев массирующих рук, импульсы от которых поступают к корковым анализаторам, в подкорковые структуры, а также в спинной мозг, вызывая активацию одномоментно всех важнейших нейроэндокринных образований и связанных с ними органов. Таким образом осуществляется как бы двойная регуляция деятельности этих органов и систем.

## ОЧЕРЕДНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Точечный массаж производите в следующей последовательности: вначале в области грудины (1), затем вилочковой железы (2), синокаротидных гломусов (3) и так далее. Закачивайте воздействием на кисти рук (9).

## СПОСОБ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Массаж производите кончиком указательного или среднего пальца или 2—3 пальцами сразу, надавливая на кожу в ЗА до появления незначительной болезненности. Совершая затем вращательные движения по часовой стрелке и против, постепенно продвигайтесь к соседней ЗА. В области 4 (нашее) движения производите сверху вниз. В симметричных ЗА в областях 3, 4, 6, 7, 8 массаж можно проводить одновременно двумя руками.

## СКОРОСТЬ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И СИЛА ВОЗДЕЙСТВИЯ

Надавлив пальцем на кожу в области ЗА, надо, как сказано выше, производить вращательные движения по часо-



1

«Скажите, пожалуйста, надо ли ежедневно есть суп?»

## Первое блюдо

Первое блюдо выполняет роль стимулятора пищеварительных желез и как бы подготавливает желудок к перевариванию съеденной за обедом пищи. Сокогонное действие первых горячих блюд обусловлено экстрактивными веществами, содержащимися в мясе, рыбе, грибах и переходящими в суп в процессе его приготовления. Стимулируют функцию пищеварительных желез и овощи, а значит, и овощные отвары. Они к тому же хороший источник разнообразных минеральных солей. Вот почему полезны овощные супы.

Не менее ценно свойство первых блюд вызывать ощущение сытости при относительно небольшом их объеме.

Но иногда суп можно заменять овощным или плодово-ягодным соком. Он также возбуждает аппетит, активизирует секрецию желез желудка. Если вам не хочется есть суп, а так нередко случается летом, или вы не успели его приготовить, выпейте стакан сока, а затем приступайте ко второму блюду.

С соками, особенно свежеприготовленными дома, поступает в организм много минеральных солей и витаминов. Соки даже более богатый источник этих ценных пищевых веществ, чем овощные супы или приготовленные на овощном отваре. Кроме того, многие соки, например, сливовый, активизируют двигательную функцию кишечника, а это является надежной профилактикой запоров.

Заменить суп может также и возбуждающая аппетит овощная закуска.

Однако совсем исключить первые блюда из рациона нежелательно. Ведь немаловажное значение имеет установившийся традиционный для каждого народа стереотип питания. Не случайно суп получил широкое распространение в России. Ее достаточно суровый в зимнее время климат благоприятствовал утверждению в национальной кухне горячих и сытных первых блюд: щей, супов, борща. А кроме того, суп к обеду — показатель упорядоченного образа жизни в семье. Питание всухомятку, где и как придется — свидетельство неорганизованного, неустроенного быта. Оно отрицательно сказывается на деятельности органов пищеварения, является одной из причин различных заболеваний: гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Но увлекаться крепкими наваристыми мясными бульонами, часто готовить суп на их основе не рекомендуется, особенно людям пожилого возраста и страдающим заболеваниями печени, а также различными нарушениями обмена веществ в организме. Им лучше есть вегетарианские супы.

## Почта ОДНОГО ДНЯ

2

«В транспорте меня укачивает. Врач говорит, что это связано с нарушением функции вестибулярного аппарата. Посоветуйте, как ее восстановить?»

## Тренировка вестибулярного аппарата

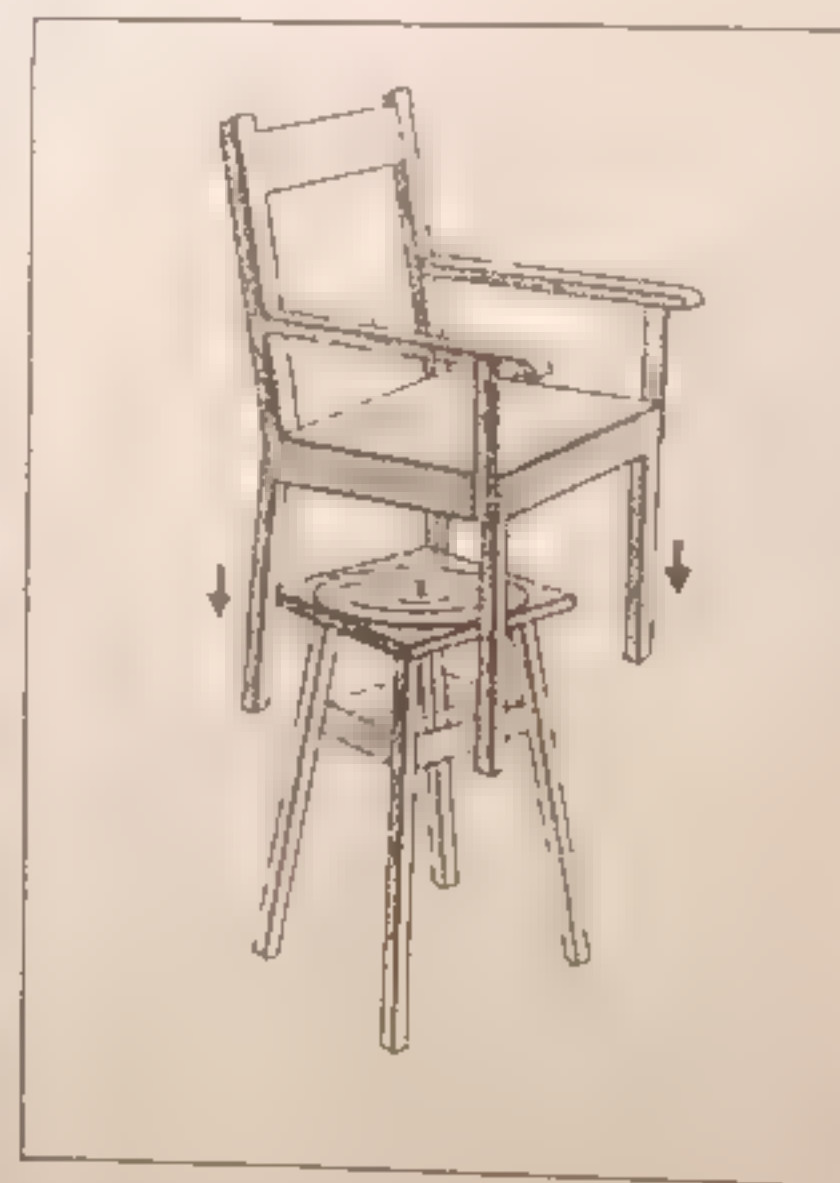
Чтобы нормализовать функцию вестибулярного аппарата, нарушения которой проявляются приступами головокружения, тошноты, рвоты, возникающими у некоторых людей в самолете, автомобиле, на пароходе, на лодке, в скоростном лифте, рекомендуется выполнять специальный комплекс упражнений (см. «Здоровье» № 4 за 1986 год). Можно тренировать вестибулярный аппарат и на приспособлении, которое нетрудно сделать самому, используя диск вращения «Грация».

Возьмите табуретку, желательно с круглым сиденьем. На табуретку поместите диск вращения, а сверху — небольшое кресло или стул, к которому для удобства прикрепите подлокотники. Чтобы ножки кресла не доставали до пола, немного подпилите их или подберите такое кресло, которое ниже табуретки. Сиденья табуретки, кресла и диск вращения скрепите металлической осью с нарезной гайкой внизу, позволяющей регулировать степень легкости вращательных движений.

Начав тренировки, выполняйте на этом самодельном тренажере два-три вращения в любую сторону. Делайте это по нескольку раз в день, постепенно увеличивая количество вращений.

Советую приобрести и кресло-качалку и покачиваться в нем, сидя перед телевизором, читая книгу. Это тоже будет способствовать тренировке вестибулярного аппарата.

Через три-четыре месяца вы почувствуете, что приступы головокружения, тошноты в движущемся транспорте станут возникать реже. А со временем систематическая тренировка поможет совсем избавиться от неприятных ощущений, омрачающих путешествия и поездки.





«А какие меры наказания применяются к взрослым, вовлекающим несовершеннолетних в пьянство?»

## Закон против пьянства

Всем родителям, а также лицам, их заменяющим, всем взрослым необходимо знать: вовлечение несовершеннолетних в пьянство сурово карается законом. Учитывая, что несовершеннолетние нередко совершают преступления в состоянии алкогольного опьянения, Указом Президиума Верховного Совета РСФСР от 16 мая 1985 года «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма, искоренению самогонварения» и соответствующими указами союзных республик усилена административная ответственность в отношении родителей и других лиц, которые своими действиями довели несовершеннолетнего до состояния опьянения, если, конечно, эти действия по своему характеру не влекут уголовной ответственности. В соответствии с действующим законодательством эти лица могут быть подвергнуты штрафу от 50 до 100 рублей. Если же несовершеннолетний был доведен до состояния опьянения лицом, от которого находился в служебной зависимости, допустим, начальником цеха, мастером, бригадиром, другими работниками, к которым несовершеннолетний прикреплен в качестве ученика, а также воспитателем, преподавателем учебного заведения, то они могут быть оштрафованы на сумму от 200 до 300 рублей или привлечены к уголовной ответственности: осуждены на срок до двух лет либо наказаны исправительными работами на этот же срок (ранее за данное преступление статья 210 УК РСФСР предусматривала лишение свободы на срок до года или исправительные работы на этот же срок либо штраф до 100 рублей).

Лица, виновные в неоднократном доведении подростка до состояния опьянения, либо умышленно или систематически употребляющие вместе с ним спиртные напитки, привлекаются к уголовной ответственности и наказываются лишением свободы на срок до пяти лет.

В случае, если дети в возрасте до 16 лет распивают спиртные напитки в общественных местах или появляются в этих местах в пьяном виде, то в соответствии с Указом Президиума Верховного Совета РСФСР от 16 мая 1985 года «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма, искоренению самогонварения» на родителей или лиц, их заменяющих, может быть наложен штраф в размере от 30 до 50 рублей. Этим же Указом запрещено принимать на работу юношей и девушек, не достигших восемнадцатилетнего возраста, на производство, связанное с изготовлением, хранением и торговлей спиртными напитками.

4

«Летом у нас в домике, построенном на садовом участке, бывает очень много мух. Расскажите, как с ними бороться?»

## Борьба с мухами

Для того, чтобы не было мух, содержите в чистоте помещение, не оставляйте на столе остатки пищи, регулярно опорожняйте и тщательно мойте ведро для мусора. На садовом (или приусадебном) участке складывайте отходы только на компостную кучу и засыпайте их землей. Стульчак и пол неканализованного туалета систематически мойте.

Чтобы мухи не залетали в помещение, затягивайте окна мелкой капроновой сеткой или марлей, тюлем. В отделах бытовой химии хозяйственных магазинов продается липкая масса «Муксид» и «Муксид-М». Липкую массу густо намазывают на листы плотной бумаги и раскладывают в местах скопления мух.

В последнее время появилось новое средство борьбы с мухами — полимерная ловушка «Инсекта-М». Способ применения ловушки указан на коробке, в которой она упакована. Ловушка предназначена для многократного пользования.

Продается также инсектицидный препарат в аэрозольных баллонах «Дихлофос». Этот препарат высоко эффективен в борьбе с насекомыми, но при неправильном обращении с ним может оказать токсическое действие на человека и животных. Поэтому, если вы будете им пользоваться, строго соблюдайте все правила предосторожности.

Вынесите предварительно из помещения продукты, посуду, растения, птиц, аквариум, выведите животных. Закройте двери и окна и распыляйте инсектицид так, как указано на баллоне. Через 15 минут помещение надо хорошо проветрить.

Старайтесь не допускать попадания препарата на кожу, в глаза, а если это все же случится, немедленно промойте водой места, на которые попал инсектицид. После обработки не забудьте тщательно вымыть с мылом руки и умыться.



«Можно чистить зубы активированным углем?»

Нет. Активированный уголь для чистки зубов не годится. Он обладает абразивным действием, то есть как наждачная бумага стирает поверхность эмали зуба, а это очень вредно, так как истонченная эмаль хуже предохраняет зуб от воздействия находящихся в полости рта болезнетворных микробов.

«Как часто нужно подмывать девочку младшего школьного возраста?»

Ежедневно. Лучше это делать перед сном.

«Я очень чутко сплю и просыпаюсь от малейшего шороха, поэтому постоянно перед сном в уши закладываю беруши. Не вредно ли это?»

Не вредно. Берушами можно пользоваться в любое время.

«Почему врачи не рекомендуют есть на ночь?»

Ночью, в соответствии с биоритмами, все процессы, в том числе и обмен веществ в организме, замедляются. Если поесть на ночь, то жир, поступивший с пищей, слабо окисляется (сгорает) и в большей степени откладывается в депо. Поэтому человек полнеет. Кроме того, желудок, переполненный пищей, при горизонтальном положении тела давит на диафрагму и затрудняет работу сердца, особенно у страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Перед сном можно съесть яблоко, морковь, выпить стакан кефира, сока, компота.



# МИРАЖ В ЮНОСТИ

Т. А. ГЛАВИНСКАЯ, профессор

Один  
вечер  
и вся  
жизнь...

Цена  
моральной  
безответственности  
и легкомыслия

Три стадии  
болезни,  
три  
ступени  
к гибели

На грани  
преступления

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ. ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ. РЕКОМЕНДУЕТ

— Ты что, инопланетянка?— обратился к Зое высокий юноша с красивым, скучающим лицом. Зоя, скромно одетая, без косметики, молчаливая, действительно выделялась среди этой компании «фирмовых», шумно веселящихся, бесцеремонных молодых людей. Попала она сюда случайно—соседка, студентка театрального училища, пригласила ее на день рождения однокурсника Валерия. Он и был хозяином, вернее сыном хозяев дачи.

— Так с какой же ты планеты, как тебя зовут?— не отходил от Зои Валерий.— Нет, я тебя буду звать Зоренькой: ты подарок судьбы, ты не зря появилась именно сегодня...

Удивительно ли, что красивые слова вскружили девушке голову? Никогда не слышавшая ничего похожего, она сразу доверилась обаянию Валерия. Храбро выпила бокал шампанского, потом второй, третий... И не противилась, когда он увлек ее в соседнюю комнату...

Очень стыдно было, возвратившись домой на рассвете, встретить укоризненный взгляд матери, очень страшно, оставшись одной, осознать, что случилось... Что она скажет Валерию, если он ее разыщет? Что будет с ними дальше?

Но Валерий ее не разыскивал, и дальше ничего не было: Зоя жила, как и раньше, постепенно стараясь забыть роковой вечер. И когда месяца через два с половиной заметила у себя на груди, животе, боках мелкую, бледно-розовую сыпь, ей и в голову не пришло связать это с недавним событием. «Наверно, аллергия—клубники переела»,—решила она. Через день-два осип голос. Почему—тоже вроде бы ясно: попила холодного молока.

О случившемся она вспомнила по другому поводу—когда пришло из армии письмо от школьного друга и давнего поклонника Олега. Это верный друг, а то был мираж, наваждение, которое надо забыть, зачеркнуть, как будто ничего и не было.

Осенью Олег демобилизовался, а скоро счастливая

Зоя уже заказывала себе белое свадебное платье. Досадно было только, что пришлось повязать непредусмотренный фасоном шарфик, потому что на шее вдруг появились мелкие белые пятна—не шелушащиеся, не зудящие, но довольно заметные на загорелой коже.

...Гром грянул к концу медового месяца, когда Олег, обнаружив у себя небольшую язвочку, после нескольких дней выжидания обратился в поликлинику, откуда его немедленно направили в кожно-венерологический диспансер. Здесь и был поставлен диагноз—первичный сифилис.

Пригласили для обследования Зою. «Ожерелье Венеры», как называют обесцвеченную сыпь на шее, некоторые другие признаки и, главное, данные обследования свидетельствовали, что у нее—вторичный рецидивный сифилис. Сомнений в том, что Олега заразила она, не было.

Олег не простил ей ни своего заболевания, ни того, что она скрыла от него злосчастный вечер на даче. Они расстались...

Говорят, что мираж, возникший в юности, может

превратить всю жизнь в пустыню. Не так ли получилось у Зои?

Олег не верил, что она не знала о своем заболевании и вполне искренне считала себя абсолютно здоровой. Мы же, врачи, ей поверили. Потому что, как показали специальные наблюдения, проведенные сотрудниками Горьковского научно-исследовательского кожно-венерологического института, молодежь очень мало знает о венерических заболеваниях, особенно об их первых признаках, опасности, которую они представляют, даже о путях заражения.

Если то, что эти заболевания передаются половым путем, известно всем, то многие не подозревают, что роковым может иногда стать единственный поцелуй, что можно заразиться, если пить из одного стакана с больным, докурить его сигарету, провести по губам помадой, которой только что пользовалась больная женщина.

Сифилис—тяжелое хроническое заболевание. Но особенность его состоит в том, что довольно долго оно не вызывает никаких неприятных ощущений, и человек



Рисунок М. ПЕТРОВА



...не догадываться, что  
...под дамокловым  
мечом

Разбудитель сифилиса — бледные трепонемы, проникнув в организм, в течение 3—4 недель интенсивно размножаются и, ничем себя не проявляя, курсируют по кровеносным и лимфатическим путям. Если начать лечение в этот период, еще нетрудно предотвратить развитие болезни, уничтожить ее возбудителя. Но если момент упущен, на месте входных ворот инфекции появляется уплотненное пятно; через несколько дней на его поверхности появляется дефект ткани, постепенно углубляясь, он превращается в язву округлой или овальной формы с плотными валикообразными краями и таким же уплотненным хрящевидным дном. Это и дало повод называть такую язву твердым шанкром.

Дно шанкра — ярко-красного цвета, ровное, блестящее, словно лакированное. Но при всем этом такая язва совершенно безболезненна. Именно поэтому некоторые больные не обращают на нее внимания; а женщины, у которых она иногда локализуется на внутренних половых органах, могут и не знать о ее существовании. Так, видимо, произошло у Зои.

За развитием шанкра, как тень, следует увеличение лимфатических узлов: сначала — на той же стороне, где и шанкр, потом, симметрично — на другой, а через две-три недели уже увеличиваются и уплотняются шейные, локтевые, подмышечные узлы. Однако все они тоже безболезненны и кожа над ними не воспалена.

В этот период количество бледных трепонем в организме бурно увеличивается, и они ведут свою разрушительную работу. А самочувствие все еще остается ненарушенным: болезнь точно играет со своей жертвой в прятки, обманывая ее...

Лишь месяца через два после заражения, и то не всегда, возникает недомогание, повышается температура. А вслед за этим на коже и слизистых оболочках появляется сыпь. Так начинается вторичный период сифилиса. Если не лечиться, он может продолжаться долго — до 5 лет, в течение которых периоды кажущегося благополучия, когда никаких внешних признаков болезни нет, сменяются ее рецидивами.

Рецидив проявляет себя высыпаниями на коже. Это могут быть и пятнистые сыпи, и узелковые, и гнойничковые, и лишенные пигмента, так называемые лейкодермы.

Узелковые, или папулезные, высыпания появляются по всему телу, но самая ти-

пичная их локализация — складки кожи в промежности, вокруг заднего прохода, в подмышечных впадинах и на слизистой полости рта. На поверхности таких папул, вначале гладкой, блестящей, а затем мокнущей, буквально кишат бледные трепонемы, а это делает больного особенно опасным для окружающих. От него легко заразиться не только половым, но и бытовым путем, особенно если папулы расположены в полости рта.

Папулы тоже безболезненны и постепенно рассасываются сами собой. Но инфекция исподволь готовит новый удар. И через 3—5 лет начинается третичный период. Хотя еще и тогда фазы скрытого течения чередуются со вспышками, вспышки эти уже гораздо более тяжелые. Появляются грубые инфильтраты, чаще всего на лице, в области носа или на голени. Распадаясь, такой инфильтрат образует глубокую язву с дефектом кости. В поздних стадиях сифилиса у больных проваливается нос, происходит прободение твердого неба, обезображивается лицо.

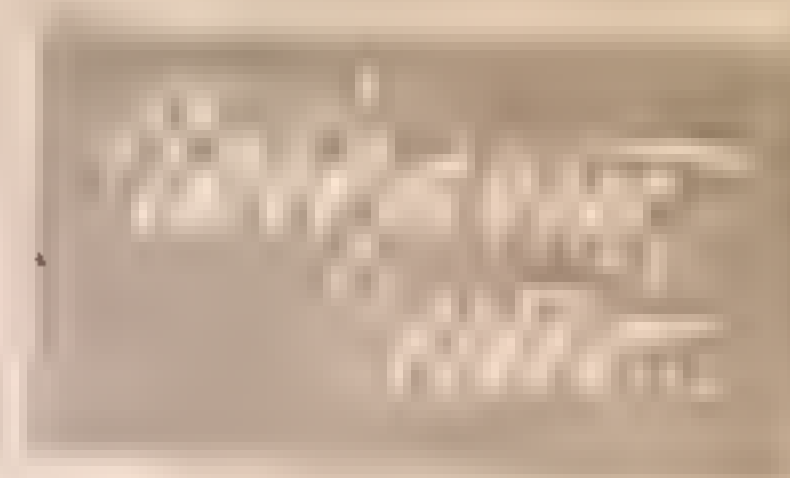
Сейчас этих поздних формы в нашей стране практически не видим. Врачи кожно-венерологических диспансеров и институтов не только лечат больных, которые обращаются в эти учреждения, но и интенсивно занимаются профилактикой, выявляют тех, кто еще по недомыслию или неведению сам не идет к врачу, а также тех, кто, по счастью, и не заболел, но мог бы заболеть и нуждается в обследовании.

Если дизентерию, например, называют болезнью грязных рук, то сифилис можно было бы назвать болезнью грязных душ, если бы только это не было несправедливо по отношению к тем немногим, кто стал жертвой чьей-то моральной безответственности или собственного легкомыслия.

К несчастью, есть еще люди, которые, заболев сами, забывают о том, что обязаны оберегать от заражения других. Несмотря на строгое предупреждение врача, они не являются вовремя на контрольное обследование, не придерживаются предписанного режима, позволяют себе вступать в половые контакты.

Венерические заболевания опасны, и общество охраняет от этой опасности своих граждан. За такие действия нашим законодательством предусмотрена административная, а в некоторых случаях и уголовная ответственность, вплоть до лишения свободы.

г. Горький



«...керосин с успехом применяется для лечения ангины, гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонической болезни и даже рака. Так ли это?»

На вопрос читателя отвечает главный ученый секретарь Фармакологического комитета Министерства здравоохранения СССР Георгий Михайлович РУДЕНКО:

— Керосин люди использовали в лечебных целях в дореволюционной России, когда лекарства были мало кому доступны. Но он никогда не был разрешен для медицинского применения, так как керосин любой марки и степени очистки — высокотоксичен и обладает сильным раздражающим, прижигающим и обездвиживающим действием.

Токсикологи, изучающие в эксперименте действие керосина на организм животных, установили, что при попадании керосина в дыхательные пути или введении внутрь, у них развивалось острое отравление и возникали рвота, одышка, гипогликемия (снижение содержания в крови глюкозы), оглушение, дегенеративные изменения в печени. Введение крысам всего 0,5 миллиграмма керосина в трахею приводило часть животных к гибели, а у оставшихся в живых вызывало отек легких, пневмонию.

У людей при попадании в дыхательные пути паров или капель керосина появляются головная боль, головокружение, потеря аппетита, кашель, рвота, бессонница, боль в области сердца, нарушения ритма сердечных сокращений в виде экстрасистол. Уменьшается также количество эритроцитов и снижается содержание гемоглобина в крови, развивается анемия. Наблюдаются изменения костного мозга, воспаление легких с последующим развитием абсцесса легких.

Если керосин попадает на кожу, у некоторых могут возникнуть дерматит, экзема, аллергическая реакция, ожог и даже некроз кожи.

Очень опасно смазывать керосином миндалины и зев, поскольку это может привести к резкому спазму и отеку гортани, удушью. Попадая в желудок, керосин нередко вызывает не только ожог слизистой оболочки, но, всосавшись в кровь, — серьезные поражения нервной ткани и паренхиматозных органов (печени, почек).

Таким образом, керосин ни в коем случае нельзя использовать с лечебной целью. Да и какая в этом нужда теперь, когда имеется множество современных лекарственных средств, оказывающих эффективное лечебное действие и в то же время безвредных для организма.





У многих из нас знакома ситуация. Куда-то положили нужную вещь и не можем найти, а потом говорите: «Склероз!» Молодежь произносит это слово с кокетством, а в голосе пожилого человека звучит досада.

Большинство людей считает такого рода забывчивость признаком возрастного ослабления памяти, хотя в данном случае это всего лишь отсутствие внимания. А так как память тесно связана с интеллектуальной деятельностью, у человека преклонного возраста может произойти пессимистическая переоценка своих способностей, которые он связывает с наступлением старости.

Правильно ли это? Что же на самом деле происходит с нашей памятью, когда возраст «переваливает» за 40, потом за 50, за 60 и далее? Закономерно ли ухудшение памяти с возрастом и как оно связано с состоянием физического и психического здоровья? Может ли пожилой человек улучшить память и как это сделать? Я постараюсь ответить на вопросы, которые

возможности этой памяти ограничены. С ее помощью запоминается всего пять—семь последовательных единиц информации, будь то слова, буквы или цифры. Но она отсеивает лишний материал, а с помощью повторения материал нужный, в том числе и сведения, поступающие из сенсорной памяти, переводит в долговременную. Она же и извлекает его оттуда в случае необходимости. Например, когда мы решаем трудную задачу или вспоминаем что-то важное.

**ДОЛГОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ** наиболее важная и сложная из всех. Емкость ее практически неограниченна. Она хранит наш опыт и знания, приобретаемые в течение всей жизни. В принципе человеческий мозг может вместить  $10^{20}$  единиц информации. Если перевести на понятный всем язык, это соответствует информации, которая содержится в миллионах томов Государственной библиотеки СССР имени В. И. Ленина.

Наша память умеет очень много: запоми-



## ЧТО ПОЖИЛЫЕ ЗАБЫВАЮТ

волнуют людей, достигших преклонного возраста.

Прежде всего давайте разберемся, что такое память. Под этим коротким словом подразумевается чрезвычайно сложная система функционирования мозга. Она включает множество биофизических, биохимических и психических процессов. Существует несколько различных типов памяти, которые, как говорится, живут бок о бок, не мешая друг другу. Каждая из них характеризуется специфическими механизмами. Они «действуют» в особых временных режимах и связаны с различными областями мозга. Можно выделить по крайней мере три подсистемы памяти: сенсорную, кратковременную и долговременную.

**СЕНСОРНАЯ ПАМЯТЬ** удерживает в нашем сознании довольно четкую и полную картину мира, воспринимаемую органами чувств. Длительность ее хранения в мозге очень коротка, примерно полсекунды. Ее роль не запоминать, а фиксировать и запечатлеть окружающий мир. В свою очередь, сенсорную память делят на иконическую (зрение), эхоическую (слух) и другие, соответственно органам чувств. Благодаря ей мы узнаем запах жасмина и нафталина, вкус шоколада и перца, шум моря и паровой гудок.

**КРАТКОВРЕМЕННУЮ ПАМЯТЬ** называют еще рабочей, или оперативной. Именно ею мы пользуемся чаще всего. Однако

нать материал, отсортировывать наиболее нужный и значимый, хранить и извлекать необходимый в критический момент. Однако в запоминающей системе хранится и записывается не чистый материал наших знаний, опыта, а его смысл. Говоря проще, мы стараемся не столько запомнить, сколько понять.

У ребенка каждое новое понятие строится на пустом месте. Он копит знания, главным образом, путем механического запоминания. В более поздние годы обучение приобретает другой характер: неизвестные понятия усваиваются по аналогии с теми, что известны. Поэтому гибкость восприятия информации уменьшается по мере становления структуры памяти. С этим связано то, что с возрастом человеку все труднее изменить систему взглядов. Он легче отвергает новое, противоречащее его опыту.

Стоп! Мы добрались до сути волнующих всех вопросов. Одна из основных причин перестройки памяти в пожилом возрасте связана с накоплением знаний и как следствие развитием консерватизма в мышлении немолодого человека. Парадоксально, но факт.

Многие психологи и медики считают, что ослабление запоминания в старческом возрасте имеет приспособительный характер и в известной мере совершенствует структуру памяти. Ведь логическое и систематическое усвоение материала преобладает над механическим.

Конечно, не стоит забывать, что у пожилых людей замедляется скорость психических процессов, нарушается их стабильность, снижается подвижность деятельности коры головного мозга. Общие механизмы возрастных изменений, безусловно, сказываются и на памяти. Специалисты Института геронтологии АМН СССР под руководством профессора Н. Б. Маньковского много лет проводили исследования в этом направлении. Они показали, что у пожилых людей система хранения информации, то есть долговременная память, с возрастом почти не меняется. Однако ухудшается запоминание редко встречаемого и сложного материала. Память на зрительно-пространственную информацию страдает больше, чем на речевую. Ослабевают способность к извлечению нужного в данный момент материала, то есть ухудшается кратковременная память. Поэтому ее необходимо постоянно тренировать путем запоминания и повторения материала, уметь концентрировать внимание.

Снижение способностей к обучению наблюдаются только у людей старше 70 лет. Но психические функции, в том числе память и способность к обучению, у пожилых людей характеризуются значительной индивидуальностью и очень часто могут не ухудшаться до глубокой старости. К такому выводу пришли также и американские коллеги из Национального геронтологического центра (Балтимора).

Хочу обратить ваше внимание на то, что



...часть старческие расстройства мозга связаны не с физиологическими изменениями, а с причинами социального характера: одиночеством, сознанием собственной ненужности, страданием от отсутствия проявления заботы и любви. **ВЫРОСШИЕ ДЕТИ, ВНУКИ, ПРАВНУКИ, ПОМНИТЕ: ХОРОШЕЕ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ БЛИЗКИХ ВАМ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ЗАВИСИТ ОТ ВАШЕЙ ЧУТКОСТИ, ВНИМАНИЯ, ЗАБОТЫ.**

Ученые работают над препаратами для улучшения памяти и восприимчивости к обучению. Существует для этого ряд лекарственных средств. Но я бы рекомендовал иной способ улучшить память. Он заключается в ее систематической тренировке; необходимо ежедневно добиваться успешного запоминания и усвоения материала. Это, кстати, совет для людей всех возрастов.

На протяжении всей жизни следует постоянно тренировать мозг. Для этого надо читать, пересказывать прочитанное, заучивать стихи, прослушивать музыкальные

произведения и обсуждать их. В качестве текстов для последующего воспроизведения выбирайте короткие рассказы Чехова, Лескова, Бунина, Зощенко, Ильфа и Петрова, Тургенева, Мозма, О'Генри. При этом, разумеется, руководствуйтесь собственным вкусом и интересами. Пересказывайте отрывки из повести или романа, которые в данный момент читаете. Целесообразно изменять манеру воспроизведения, стараясь не отступать от текста, а в другой раз попробуйте передать прочитанное своими словами. При заучивании стихов начинайте с четверостиший. Предпочтительнее выбирать классическую поэзию, отличающуюся легкой рифмой, хорошо поддающуюся запоминанию. Я бы рекомендовал стихи Пушкина, Тютчева, Лермонтова, Фета, Блока, Есенина, Твардовского.

Постарайтесь за неделю выучить стихотворение любого размера и пересказать от 2 до 8 страниц текста. Хорошо, если есть внимательный слушатель — человек примерно того же возраста и интересы которого совпадают с вашими.

Я бы советовал во время просмотра телевизионного фильма или спектакля сразу записывать фамилии ведущих актеров. Потом у вас не будет чувства досады, если забудете имя любимого артиста. Кратко письменно перескажите сюжет фильма или пьесы. Поделитесь мыслями о фильме, пьесе, прочитанной книге со своими друзьями и знакомыми, обсудите их содержание. Это тоже тренировка памяти.

## ТЕСТ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ

Он разработан для людей пожилого возраста сотрудниками Ленинградского психоневрологического института имени В. М. Бехтерева. Тест позволит не только получить представление о возможностях вашей памяти, но и улучшить ее.

В проведении тестирования попросите помочь вам членов семьи, друзей, знакомых. Материалом для упражнений служат серии, составленные из нескольких чисел для запоминания. Всего серий 6.

### КАК ПРОВОДИТЬ ТЕСТИРОВАНИЕ?

Для запоминания предлагается один ряд чисел: на первом заня-

тии — ряд № 1, на втором — № 2 и так далее. Результаты заносятся в предлагаемую ниже таблицу. Во время выполнения упражнений должна быть спокойная, доброжелательная атмосфера. Заниматься лучше с утра или днем.

Ваш помощник правильно произносит вслух числа соответствующего ряда. Например, говорит «двадцать четыре», а не «два—четыре».

Вы записываете числа на разных листах бумаги через секунду, минуту, 15 минут, сутки. Ваш помощник заносит количество правильно названных цифр в таблицу. Испытуемый не должен в нее заглядывать.

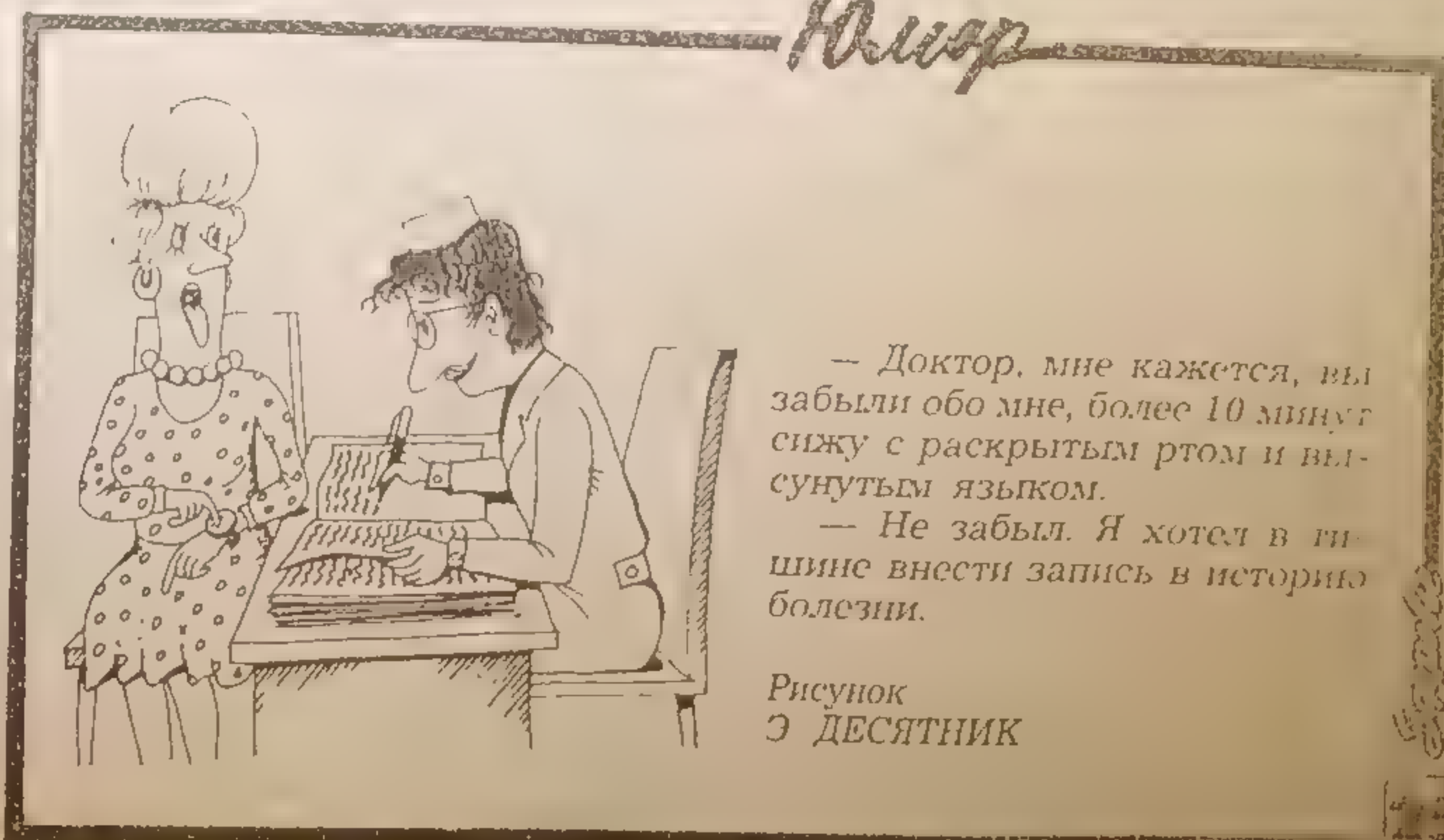
### ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Количество правильно названных чисел в указанные интервалы времени складывают и делят на шесть. Хорошо, если у здоровых людей пожилого и старшего возраста эта цифра для первых трех временных интервалов получается — 3. А для последнего (через 24 часа) — 2,8.

Если ваши результаты ниже, не огорчайтесь. Через один-два месяца повторите упражнения и сравните полученные результаты с предыдущими. Таким образом вы будете иметь представление о динамике состояния собственной памяти и об эффективности используемого теста.

ТАБЛИЦА ДЛЯ ИСПЫТАНИЙ

Тесты	Числа, подлежащие запоминанию	Дата	Результаты припоминания чисел через			
			I сек.	I мин.	15 мин.	24 часа, но не более 48 часов
№ 1	22, 26, 12					
№ 2	42, 64, 97					
№ 3	24, 13, 27, 19					
№ 4	36, 62, 73, 89					
№ 5	23, 18, 11, 28, 30					
№ 6	66, 83, 91, 98, 95					



— Доктор, мне кажется, вы забыли обо мне, более 10 минут сижу с раскрытым ртом и высунутым языком.

— Не забыл. Я хотел в историю внести запись в историю болезни.

Рисунок  
Э. ДЕСЯТНИК



**Ч**тобы телевизионные передачи легко воспринимались и не утомляли, следует соблюдать определенные правила. Условия восприятия значительно ухудшаются, если человек сидит очень близко или слишком далеко от экрана. На близком расстоянии отчетливо видны линии телевизионной развертки изображения, их мелькание, а это создает дополнительную нагрузку на зрение и мешает восприятию. Если же вы излишне удалитесь от экрана, то придется напрягать зрение, чтобы рассмотреть детали изображения. На графике показано, на каком расстоянии от телевизора надо сидеть в зависимости от величины его экрана. Угол обзора примерно одинаков во всех случаях — около  $10^\circ$ . В этот угол «вписаны» все выпускаемые согласно ГОСТам типовые размеры кинескопов телевизоров. В частности, самые большие новые цветные телевизоры («Рубин Ц-230», «Электрон Ц-265Д») удобно смотреть с расстояния 2,5 метра, а для относительно маленьких телевизоров («Юность Ц-404») это расстояние составляет 110 сантиметров.

Не всегда оправдано стремление приобрести телевизор с возможно большим экраном. В просторных комнатах и общественных помещениях такой телеви-



зор, конечно, предпочтительнее. А в комнате среднего размера (15—18 квадратных метров) вполне достаточно иметь телевизоры с размером экрана по диагонали 50 и 51 сантиметр. Ряд преимуществ имеют и телевизоры с размерами экрана по диагонали 31, 32 и 40 сантиметров. Они дешевле, легче, занимают меньше места, а смотреть передачи одновременно могут три-четыре человека. Установив антенны в разных комнатах или в комнате и на кухне, такой телевизор можно легко переносить при необходимости.

На какой высоте следует устанавливать телевизор? Делать это рекомендуется с таким расчетом, чтобы на уровне глаз был не центр экрана, а его верхняя кромка (см. график). В этом случае линия зрения, направленная к центру экрана, близка к наиболее привычному положению глаз человека при ходьбе, чтении, письме, контроле за работой рук. Такое направление глаз называют «нормальной линией зрения». Кстати, объективы кино- и телекамер, как правило, имеют такое же направление, и телезритель воспринимает изоб-

ражение как бы с той же точки, что и камера.

Если вы любите смотреть телепередачи, сидя в кресле с подлокотниками или на диване, стуле, не забывайте через каждые полчаса-час встать и пройтись. Некоторые предпочитают смотреть передачи не сидя, а лежа. Это вредно, так как при положе-

нии лежа на спине или на животе с поднятой головой, как бы ни был поставлен телевизор, линия зрения сильно отклонена от нормальной вниз или вверх. В обоих случаях излишне напрягаются мышцы глаз, что может неблагоприятно сказаться на зрении.

Очень важно хорошо настроить телевизор, то есть добиться яркости, оптимальной резкости и контрастности изображения на экране, а для цветных телевизоров — еще тональности и насыщенности цветов.

Иногда можно услышать высказывания о том, что цветные телевизоры вредны для зрения и вообще для здоровья. Такие опасения необоснованны. Все марки и модели телевизоров, выпускаемых в СССР, проходят строгую

## КЛЕЩИ ДОМАШНЕЙ ПЫЛИ



Учеными установлено, что одним из самых сильных аллергенов является домашняя пыль. Она представляет собой сложную смесь неорганических и органических компонентов. Органические компоненты делятся на две группы: неживые (частицы пищи, чешуйки эпидермиса, слущивающиеся с кожи человека и животных, растительные остатки) и живые (клещи, грибы, личинки насекомых, невидимые невооруженным глазом).

Среди клещей, живущих в домашней пыли и вызывающих аллергические заболевания, основную часть составляют дерматофагоидные клещи. Место их обитания — преимущественно постель человека (матрас, подушки, одеяла). Здесь достаточно тепло и влажно, есть пища в виде волос, чешуек эпидермиса, пуха. Если клещей много, то они могут поселиться и в мягкой мебели и коврах.

Для человека опасны не столько сами клещи, сколько выделяемый ими аллерген, который вызывает такие заболевания, как атопическая астма, вазомоторный ринит.

Главное средство борьбы с этими клещами — соблюдение чистоты в доме. Не менее двух раз в неделю в квартире следует делать влажную уборку или чистить мебель и пол пылесосом.

Особенно тщательной должна быть уборка в тех случаях, когда кто-то из членов семьи имеет склонность к аллергическим заболеваниям.

Ежедневно не менее 20 минут необходимо проветривать квартиру. При этом изменяются температура и влажность воздуха, а значит, и условия для развития клещей. Чистить одежду следует на открытом воздухе. Постельные принадлежности надо как можно чаще проветривать, летом обязательно просушивать на солнце, так как под воздействием ультрафиолетовых лучей клещи погибают; аллерген, выделяемый ими, разрушается после двухчасового облучения вещей на солнце.

А. И. ФРОЛОВА,  
кандидат  
биологических наук



техническую проверку и при правильной эксплуатации никакого вредного влияния на организм человека не оказывают.

При настройке телевизора нередко путают такие разные характеристики изображения, как резкость и контрастность, и при плохой резкости увеличивают контрастность. В результате из-

мальное звучание. Не забывайте, что излишняя громкость может мешать отдыху и членов семьи, и соседей. Старайтесь, чтобы громкость телевизора не превышала громкости обычного разговора. К сожалению, некоторые телезрители, используя резервную мощность динамика, пытаются довести громкость звука, например,

оркестра, забывая о том, что концерты ансамбля и оркестра идут не в комнате, а в специальном концертном зале.

Постоянный контроль за умеренной громкостью помогает снижать нагрузки на нервную систему. Если же в комнате, где включен телевизор, кто-то отдыхает или занимается, пользуйтесь наушниками.

И, конечно, никому не идут на пользу многочасовые «телебдения». Они обрекают человека на долгую неподвижность, что отрицательно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы. Отбирайте передачи в соответствии со своими интересами, учитывая, что пассивный

отдых у телевизора не должен заполнять все свободное время.

Не забывайте и еще одно правило: закончив просмотр передач, обязательно выключайте телевизор из сети. Это необходимо в целях пожарной безопасности.

Н. Ю. ИВАНОВ,  
кандидат  
биологических наук

Ленинград

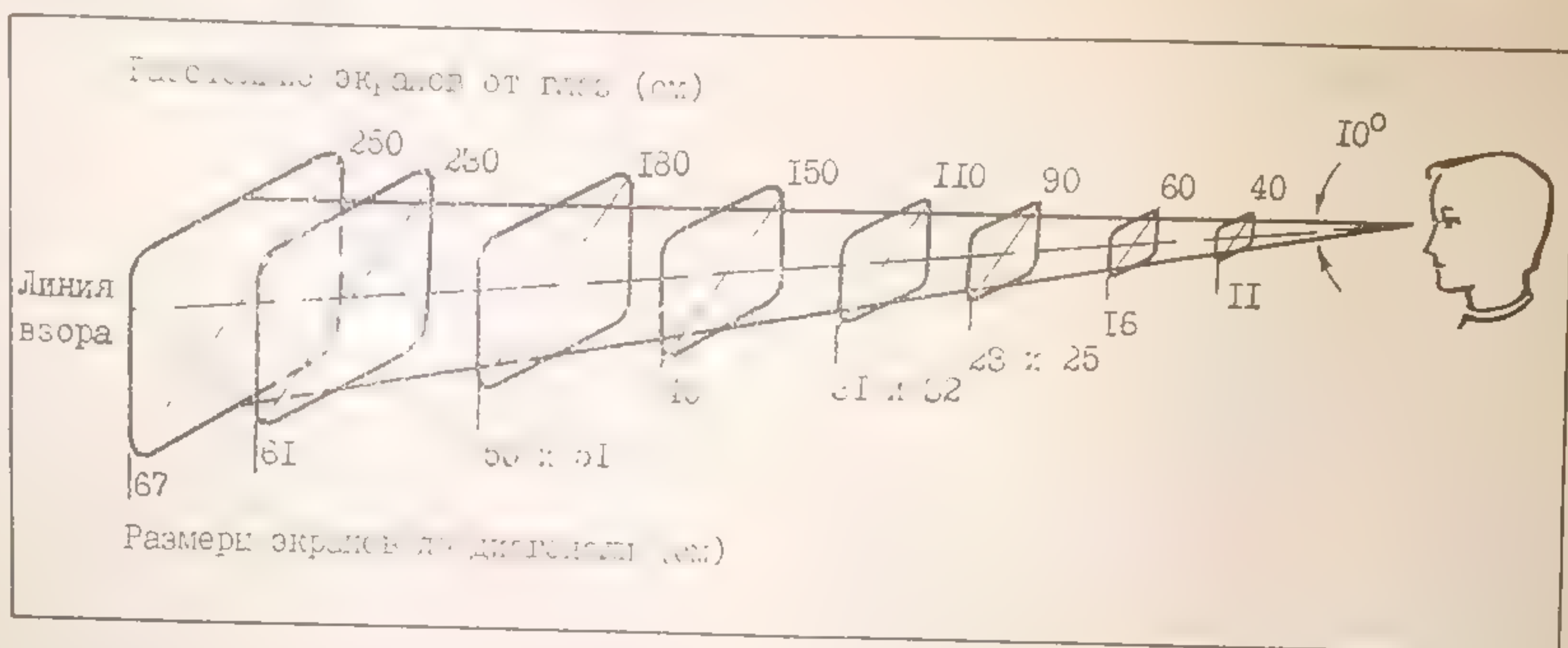
# ЭКРАНА

ображение обедняется, пропадают полутона. Выбирая при настройке оптимальную контрастность изображения, стремитесь, чтобы на экране и в самых светлых и в самых темных местах были видны детали.

Если вы смотрите передачи в дневное время, плотнее зашторивайте окна и уменьшайте яркость изображения, чтобы глаза меньше утомлялись. Излишняя яркость, вынужденно устанавливаемая в светлом помещении, ускоряет износ кинескопа. В вечернее же время для снижения больших контрастов в поле зрения смотрите телепередачи при не сильном общем освещении помещения.

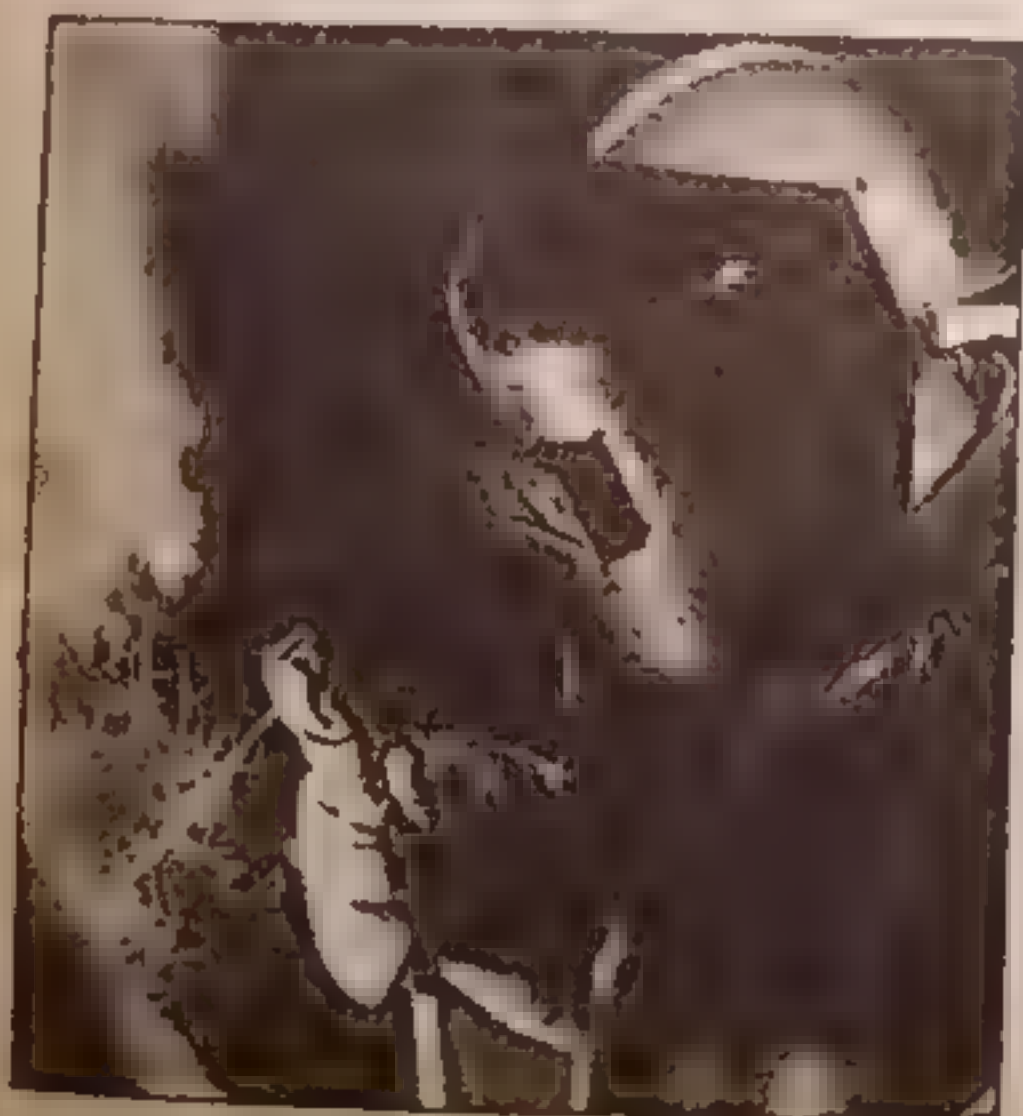
Правильная настройка телевизора подразумевает и опти-

музыкальных передач, до уровня реального звучания вокально-инструментального ансамбля или



На графике показано, с какого расстояния следует смотреть телепередачи в зависимости от величины экрана телевизора.

## НАША ИНФОРМАЦИЯ



## ЩИТОК НОВОЙ КОНСТРУКЦИИ

Более 30 лет сотрудничают коллективы Института гигиены труда и профзаболеваний АМН СССР и Всесоюзного научно-исследовательского института Монтажно-спецстроя. За эти годы внедрено в практику немало совместных научных разработок, позволивших оздоровить условия труда.

Сварщики, например, в минувшей пятилетке получили щиток новой конструкции, изготовленный из поликарбонатной смолы бесшовным методом литья. Благодаря его обтекаемой форме газопылевой поток, образующийся при сварке, обтекает щиток без завихрений, и в подщитковое пространство попадает меньше сварочного аэрозоля. Гигиенисты провели сравнительные испытания и дали заключение: содержание вредных веществ в зоне дыхания сварщика уменьшилось на 35%.

К щитку прикрепляется шлем из пластика. Он хорошо моется, чистится и стерилизуется, не портится под действием дезинфицирующих и моющих средств. Такой комплект предназначен для сварочных работ на стройках.

Новый щиток имеет и еще одно преимущество — в нем нет выступающих и сквозных металлических деталей, а это защищает сварщика от поражения электрическим током.

Сейчас выпускаются шесть моделей щитков из поликарбоната, применяемых при различных видах сварки.

Т. НИКОЛАЕВА

Сварщик

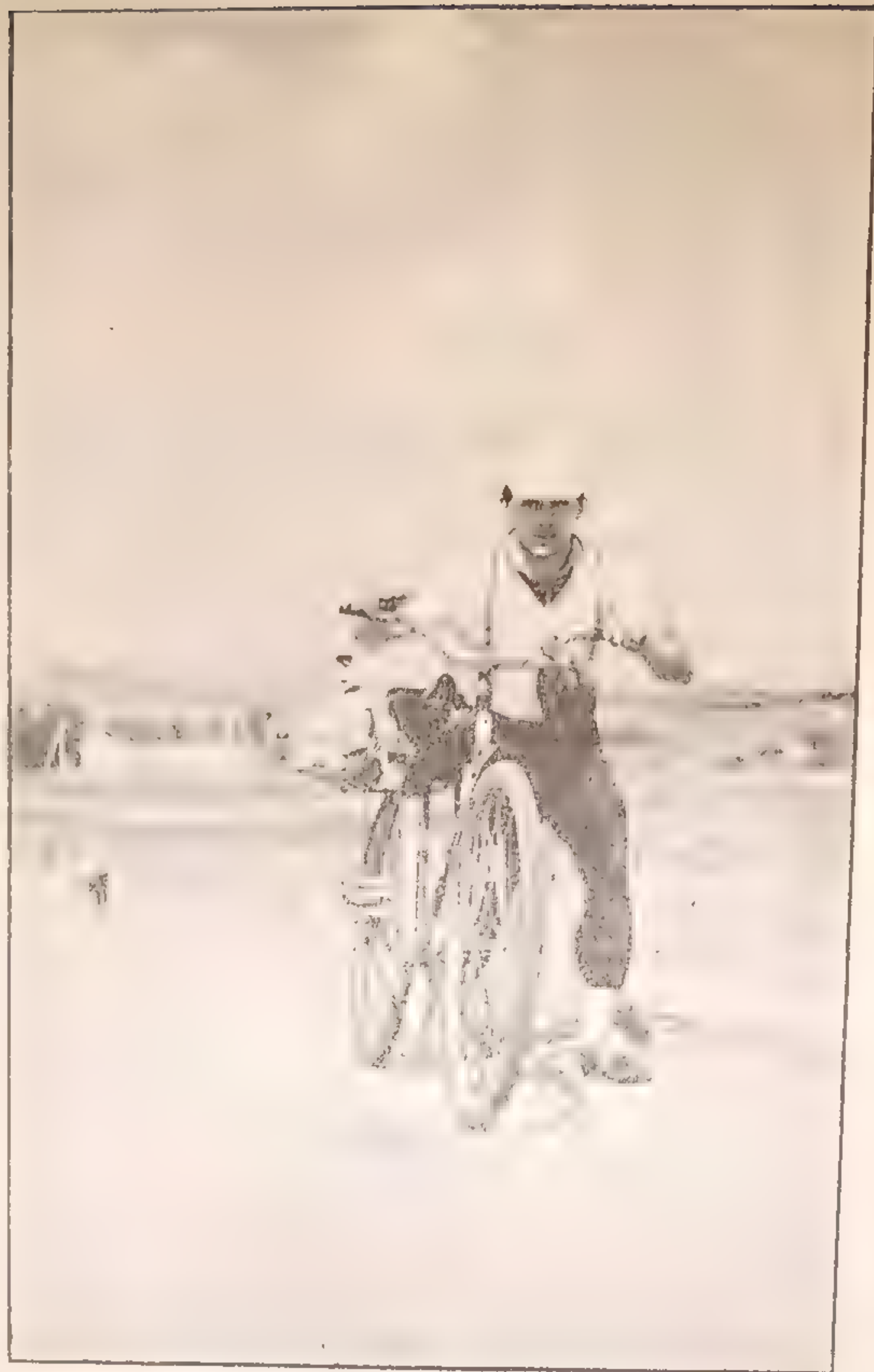


Эта нехитрая двухколесная машина имеет сейчас поклонников всех возрастов. В каждом городе, районе, области есть секция или клуб велотуристов. И тот, кто решил провести свой отпуск, путешествуя на велосипеде, может здесь на специальных курсах пройти начальную и среднюю туристскую подготовку, познакомиться с такими же любителями дальних странствий и выбрать маршрут, получить советы по изготовлению необходимого снаряжения и подготовке велосипеда к походу.

Велосипедные маршруты проложены, как правило, в стороне от автомобильных магистралей с интенсивным движением, чаще всего — по лесным и полевым дорогам и тропинкам. Продолжительность маршрута 16—20 дней, из которых 6—12 дней приходится на поход, два-три дня отводится для подготовки к походу, а остальное время заполнено экскурсиями и отдыхом на туристских базах в начале и конце пути.

Протяженность маршрута и дневных переездов выбирается таким образом, чтобы туристы постепенно втянулись в ритм движения, освоились с нагрузками, не чувствовали переутомления. Там, где маршруты проходят в сложных дорожных условиях, туристов сопровождает автомобиль. В нем перевозят запасной велосипед, групповое снаряжение и большую часть индивидуального.

Туристские базы предоставляют участникам походов велосипеды (можно путешествовать и на сво-



## В ПУТЕШЕСТВИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

ем), переметные сумки для перевозки снаряжения, палатки, спальные мешки, аптечку и набор для ремонта велосипедов и снаряжения, спортивный инвентарь и многое другое, что понадобится в походе.

Вам же необходимо позаботиться о собственной экипировке. Она немудреная и мало чем отличается от экипировки пешеходного туриста: спортивный костюм, кроссовки, футболка, шапочка с козырьком,

шерстяные и хлопчатобумажные носки, перчатки, легкая куртка, полиэтиленовая накидка от дождя, шорты, предметы личной гигиены, обычная одежда.

Для выбора района путешествия предоставлен большой простор. В этом году предусмотрено около 60 плановых маршрутов. В Краснодарском крае путь лежит по степным районам и предгорьям Северного Кавказа и заканчивается у моря на турбазе «Туапсе».

В Ленинградской области он пролегает по лесному и озерному краю Карельского перешейка. Во Владимирской области маршрут начинается от города Гусь Хрустальный, идет по лесным дорогам; велотуристы посетят живописные места Мещеры. В Казахстане маршруты проложены по Каркаралинскому горнолесному оазису, через живописные перелески Кустанайщины; туристы смогут побывать также на берегах заповедного озера Боровое и в предгорьях Западного Тянь-Шаня. Самый высокогорный маршрут организован Киргизским республиканским советом по туризму и экскурсиям вокруг озера Иссык-Куль.

На всех велосипедных маршрутах туристов ждут походная жизнь на полном самообслуживании, романтика туманных рассветов и дыма вечернего костра, новые друзья, обилие впечатлений.

Путешествия на велосипедах доступны всем здоровым людям. Участвовать в них могут и родители с детьми от 14 лет, а в некоторых районах и от 12 (об этом сообщается в путевках).

О путевках позаботьтесь заранее. Все справки вы можете получить в местных советах по туризму и экскурсиям или бюро путешествий и экскурсий по месту жительства.

Г. Г. КОТОВ,  
начальник управления  
туристских учреждений  
и маршрутов  
Российского  
республиканского  
совета по туризму  
и экскурсиям



# КАК ВЫБРАТЬ И ОБОРУДОВАТЬ ВЕЛОСИПЕД ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЯ

Если вы предпочитаете путешествовать на своем велосипеде, следует учесть несколько моментов.

Наиболее универсальны спортивно-туристские велосипеды (В-39 и В-301 «Спутник», В-542 «Спорт»). Они позволяют развивать достаточно высокую скорость на шоссе и пригодны для езды по проселочным дорогам.

Для дальних поездок по шоссе без тяжелого груза лучше всего подойдут спортивно-шосейные велосипеды (В-555 «Старт-шоссе»).

Туристам, которые путешествуют по проселочным

дорогам и берут с собой снаряжение для стоянок, лучше воспользоваться дорожным велосипедом (В-130 и 111-411 «Украина», В-140 и В-143 «Десна»).

Двигаясь по пересеченной местности, преодолевая различные препятствия, велотуристам приходится нередко слезать и садиться на велосипед. Поэтому не только женщинам, но и мужчинам в таком путешествии удобнее пользоваться велосипедом, имеющим раму открытого типа.

При длительной езде в однообразной позе устает поясница, немеют кисти рук. Чтобы избежать этого, надо во время езды менять наклон туловища и положение рук на руле. Для этого к гоночному рулю в концах его прямой части привинтите два выноса гоночного руля так, чтобы они были направлены вверх, а их стержни назад — в стороны. На эти стержни наденьте резиновые или пластмассовые ручки.

Чтобы предохранить руки от вибрации, руль обмотайте слоем губчатой резины толщиной 0,5 сантиметра, а поверх нее — пластиковой изоляционной лентой.

Удобство путешествия во многом зависит от того, как размещено на велосипеде туристское снаряжение.

Брать с собой надо лишь самые необходимые вещи, поскольку и масса, и объем багажа, который можно перевозить на велосипеде, ограничен — не более 15—20 килограммов.

При путешествиях группой часть груза (групповое снаряжение) используется коллективно, поэтому на долю каждого приходится меньше багажа, чем при поездках в одиночку. Наиболее рационально комплектовать снаряжение для каждой пары велосипедистов.

В. Я. ЛОПУХИН,  
доцент Центрального  
института  
физической культуры



## На лесной тропе

Не увлекайтесь слишком дальними переходами, особенно если с вами дети, пожилые или люди, у которых есть варикозное расширение вен, плоскостопие. Дальность дневного похода для детей до 10 лет не должна превышать 5 километров, 10—12 лет — 5—8 километров, 12—14 лет — 8—10 километров, 15—16 лет — 14—16 километров.

Первый привал сделайте через 15—20 минут, следующие — через каждые 45—50 минут пути. Продолжительность привалов 20—25 минут.

«Если берешь воду из источника, посмотри откуда она течет», — гласит восточная мудрость, которую в походе забывать нельзя. Для приготовления пищи и питья используйте только чистую кипяченую воду. В исключительных случаях воду можно продезинфицировать несколькими кристалликами марганцовокислого калия или таблеткой пantoцида (опустив в воду на 15—20 минут).

К неприятным сюрпризам погоды можно заблаговременно подготовиться, если помнить, что усиливающийся аромат лесных и полевых цветов — к дождю. А вот звонкая дневная песня жаворонка и заливытые ночные трели соловья — признаки хорошей погоды.

Если, открывая банку с консервами, вы поранили себе руку, наложите на рану несколько обмытых листьев подорожника. Они обладают сильным бактерицидным и заживляющим действием.

В. С. ВИРТУОЗОВ,  
преподаватель  
физической  
культуры

г. Владимир

**НАШЕ  
ЗДОРОВЬЕ  
В НАШИХ  
РУКАХ**

Здоровье



А. К. ГОРЯЙНОВ,  
заместитель начальника  
Главного аптечного  
управления  
Минздрава СССР



## ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЕ ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ

Глазные капли выпускаются промышленностью или изготавливаются в аптеках в объеме 5—10 миллилитров. Это количество препарата рассчитано на 5—7 дней регулярного применения.

Если врач выписывает рецепт для индивидуального изготовления лекарства, то предусматривает такое количество, которое необходимо на курс лечения. Поэтому на этикетке глазных капель (как, впрочем, и других лекарств, изготовленных по индивидуальным прописям) не делается указания «Годен до...».

Запасаться впрок глазны-

ми каплями, изготовленными в аптеке по рецепту врача, нежелательно, так как они могут испортиться. Длительно хранить можно только не вскрытые флаконы заводского изготовления и то лишь в пределах установленного срока их годности, а также стерильные глазные капли, приготовленные в аптеках по специальной технологии и герметично укупоренные с указанием на этикетках «Стерильно», «Годен до...». Если флакон вскрыт, каплями можно пользоваться не дольше 7 дней.

Некоторые виды витаминных капель имеют более ко-

роткий срок применения; об этом врач и сотрудник аптеки обязаны предупредить пациента.

Пользуясь глазными каплями, обязательно выполняйте следующие правила:

имейте индивидуальную пипетку, которую ежедневно кипятите;

не сливайте во флакон оставшиеся в пипетке капли;

храните капли в прохладном (не выше +15°) месте, защищенном от света;

не пользуйтесь каплями, если в них появились мушки и хлопья, — это означает, что они испорчены.

В. А. ВОЙТОВИЧ,  
кандидат  
технических  
наук



## СНИМАЙТЕ СТАТИЧЕСКОЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

В повседневном обиходе появляется все больше вещей из синтетических материалов. И все чаще человеку приходится испытывать на себе воздействие электрических зарядов, возникающих на изделиях из этих материалов. Снимаем одежду из искусственных волокон — и ощущаем легкое потрескивание, прикасаемся к водопроводному крану или переключателю телевизора — и тоже разряд. Одежда из синтетики прилипает к телу, быстро грязнится, на полированной мебели и пластиковом полу густо оседает пыль.

Со статическим электричеством в быту научились бороться. Широко применяются специальные средства — антистатик.

Сейчас выпускаются антистатик в разнообразной упаковке. Наиболее удобны аэрозоли «Лана», «Лана-1». Ими обрызгивают одежду перед тем, как ее надеть.

Есть антистатик и в виде паст, упакованных в пластмассовые коробки или алюминиевые (пластмассовые) тюбики. Пасту растворяют в воде и раствором слегка смачивают электризующиеся изделия. Однако надо иметь в виду, что не всякую одежду можно обрабатывать таким

образом без риска деформировать ее.

Не так давно антистатик стали вводить в состав некоторых синтетических моющих средств (СМС). Стирая изделия такими препаратами, как «Вита», «Элона», «Эридан», вы снимаете с них и статическое электричество.

Специальные средства предназначены для полоскания одежды после стирки. Однако если одежда выстирана обычным мылом, а не СМС, то эффективность действия антистатика снижается. Кстати, все изделия из синтетических волокон старайтесь стирать СМС.

В перечне услуг, оказываемых предприятиями химчистки, значится и антистатическая обработка одежды.

Химики работают сейчас над тем, чтобы создать волокно, неэлектризующееся и к тому же легко окрашивающееся (многие синтетические волокна трудно окрасить).

Для удаления зарядов с поверхности мебели, отделочных материалов можно воспользоваться специальными салфетками (например, салфетками для ухода за мебелью), которые пропитаны антистатиком, или обычными тряпками, смочив их препара-

тами, предназначенными для ухода за мебелью («Полироль-2», «Полироль-3», «Полироль-4»). Протирая пластмассовые изделия обычными тряпками, вы увеличиваете их электризацию.

В борьбе со статическим электричеством имеет значение и влажность воздуха: чем она выше, тем меньший заряд может возникнуть на синтетических материалах. Поэтому если воздух в квартире сухой, чаще делайте влажную уборку, на радиаторах центрального отопления устанавливайте воздухоувлажнители, наполненные водой, или развешивайте мокрые полотенца, ставьте у батарей таз с водой.

Статическое электричество является причиной того, что наши волосы после мытья шампунями бывает трудно расчесать и уложить в причёску. Электризуются они потому, что шампуни их обезжиривают. Чтобы нейтрализовать статический заряд на волосах, применяйте ополаскиватели «Малахит», «Московский», «Гольф».

Сейчас приступили к выпуску шампуней, которые одновременно обладают и свойствами ополаскивателя. Один из таких препаратов — «Зодиак».



# ПЕРВАЯ

ЭТО ДОЛЖЕН  
УМЕТЬ  
КАЖДЫЙ

Н. К. ТЕРНОВОЙ,  
кандидат  
медицинских наук,  
А. Е. СОЛОВЬЕВ,  
врач-реаниматолог

# ПОМОЩЬ

## ПРИ ПОТЕРЕ СОЗНАНИЯ

Наиболее частые причины потери сознания — обморок и черепно-мозговая травма.

**ОБМОРОК** — внезапная кратковременная потеря сознания, вызванная недостаточным снабжением мозга кровью. Он может возникнуть даже у физически крепких и уравновешенных людей, ослабленных интоксикацией, недоеданием, недосыпанием, переутомлением. Иногда причиной обморока может стать длительное неподвижное стояние или резкий переход в вертикальное положение после многодневного пребывания в постели. В некоторых случаях потеря сознания бывает вызвана недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе (например, в условиях высокогорья). Обморок могут вызвать резкая боль, эмоциональный стресс (конфликтная ситуация, вид крови), применение сосудорасширяющих лекарственных препаратов.

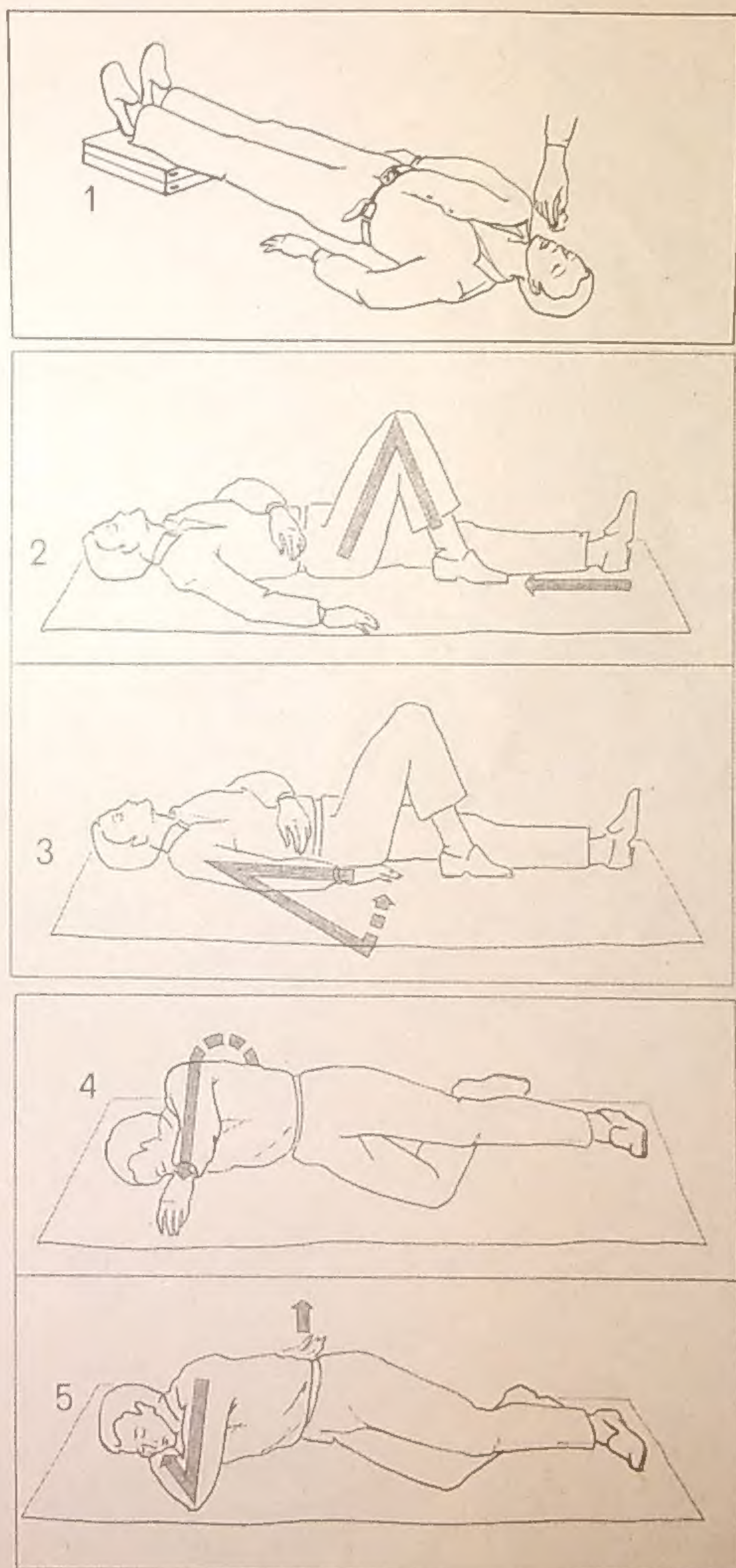
Бессознательному состоянию обычно предшествует резкое ухудшение самочувствия: нарастает слабость, появляются тошнота, головокружение, шум или звон в ушах. Затем человек бледнеет, начинает зевать, покрывается холодным потом и внезапно теряет сознание. Зрачки расширены, реакция их на свет замедлена, пульс слабый, дыхание учащено, мышцы расслаблены. Сознание обычно быстро восстанавливается.

Первая помощь должна быть направлена на улучшение кровоснабжения мозга и обеспечение свободного дыхания. Расстегните у пострадавшего воротник рубашки, освободите грудь и живот от стягивающей их одежды. Если пострадавший находится в душном, плохо проветренном помещении, откройте окно, включите вентилятор или вынесите потерявшего сознание на воздух. Положите человека так, чтобы ноги были приподняты (рисунок 1). Протрите лицо и шею прохладной водой. Похлопайте по щекам и, если возможно, дайте пострадавшему понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом, разотрите виски уксусом.

**СОТРАСЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА.** Его признаками являются головокружение, головная боль, тошнота, однократная или многократная рвота, нарушение памяти, а иногда и потеря сознания, возникающие после травмы черепа.

При потере сознания всегда есть опасность западения языка или попадания в дыхательные пути рвотных масс. Поэтому, оказывая первую помощь, надо прежде всего обеспечить проходимость дыхательных путей. Для этого пострадавшего, лежащего на спине, поверните на бок. Сначала согните его правую ногу в колене, подведя стопу к ягодице (рисунок 2); положите правую руку вдоль тела так, чтобы кисть располагалась под ягодичной областью (рисунок 3). Затем за левую руку и бедро осторожно поверните пострадавшего на бок вдоль оси тела (рисунок 4), уложите его голову на тыльную поверхность левой кисти, высвободите правую руку из-под тела (рисунок 5).

В таком положении улучшается снабжение мозга кровью, а следовательно, кислородом, не западает язык и в дыхательные пути не затекают слизь, кровь, содержимое желудка. Пострадавший быстрее приходит в сознание. Чтобы избежать переохлаждения, укройте его верхней одеждой или одеялом.



Если человек не приходит в сознание более 30 минут, можно заподозрить тяжелую черепно-мозговую травму — ушиб мозга. В этом случае необходимо срочно вызвать врача и доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Київ



Ежемесячный  
научно-популярный журнал  
министерства  
здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС  
«ПРАВДА»

Основан 1 января 1955 г.

# Здоровье

1986

7

(379)

Главный редактор  
М. Д. ПИРАДОВА

## С О Д Е Р Ж А Н И Е

Редакционная коллегия:

В. В. АДУШКИНА  
(ответственный секретарь),  
М. Е. ВАРТАНЯН,  
О. К. ГАВРИЛОВ,  
В. А. ГАЛКИН,  
А. П. ГОЛИКОВ,  
С. М. ГРОМБАХ,  
Г. Н. КАССИЛЬ,  
Г. И. КОСИЦКИЙ,  
М. И. КУЗИН,  
В. А. ЛЮСОВ,  
Н. М. МУХАРЛЯМОВ,  
Д. С. ОРЛОВА,  
М. А. ОСТРОВСКИЙ,  
Н. М. ПОБЕДИНСКИЙ,  
В. Ф. ПОПОВ,  
А. С. ПЯНОВ,  
Н. И. РУСАК,  
В. С. САВЕЛЬЕВ,  
А. Г. САФОНОВ

(зам. главного редактора),  
В. А. СИЛУЯНОВА,  
М. Я. СТУДЕНИКИН,  
М. Е. СУХАРЕВА,  
Е. В. ТЕРЕХОВ

(главный художник),  
Т. В. ФЕДОРОВА

(зам. главного редактора),  
А. П. ШИЦКОВА.

Технический редактор  
З. В. ПОДКОЛЗИНА

Адрес редакции:  
101454, ГСП-4, Москва,  
Бумажный проезд, 14.

Телефоны:  
212-24-90; 251-44-34;  
251-20-06; 212-24-17;  
250-24-56; 251-94-49.

Перепечатка разрешается  
со ссылкой  
на журнал «Здоровье».  
Рукописи не возвращаются.

Сдано в набор 21.05.86.  
Подписано к печати 02.06.86. А 01980.  
Формат 60×90<sup>1/8</sup>.  
Усл. печ. л. 4,50. Уч.-изд. л. 7,58.  
Усл. кр.-отт. 7,75.  
Тираж 15984000 экз.  
(1-й завод: 1—9084113 экз.).  
Изд. № 1627. Заказ № 3020.  
Ордена Ленина и ордена  
Октябрьской Революции  
типография имени В.И. Ленина  
издательства ЦК КПСС «Правда».  
125865, ГСП, Москва, А-137,  
улица «Правды», 24.

© Издательство ЦК КПСС  
«Правда»  
«Здоровье», 1986.

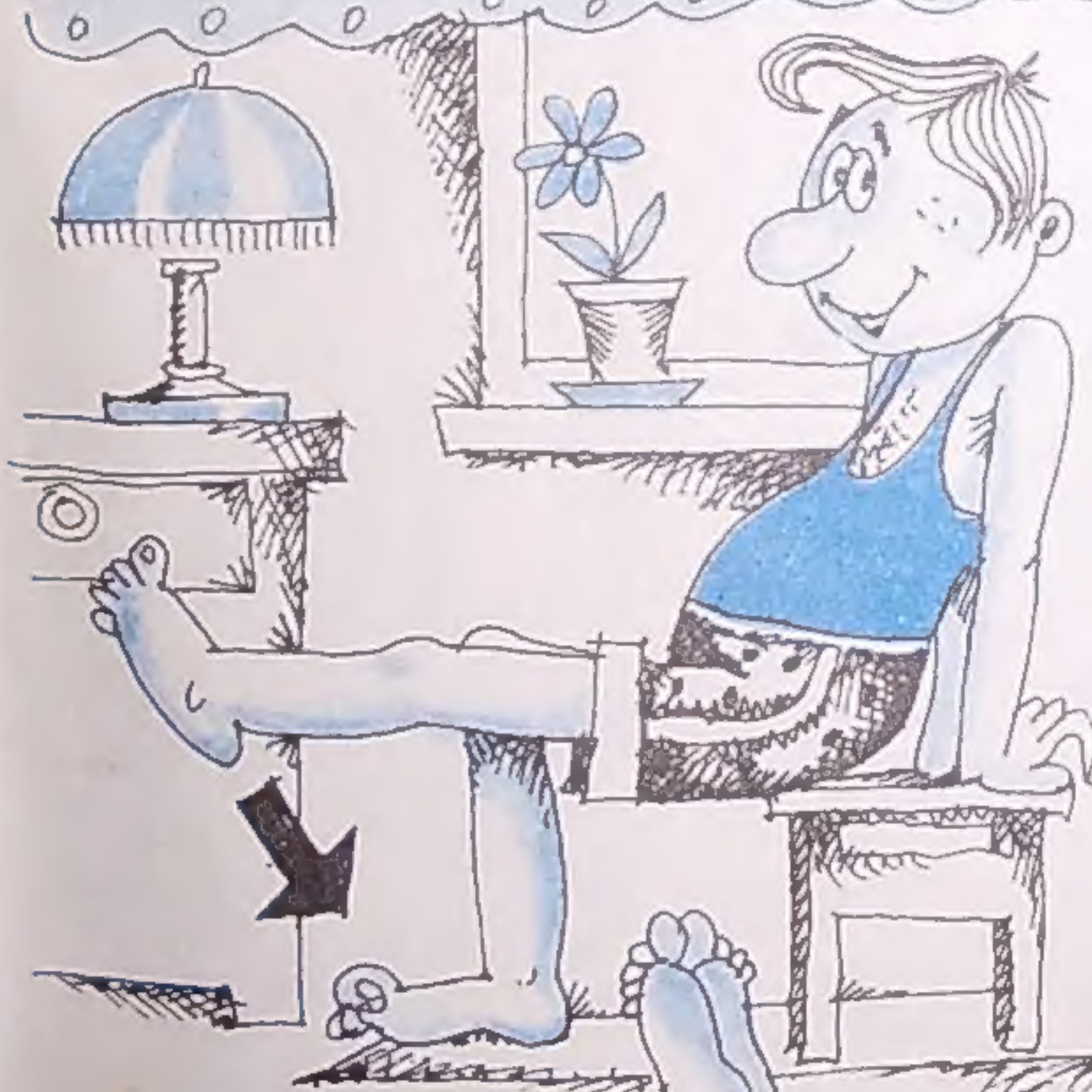
- |                                      |    |   |
|--------------------------------------|----|---|
| Решения XXVII съезда КПСС — в жизнь! | 1  | ЗДРАВНИЦЫ ДЛЯ НАРОДА<br>Б. В. Шалькевич, Г. И. Сахно                              |
| Наша информация                      | 3  | МЕТОД СТРОГОГО ВЫБОРА<br>Т. Скорбилина  |
| Наше здоровье — в наших руках        | 4  | КАК ЖЕ ДЫШАТЬ?<br>А. Б. Гандельсман   |
|                                      | 6  | ВРАЧИ НА ВАХТЕ<br>М. Одинец   |
| Врач разъясняет...                   | 8  | В НАСЛЕДСТВО ОТ ПЬЮЩЕЙ МАТЕРИ<br>А. П. Кирющенков                                 |
| Врач разъясняет...                   | 8  | ПСАММОТЕРАПИЯ<br>В. Б. Киселев  |
|                                      | 10 | ДАЙТЕ АДРЕСОК ЭКСТРАСЕНСА...<br>А. Ш. Тхостов                                     |
| Врач разъясняет...                   | 12 | ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ КАТАРАКТЫ<br>Л. И. Нудьга  |
| В редакцию пришло письмо             | 13 | БЕЗОБИДНА ЛИ РАЗГРУЗКА?<br>Ю. П. Попова   |
|                                      | 14 | СПРАВОЧНОЕ БЮРО «ЗДОРОВЬЯ»<br>ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ                                       |
|                                      | 16 | НЕСЧАСТЬЕ НА ВОДЕ<br>Е. М. Добровецкий  |
|                                      | I  | ПОРТРЕТ И. П. ПАВЛОВА<br>И. Поленова  |
|                                      | II | ЛЕТО В «МИРНОМ»<br>С. Гурарий   |
| НТП — медицине                       | 17 | «СВЯЗЬ-86»<br>А. Е. Щербаков  |
|                                      | 18 | МЕТОД РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ, ПОВЫШАЮЩИЙ<br>СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА<br>А. А. Уманская |
|                                      | 20 | ПОЧТА ОДНОГО ДНЯ  |
| Врач разъясняет...                   | 22 | МИРАЖ В ЮНОСТИ<br>Т. А. Главинская  |
| Пожилым людям                        | 24 | КУДА ПРОПАДАЮТ ОЧКИ?<br>А. М. Полюхов   |
| Наше здоровье — в наших руках        | 26 | У ТЕЛЕЭКРАНА<br>Н. Ю. Иванов  |
|                                      | 26 | КЛЕЩИ ДОМАШНЕЙ ПЫЛИ<br>А. И. Фролова  |
| Наша информация                      | 27 | ЩИТОК НОВОЙ КОНСТРУКЦИИ<br>Т. Николаева   |
|                                      | 28 | В ПУТЕШЕСТВИЕ — НА ВЕЛОСИПЕДЕ<br>Г. Г. Котов, В. Я. Лопухин                       |
|                                      | 30 | «ЗДОРОВЬЕ» СОВЕТУЕТ   |
| Это должен уметь каждый              | 31 | ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОТЕРЕ СОЗНАНИЯ<br>Н. К. Терновой, А. Е. Соловьев               |

На первой странице обложки: Лето в горах Памиро-Алая. Фото  
М. Шабалина.



Б. К. ИВЛИЕВ,  
преподаватель  
физической культуры

# ПОДТЯНИТЕ ЖИВОТ



Чтобы улучшить телосложение, многим нужно в первую очередь «убрать» живот. Но прежде чем приступить к выполнению специальных упражнений, проанализируйте, как вы питаетесь. Ведь если отвислый, выделяющийся живот — результат систематического переедания, то физические упражнения будут эффективны лишь при условии, что вы упорядочите рацион питания. Эти упражнения советую выполнять и тем, кто имеет нормальную массу тела, но хочет укрепить мышцы живота. Например, женщинам после родов. Но приступать к занятиям они должны только получив разрешение врача.

Каждое упражнение повторяйте до ощущения легкой усталости. Дыхание произвольное.

Упражнения для укрепления мышц живота выполняйте утром, не вставая с постели.

И. п. — лежа на спине, ноги вытянуты, руки под головой. Медленно сгибать ноги в коленях и так же медленно возвращаться в и. п.

И. п. — то же. Согнув левую ногу в колене, одновременно приподнять голову и наклонить ее вперед; вернуться в и. п. То же другой ногой.

И. п. — лежа, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Медленно выпрямить но-

ги вверх, так же медленно опустить их вниз; вернуться в и. п.

И. п. — лежа, ноги слегка приподняты вверх, руки вдоль туловища. Вращение ногами, как при езде на велосипеде.

Упражнения, приведенные ниже, можно делать на работе во время физкультпауз или дома.

И. п. — сидя на краю стула, руки сзади на сиденье. Поочередно сгибать ноги в коленях и выпрямлять.

И. п. — сидя на стуле, руки на коленях. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.

Чтобы усложнить это упражнение, можно одновременно поднимать обе ноги.

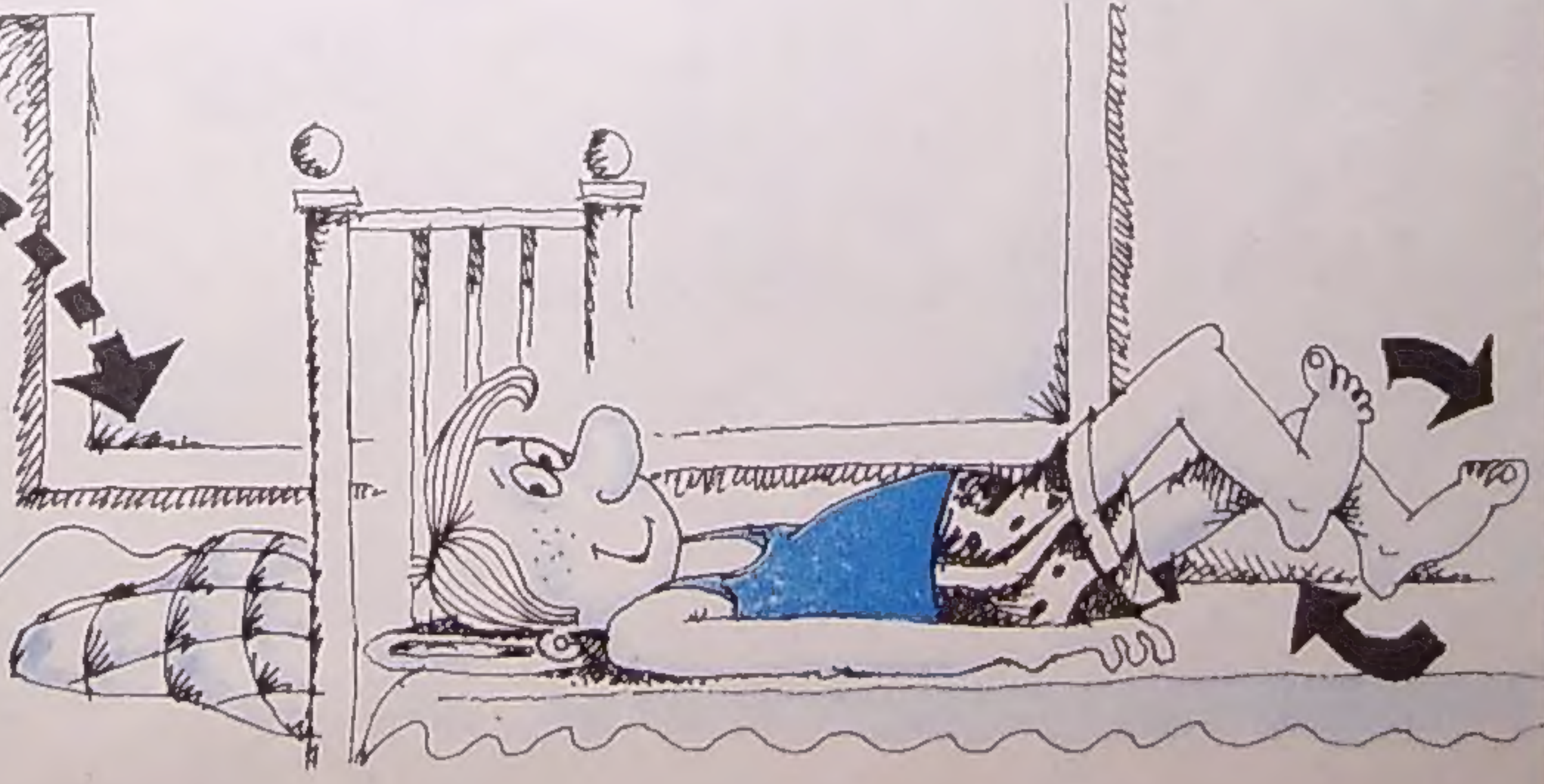
И. п. — сидя поперек стула, ноги закреплены, руки за головой. Медленно наклониться назад; вернуться в и. п.

Постепенно доведите наклон до горизонтали и ниже.

И. п. — сидя на краю стула, руки сзади на сиденье. Приподняв ноги над полом, имитировать езду на велосипеде.

Научитесь «втягивать» живот и удерживать в таком положении мышцы в течение нескольких секунд. Старайтесь делать это каждую свободную минуту. Постепенно увеличивайте силу напряжения мышц брюшного пресса, что поможет укрепить их.

Рисунок К. МОШКИНА





79-5



1986  
7  
Зерно